Abstract monografia Miriam Baruzza

Viaggio nei principi fondamentali della Biodanza -2005

Musica Danza Vivencia

“Nella danza libera che implica l’intuizione mediativa di ciò che cerca urgentemente una espressione, noi stessi diventiamo immagine in movimento e opera d’arte in divenire.

L’immagine fissa che abbiamo di noi stessi si trasforma nella percezione di forma che si sviluppa: il gesto”.

La musica è la forma di linguaggio che meglio di altre riesce a suscitare emozioni e per molti è il linguaggio dei sentimenti. La nostra identità è permeabile alla musica che evocando stati d’animo e suscitando emozioni fa nascere il movimento. Già la nostra prima esperienza di vita, ossia quella intrauterina, è caratterizzata da una percezione musicale dell’esistenza. I nove mesi nel corpo della madre sono accompagnati dal ritmo rassicurante del cuore. Successivamente, dopo la nascita, il bambino ritroverà quella sensazione durante la poppata e il canto della ninna nanna lo rassicurerà. Questa primaria esperienza ci rende ricettivi agli impulsi musicali. La musica fa nascere il movimento-danza. Nel gesto danzato andiamo ad esprimere e allo stesso tempo percepire noi stessi. Tracciamo un gesto con il corpo creando un movimento/azione, noi andiamo a tracciare la nostra immagine e via via prendiamo contatto con ciò che siamo uscendo dagli schemi fissi a cui spesso siamo costretti, dalle semplificazioni che negano la complessità, ritorniamo all’ essenza di noi. Ci ritroviamo, così, con la possibilità concreta di prendere in mano la nostra esistenza “camminando attraverso l’essenziale” che il nostro gesto o danza o movimento esprime, un essenziale che passa sempre attraverso il cuore. Essenzialità, qui, non significa ridurre, ma centrare il punto, andare là dove il sé prende forma e si dirama verso l’esterno. Biodanza offre davvero questa opportunità di approfondimento e crescita attraverso la musica e la danza in quel momento “encantador” che è la Vivencia.

“l’universo nasce dal ritmo della danza di Shiva che, nella sua manifestazione è danzatore cosmico, dio della creazione e della distruzione; il ritmo senza fine dell’universo è sostenuto da questa danza”

“con la sua danza Shiva sostiene i multiformi fenomeni nel mondo e unifica tutte le cose immergendole nel ritmo e facendole partecipare alla danza. Shiva diventa così la splendida immagine dell’unità dinamica dell’universo” (F. Capra)

Siamo di fronte all’immagine di un universo danzante e noi come parte di esse siamo chiamati a partecipare a questa danza, partecipi e quindi uniti all’andare del tempo e alla creazione di esso. Il pensiero di una relazione fra danza e creazione non è presente solamente nelle discipline orientali. Nella cultura greca un poeta scriveva: “con la creazione dell’universo nacque la danza che simbolizza l’unione di tutti gli elementi”. Nell’antichità la danza assume soprattutto connotati sacri. Essa insieme al suono diventa il mezzo con il quale armonizzarsi con le potenze del cosmo, le forze della natura e il divino presente in esse. Attraverso la danza l’uomo ha cercato di inserirsi più o meno coscientemente in un movimento più grande che interessa la collettività, la natura, la divinità e il cosmo tutto.

“Nella danza tutti possono trovare lo stimolo ad un rinnovamento della vita, un impulso all’azione creativa e certo, una migliore comprensione della complessa realtà della natura umana. La danza deve essere considerata una forma di espressione e di attività comunitaria e la sua positiva influenza sociale e sulla dimensione individuale deve essere compresa e favorita” (F.Boas 1944 La funzione sociale della danza).

Arriviamo al momento della vivencia. Ciascuno di noi si presenta con la propria storia, con tutta la rete di relazione parentali ed amicali, con un passato che sicuramente va più in là della nostra età, con un presente e un futuro davanti. Arriviamo con bagagli di dolori, gioie, speranze, delusioni e progetti. Arriviamo pieni anche si ci sembra di essere vuoti. Siamo pieni di ricordi e di voci del tempo che ci ha plasmati. In realtà ci presentiamo come un noi e di questo noi fanno parte tutte le persone che abbiamo dentro, che sono state determinanti per la nostra vita e ci sono anche i fatti e gli eventi che hanno riempito i nostri giorni. La Vivencia, in un attimo, ricongiunge tutta la nostra storia, risvegliando la memoria e la prospettiva ci rimette al centro di noi stessi. Mediante la sua funzione integratrice andiamo progressivamente a ricomporre il nostro io, a riconoscere la nostra identità fra tutto quel “noi” che ci portiamo appresso. Il “noi” non viene escluso ma recuperato e vissuto sotto una luce nuova. I vissuti e le relazioni vengono riprese e integrate al nostro nuovo modo di sentire ed essere, al fine di fortificare la nostra postura esistenziale rendendo solida la nostra identità mediante l’espressione del nostro potenziale genetico. Il lavoro progressivo offre la possibilità di elaborare i vissuti negativi che vengono in qualche modo neutralizzati grazie al rafforzamento della parte positiva. L’effetto della funzione integratrice si va a riflettere sulla nostra vita quotidiana. La scoperta di se stessi è una rivelazione per noi e per gli altri. Nasce la consapevolezza di ciò che si è, di ciò che si vuole essere e come si vuole fare. Concretamente la persona può sentirsi libera di esprimersi nella propria originalità con senso di rinnovamento, armonia, serenità e amore. Queste sono le mete alle quali ciascun essere umano aspira. L’integrazione di un individuo è un evento importante e non solo per l’interessato e pochi intimi. Ritengo, infatti, che l’unità che si crea in noi al momento che percepiamo noi stessi nella nostra interezza nel qui e ora, abbia una portata più ampia. In quell’istante noi abbracciamo la Vita e la Vita ci abbraccia a sua volta. Si ricongiungono passato, presente e futuro; istinto, emozione e sentimento; sessualità, affetto e intelligenza. Percepiamo la nostra integrità e quella della nostra storia. Ma la nostra storia non appartiene solo ed esclusivamente a questo momento storico ma ha una caratteristica “sovratemporale” così come è la Vita che abbiamo dentro. Nello stesso tempo nel quale riesco a ricongiungere ogni parte di me stesso mi sto ricongiungendo alla vita del Cosmo. Non esiste più un dentro o un fuori ma ci si ritrova in un unico spazio dove vi è una percezione gioiosa ed attiva della Vita presente in ogni forma o creatura. In questo spazio avviene l’incontro e lo scambio più puro con l’altro poiché i canali sono aperti e la trasparenza è completa. L'integrazione di ciascuno ha una portata cosmica, è un evento che l’universo attende di celebrare e al quale siamo chiamati a partecipare.