
International Biodanza® Federation

RETE IBF - CIMEB

FORMAZIONE DIDATTA DI BIODANZA®
SISTEMA ROLANDO TORO



CONTATTO E CAREZZE

Formazione Didatta Europea 2018/2019

Mauro Di Gioia

Indice

Presentazione	pag. 3
Obbiettivi didattici	pag. 4
Punti teorici	pag. 5
Il contatto	pag. 6
Il feedback	pag. 10
La carezza	pag. 11
Forma della carezza	pag. 13
Il gruppo compatto	pag. 14
Effetti del contatto e della carezza	pag. 16
Rigidità e contatto	pag. 17
Contatto e le sue qualità	pag. 18
Effetti del contatto a livello organico ed esistenziale	pag. 18
Fenomenologia della carezza	pag. 19
Riconoscimento corporeo e accarezzamento	pag. 20
La carezza chiave del contatto armonico	pag. 21
1^ sessione	pag. 22
2^ sessione	pag. 28
3^ sessione	pag. 34
4^ sessione	pag. 39
Bibliografia	pag.43

Presentazione

In questo mio viaggio, intrapreso nel 2007, nel mondo meraviglioso della Biodanza, attraverso le esperienze silenziose, fatte di dialoghi che non interpellano i suoni organizzati del parlato, ho compreso l'importanza di ascoltare il proprio corpo, l'ho contattato come non avevo mai fatto prima.

Il corpo ha la capacità, se ascoltato, di mettere in comunicazione la parte senziente di noi con quel sottofondo di suoni che ci abitano da sempre: le emozioni.

La Biodanza ci permette di essere accarezzati da emozioni sempre nuove e sempre più profonde che emergono provocando la commovente sensazione di essere vivi.



La vita umana è qualcosa di caldo e musicale,
qualcosa di magnetico che cerca il contatto.

Rolando Toro

Obbiettivi didattici

Il mio intento è far comprendere che il contatto, quando rispettoso della reciprocità, si trasforma in un momento strutturante per la propria identità. Il contatto corporeo permette di rinforzare il proprio senso di autostima, di valorizzare il proprio corpo come qualcosa di piacevole, capace di suscitare desiderio e donare piacere.

Proporre esperienze dove il "feedback" assume forma di fondamento per il rispetto dell'altro, dei suoi limiti, delle sue possibilità, della sua storia.

Far apprendere il valore della progressività, la quale permette di accedere alla propria evoluzione rispettando i diversi tempi di sedimentazione delle esperienze.

Stimolare l'empatia per permettere di concepire l'altro prossimo a noi, per dare la possibilità di immedesimarsi nell'altro accedendo ad una comunicazione non verbale con la quale si possa stimolare la commovente Vivencia di solidarietà.

Ed infine vero soggetto che esalta le qualità umane è la carezza, vorrei che nascesse spontaneo, attraverso essa, il desiderio di cura, di ristoro verso chi riceve, che fosse ben presente che la carezza si possa considerare l'atto affettivo per eccellenza, con la quale ci si prende cura dell'identità dell'altro per nutrirlo ed accoglierlo per ciò che è nella sua unica diversità.

PUNTI TEORICI

1[^] sessione:

Il contatto
Il feedback

2[^] sessione:

La carezza
Forma della carezza
Il gruppo compatto

3[^] sessione:

Effetti del contatto e della carezza
Rigidità e contatto
Contatto e le sue qualità

4[^] sessione:

Effetti del contatto a livello organico ed esistenziale
Fenomenologia della carezza
Riconoscimento corporeo e accarezzamento
La carezza chiave del contatto armonico

Il Contatto

Contatto, dal latino "contactus", vuol dire toccare!

La vita nasce, si sviluppa ed evolve grazie al contatto, al crearsi di strette relazioni tra gli elementi che la vita stessa a messo a disposizione per manifestarsi.

Per manifestarsi a noi la vita ci ha dotati di sensi: il gusto, l'olfatto, l'udito, la vista ed infine il tatto. Scopriamo che il tatto, a differenza degli altri sensi che sono confinati nella loro zona di competenza, grazie alla pelle che ci riveste completamente sia nella nostra parte esterna sia nelle nostre parti interne, ha una superficie di competenza vastissima, da ciò si evince che il derma, organo deputato al tatto, è sempre pronto a cogliere informazioni.

La pelle è un organo del nostro corpo, il più esteso.

Essa trae origine dallo stesso foglietto embrionale del sistema nervoso. Nel momento in cui il feto si sviluppa nell'utero materno, contemporaneamente si formano la pelle ed il sistema nervoso, una estensione che stabilisce il contatto con l'ambiente esterno .

Il tatto è il senso umano che per primo si sviluppa ed è quello che ci orienta con maggior forza durante l'intera vita. Quando una persona perde uno dei suoi sensi quest'ultimo può essere sostituito dal tatto ma il tatto non può essere sostituito da nessun altro senso. Una persona senza il tatto corre rischi molto seri e diventa un essere isolato, perdendo la capacità di essere in reciprocità con l'ambiente. La pelle ci pone in risonanza fine con l'ambiente, essa percepisce la temperatura, la consistenza, l'umidità. La pelle rappresenta la frontiera fra l'essere ed il mondo , possiede la capacità tanto di separare quanto di unire

La storia di ogni esistenza è un tracciato di vincoli, di cui il più forte deve essere con la Vita stessa. Questo avviene, e non potrebbe essere altrimenti, "sulla nostra pelle". " La nostra pelle è la soglia di un mistero meraviglioso", scrive Rolando Toro: è il limite corporale che ci mette in comunicazione con gli altri e con l'universo.

Ciò che ci collega al mondo è la comunicazione tattile.

Possiamo vedere, ascoltare, pensare a qualcosa ma è attraverso il tatto che questo qualcosa entra a far parte della nostra esperienza di vita.

Esistono tante differenze culturali nei comportamenti di contatto quanti sono i paesi del mondo. Occupano tutto l'arco che va dalla assoluta mancanza di contatto alla sua piena espressione. Ma anche all'interno della stessa cultura possiamo trovare famiglie con comportamenti di contatto minimo e altre in cui esso costituisce una parte così importante della vita che ci si abbraccia, ci si accarezza e ci si bacia con tanta frequenza da meravigliare che non ha questa abitudine. Il contatto corporeo è una RISPOSTA ISTINTIVA e il mondo animale ci insegna tanto riguardo a questo: quasi tutti gli animali amano essere accarezzati o ricevere stimolazioni tattili. Tutti i mammiferi toccano i propri piccoli, solitamente leccandoli dalla sommità del capo alla punta della coda, per un certo periodo successivo alla nascita. Questo atto corrisponde prevalentemente alla necessità fisiologica di attivare le funzioni intestinali. Risulta eloquente il modo con cui i piccoli cercano il contatto: hanno la necessità di rannicchiarsi e di accoccolarsi aderendo al corpo della madre e dei fratelli. E' attraverso questi contatti che imparano comportamenti vitali. Se per gli animali è sufficiente ricevere stimolazioni tattili per gli esseri umani il contatto corporeo deve possedere una componente fondamentale: "la tenerezza". I gesti che permettono al neonato di crescere sano e sicuro, amabile e forte sono i gesti più antichi dell'accudimento e del dar e ricevere affetto: cullare, abbracciare, accarezzare, baciare, stare vicini, guardarsi. La soddisfazione di questa esigenza, anche negli adulti, serve a dare all'individuo la sicurezza di cui ha bisogno, la convinzione di essere desiderato e stimato, e così coinvolto e consolidato nella relazione con gli altri. Il primo contatto fondamentale è con la madre. Gli individui impacciati nei rapporti con gli altri, goffi e incerti nei loro contatti corporei, nello stringere la mano, nell'abbracciare, nell'accarezzare, in una qualsiasi dimostrazione tattile di affetto, lo sono principalmente perché è mancato loro il contatto corporeo affettivo con la madre. Una relazione che si intesse su una trama di reciprocità: il piacere del contatto corporeo gratifica e soddisfa sia il bimbo sia la madre. La relazione fra amore e sviluppo È a cominciare da questi primi momenti, e in seguito per tutta la vita, che la dimensione della comunicazione umana può raggiungere un grado di integrazione molto elevato nella scala dei valori umani quando manifestiamo la capacità di un contatto caldo ed accogliente: un contatto affettivo. Un contesto ambientale che assicuri una qualità di reciprocità e sincerità affettiva ci permette di esprimere e sviluppare comportamenti spontanei, naturalezza nel

contatto, piacere corporale e accoglienza. Cosa succede quando questo non avviene? René Spitz ha compiuto un'accurata ricerca scientifica sugli effetti neurofisiologici del contatto e della carezza osservando i bambini in condizione di deprivazione: bambini ospedalizzati oppure orfani. Le sue ricerche rappresentano una rivoluzione in Pediatria, perché egli ha scoperto che le carezze, le cure e la trasmissione di sicurezza, per esempio tenendo in braccio il bebè, durante i primi mesi sono fattori dello sviluppo. I bambini che non ricevono amore in queste prime tappe di vita non riescono a stabilire un collegamento adeguato tra la corteccia e il diencefalo, in modo da poter sperimentare la relazione fra il mondo esterno e il mondo interiore, emozionale e viscerale. La maggior parte dei bambini delle grandi città presenta disturbi caratterologici e crisi dello sviluppo.

E' stato osservato, nelle sessioni per bambini, che la Biodanza eleva il loro livello generale di salute. I problemi più frequenti osservati nei gruppi di lavoro sono: timidezza, ansietà, tendenze aggressive, ipercinesia e altri disturbi di motricità. I bambini che hanno carenze di affetto materno o da parte di chi si prende cura di loro ritardano nella crescita e provano danni irreversibili nell'aspetto motorio, affettivo, del linguaggio e dello sviluppo intellettuale. Spitz verificò presso gli orfanotrofi il fenomeno del marasma infantile e della morte per depressione analitica. Fino al 60% dei bambini istituzionalizzati che non ricevono amore muoiono prima dei due anni di età, malgrado siano ben alimentati e ricevano le cure igieniche e cliniche indispensabili. Il bisogno di contatto ha origine nell'embrione umano. Anche le ricerche scientifiche sulla formazione della vita nel periodo intrauterino hanno portato a capire quanto il bisogno emotivo di contatto sia una necessità fondamentale dell'essere umano.

Le esperienze di calore, contatto e protezione che si sono impresse sulla nostra pelle durante la vita prenatale devono trovare continuità anche nella vita post-natale affinché il neonato si sviluppi e diventi un bambino ed un adulto sano ed equilibrato. Vari esperimenti scientifici sul bisogno vitale di contatto hanno dimostrato quanto è importante " il toccare e l'essere accarezzato" per l'essere umano. Ricordiamo gli esperimenti di Harlow (con i lattanti di scimmie, madre di metallo e di stoffa), Levine (topi accarezzati e non accarezzati), Spitz (la carezza affettiva interferisce nel recupero dell'infanzia abbandonata, per quanto efficienti siano i metodi di cura), Margareth Ribble (evidenzia tre tipi di stimolazione sensoriale: il contatto tattile, il movimento cinestesico, il

canto) e molti altri ricercatori che hanno rilevato come la mancanza di contatto cutaneo, specialmente nel primo anno di vita, sia determinante per la formazione di persone ammalate. Il problema dell'eczema infantile, per esempio, è in questo senso molto significativo. La carenza affettiva, la mancanza di "tocco" rende i neonati soggetti ad affezioni tipo "crosta latte" o altre malattie cutanee. Gli psicodermatologi insistono sull'importanza di ricevere più contatto fisico per arrivare a vincere certe dermatosi. Riguardo la mancanza di "contatto" emozionale fra il bambino e sua madre, è rilevante quanto afferma Rof Carballo: "Il bambino ha l'eczema per mancanza di carezze, cioè per mancanza di qualcosa che non sembrerebbe avere senso biologico. Ma in realtà la Carezza, il contatto delle mani della madre con la pelle del bambino è uno degli atteggiamenti, forse il più importante, attraverso i quali il "cervello interno" materno si collega con il "cervello interno" infantile. L'assenza di contatto reale cutaneo non è soltanto un segnale dell'assenza di contatto affettivo, bensì un disturbo autentico della simbiosi madre-figlio".

E' importante comprendere che il contatto in se stesso, un contatto meccanico, non è terapeutico. Esso deve avvenire all'interno di un approccio affettivo, in un processo progressivo di comunicazione e di empatia. Per Biodanza proporre esercizi di contatto e di accarezzamento è la risposta ad un bisogno autentico di protezione e di accoglienza nello scambio reciproco di piacere e accettazione. Il contatto deve raggiungere la qualità della Carezza: un gesto pieno di attenzione, compiuto nell'ascolto delle richieste reciproche, con la capacità di agire in feedback con l'altro. La metodologia di Biodanza è attenta al continuum, propone un avvicinamento sensibile, in un clima affettuoso, nel quale la progressività è "cura dell'altro", dell'espressione del suo Essere. E' qui che si compie un salto di grande Integrazione, attraverso l'affettività: si compie l'istintivo atto del vincolarsi tra chi dà e chi riceve. Se non abbiamo ricevuto un buon contatto non possiamo comunicarlo, dobbiamo ritrovare la carezza, riempire la carenza, altrimenti ci sarà spazio per comportamenti vittimistici o violenti che altro non sono che la risposta alla mancanza. Quando ci esprimiamo con emozione ed empatia le nostre mani nel contatto diventano "parlanti".

Il concetto di "Contatto" in Biodanza, si riferisce all'unione di due o più sistemi per permettere il flusso d'informazioni.

La conduzione di segnali da un sistema ad un altro si produce per continuità e non per semplice contiguità.

Applicando questo concetto al contatto tattile, verbale o visivo tra gli esseri umani, la connessione, nonostante le caratteristiche dei distinti tipi di contatto siano differenti, si trasmette un messaggio emozionale simile. Questa circostanza permette che si adoperino distinti livelli di comunicazione, che vanno dalla semplice informazione fino alla comunione affettuosa e alla comunione telepatica.

La biologia del contatto umano è molto complessa poiché si tratta di emissione di stimoli recettori di un circuito in feedback. Questo permette di creare risposte a tutti i livelli dell'organismo: cognitivi, neurovegetativi, immunologici ed endocrini.

Il contatto permette la connessione dell'energia della vita che è di natura cosmica, e la cui ripercussione, nelle persone che partecipano, ha effetti molteplici, dalle reazioni chimiche ed elettriche dei neurotrasmettitori, processi di conduzione neurologica, fino alla fecondazione della Vita con la Vita.

Il Feedback

La regola del Feedback :

È la regola di base degli esercizi di Incontro e consiste nella reciprocità dei gesti d'accettazione e d'avvicinamento. Se una delle due persone coinvolte nell'esercizio esprime un'intenzionalità affettiva forte, mentre l'altra manifesta discretamente i suoi segnali di limitazione, si deve cercare una situazione d'Incontro che non comporti nessuna forma di prevaricazione sull'altro.

Può succedere che uno dei partecipanti non sia sufficientemente preparato a ricevere affettivamente l'altro. In questo caso un Incontro eccessivamente intenso può essere percepito con una sfumatura invasiva. L'apprendimento della regola del "feedback" evita l'attitudine invasiva, poiché implica sia la sensibilità e il rispetto dell'altro in modo da non invaderlo, sia la capacità di esprimere con chiarezza i propri segnali di limitazione.

Il legame affettivo ha bisogno di un rituale per accedere alla sua manifestazione più 'epurata. Difatti, conviene stabilire una distinzione tra gli incontri formali che sopraggiungono nella ambito del quotidiano e l'esercizio dell'Incontro, come può essere vissuto nella situazione di una

classe di Biodanza. In questa situazione, le persone sono immerse in un contesto di profonda affettività e sono sostenute dalle musiche e delle consegne suscettibili di facilitare l'apertura a se stesso, la disponibilità, l'iniziativa e l'apertura all'altro.

Perché una relazione sia autentica, bisogna che sia reciproca ed in feedback.

(NDT: il senso che diamo al feedback nell'incontro umano corrisponde al fatto d'informare, di intendere l'informazione e di tenerne conto per progredire e rispondere)

Durante le sessioni di Biodanza ogni partecipante stabilisce, attraverso gesti e segnali, il livello di avvicinamento che può accettare.

In questo modo nessuno deve invadere il compagno durante un incontro. Quando qualcuno è invaso, deve porre limiti all'invasore mediante gesti espliciti. Il contatto con reciprocità si chiama "avvicinamento in feedback".

Evidentemente ci sono alunni impulsivi che non hanno appreso a rispettare i limiti degli altri. Biodanza rappresenta un importante apprendimento per questo tipo di alunni.

Sandra Salmaso, creatrice del "Trattamento Biointegrante" ha proposto la "Educazione al Contatto" come parte dell'educazione infantile e degli adulti.

L'avvicinamento in feedback è essenziale in Biodanza, soprattutto negli esercizi della linea di Vivencia della Sessualità.

La reciprocità del contatto sviluppa progressivamente emozioni erotiche e affettive. Il contatto si trasforma in carezza.

Dobbiamo assumere con franchezza e obiettività scientifica che la carezza ha un profondo valore educativo e terapeutico.

La carezza

La carezza è un'espressione di affetto attraverso il contatto corporeo la cui condizione essenziale è un equilibrio tra il desiderio di darla e il desiderio di riceverla.

La carezza ha dimensioni organiche ed esistenziali. Quando non esiste ricettività alle carezze, in realtà si tratta di un monologo in cui i messaggi espressi non hanno risposta né significato nell'altro.

L'essenza della carezza è lo stabilirsi di un circuito di dare e ricevere tra gli individui, un dialogo corporeo che raggiunge diversi gradi d'intensità. La carezza, essendo un processo tanto profondo di mobilitazione e trasformazione, costituisce lo strumento più efficace per l'induzione di cambiamenti integranti, nel connettere l'energia della vita con l'altro e con l'universo.

La carezza ha un sapore ed è in relazione con le secrezioni del corpo: saliva, seme, sudore, secrezioni vaginali.

1. I corpi accarezzati diventano saporiti. Gli ormoni si riversano nel torrente circolatorio, gli epitelii diventano turgidi, l'intero organismo entra in un processo di attività vitale e di euforia fisiologica.
2. La carezza è un atto d'intimo riconoscimento e valorizzazione della persona come un tutto.
3. Le sue variazioni e combinazioni sono infinite. Da un lieve sfioramento intenzionale nei capelli alle infinite forme dell'abbraccio e dell'incontro sessuale.

Se vogliamo essere terapeuti nella nostra civiltà bellica, dobbiamo essere agenti di legame affettivo e attori del contatto.

Le Vivencia di Biodanza generano un contatto affettivo e delicato, la carezza è un contatto che crea situazioni poetiche ed espressive di grande intensità.

Il contatto delle mani, gli abbracci, le carezze parlano un linguaggio autentico, vivo, senza inganni di sorta nella scoperta reciproca. Quando il palmo della mano si posa sulla pelle e accarezza dolcemente crea una "piccola culla". Quando avvolge ciò che tocca completamente come l'elemento acqua che aderisce ad ogni forma comunica una vicinanza totale: una fusione.

Leleu, nel "Trattato delle carezze", ne dà un'ampia descrizione: "Oltre che un piacere, è un vero e proprio linguaggio. Gli esseri comunicano con la voce e lo sguardo, ma quando sentono il desiderio di approfondire un rapporto questi sensi diventano troppo poco. Solo con il contatto si ha la prova tangibile, palpabile della vicinanza, della comunicazione: si ha la sensazione di essere vivi, di essere desiderati". La carezza è uno degli strumenti fondamentali in Biodanza. Induce trasformazioni a livello

organico ed esistenziale: dare e ricevere carezze ha lo stesso potere di certi farmaci, perché si attiva nelle cellule il processo di produzione delle endorfine e degli ormoni che innalzano il tono vitale. Uno degli effetti più importanti della carezza è la trasformazione del LIMITE CORPORALE. Sensibilizzare la pelle significa sensibilizzare la nostra identità, noi stessi.

Il sessuologo W. Reich ha parlato di "corazza caratterologica" descrivendo le difese, concretizzate in rigidità, che il nostro organismo crea quando non esprimiamo ciò che sentiamo. Realmente, tutti i nostri problemi si riflettono in tensioni localizzate sul corpo. L'atteggiamento di difesa provoca un ispessimento muscolare e una rigidità articolare che alla lunga rende insensibile la percezione tattile e cinestesica privandoci anche della possibilità di sentire piacere. A questo punto è tanto evidente quanto bisogno abbiamo di facilitare nella nostra esistenza le esperienze di contatto, "Solo trasformando il nostro limite corporeo " scrive Rolando Toro "in qualcosa di plastico, capace di trasparenza, di proiettare ed irradiare la nostra identità possiamo vincolarci autenticamente con le altre persone e con l'Universo ed integrare vasti cicli di energia vitale. La duttilità della pelle (sensibilità tattile-erogena) e della muscolatura (cinestesia) è di importanza vitale per una Identità sana". Attraverso il contatto e le carezze si produce un'autovalorizzazione, perché ci sentiamo desiderati e apprezzati. Accarezzare ed essere accarezzati è l'intimo riconoscimento del nostro valore come esseri viventi 'unici'.

Forma della carezza

Il primo avvicinamento al contatto con altre persone, nel Gruppo Compatto di breve durata, ha un carattere globale, indifferenziato e anonimo. La sua finalità è perdere la paura all'accarezzamento corporeo. Le persone che hanno timore al contatto, devono situarsi nella periferia, in modo che possano regolare l'avvicinamento agli altri senza difficoltà. In seguito, con il tempo, le affinità possono accentuarsi e le carezze essere più specifiche.

L'osservazione e la descrizione fenomenologica del contatto scambiato in un gruppo di Biodanza, ci permette di classificare le carezze in tre livelli:

1. **Carezza Sensibile:**

E' uno sfioramento globale, anonimo e indifferenziato all'interno del gruppo, nel quale le mani toccano senza intenzionalità, con movimenti lenti, i corpi dei compagni. La carezza sensibile è indifferenziata, sottile e globale. Questa tappa costituisce il primo livello di permissività.

2. **Carezza Attiva:**

La carezza, all'interno del gruppo, diventa reciproca e più differenziata. Le persone informano, mediante pressioni e decompressioni, circa l'accettazione e l'avvicinamento che sono capaci di permettere.

La carezza attiva è più localizzata e può coinvolgere qualunque parte del corpo, con l'accordo e il permesso dell'altro. Dentro le regole del gioco di Biodanza, nessuno potrebbe fare questo tipo di carezze in forma individuale, senza avere una chiara risposta dell'altra persona. La carezza attiva è differenziata, reciproca ed eventuale.

3. **Scambio di Baci:**

Occasionalmente, alcuni allievi possono scambiare dei baci in mezzo a un Gruppo Compatto. A questo punto, la cosa più importante è comprendere che la natura di questa carezza è altamente differenziata e che se due persone si baciano, in un raptus di attrazione, questo non significa che tutti devono baciare e accettare baci.

Il gruppo compatto

Il Gruppo Compatto ha per antecedenti antropologici l'orgia primitiva e la danza di connessione agli antenati, indiani nordamericani del sedicesimo secolo. Negli esercizi di Gruppo compatto, l'individuo abbandona la sua singolarità, delegando la sua identità, per fare uno con questo, al gruppo. L'identità del singolo si cancella al profitto dell'identità del tutto.

Il Gruppo Compatto di connessione anonima scioglie le identità particolari e mette ciascuno in relazione con tutti e col Tutto.

È una via privilegiata per indurre lo stato di inquietudine e di estasi, questo si concretizza con la Vivencia di sentirsi vita palpitante in un universo pieno e senza limite.

Ci sono allievi che, inconsci delle loro tendenze a sopraffare gli altri, prendono dal mento i compagni, forzandoli a ricevere un bacio. Questo atto rappresenta un'invasione della libertà dell'altro. Il furto di baci è inammissibile in Biodanza. Nel bacio coerente, le due bocche devono avvicinarsi in feedback.

Il Gruppo Compatto risulta, così, un esercizio fondamentale per imparare ad autoregolarsi nel contatto interpersonale. L'evoluzione del contatto va dallo sfioramento indifferenziato fino al contatto più differenziato che richiede progressività e reciprocità (disinibizione).

All'interno di questa tecnica, ogni membro del gruppo è assolutamente responsabile di ciò che gli accade e di ciò che realizza.

Nel Gruppo Compatto non ci possono essere né vittime né aguzzini, bensì contatto sincero, delicato, progressivo e reciproco. Ogni membro del gruppo apprende, così, ad esercitare la quantità di libertà personale della quale è capace. Il processo di auto-liberazione e di auto-controllo è individuale.

La durata e intensità dei Gruppi Compatti devono essere decise dal Facilitatore del gruppo, considerando i livelli di repressione e di senso di colpa, gli emergenti patologici e il grado d'integrazione del gruppo.

Questo apprendimento è progressivo. Sarebbe un grave errore da parte di un Facilitatore tenere Gruppi Compatti prolungati in un gruppo di principianti.

Se, attraverso il tempo, i membri del gruppo imparano Vivencialmente l'importanza delle carezze, la forma di realizzarle e il modo di averle, avranno messo in moto la loro capacità d'amare.

Il livello di disinibizione, la quantità di carezze e il coinvolgimento che ognuno acquisisce con esse, non è indice di salute o di malattia.

Gli indici di salute sono dati dalla capacità individuale nel ricevere e nel dare le carezze che si desiderano, informare e dare risposte chiare e, inoltre, dalla capacità di rispettare la libertà dell'altro.

Gli indici di salute riguardo al contatto, possono riassumersi nei concetti di progressività e reciprocità.

Effetti del contatto e della carezza

Il contatto e le carezze hanno effetti emozionali e viscerali sul nostro corpo. Quando una persona si sente accarezzata e desiderata da un'altra, rinforza il sentimento d'autostima. Valorizza il suo corpo come qualcosa di gradevole, capace di risvegliare desiderio e offrire piacere.

Allo stesso tempo si risveglia il desiderio sessuale come risposta alle carezze. Nell'aspetto organico iniziano, insieme al desiderio e al piacere delle carezze, una serie di processi neuroendocrini che elevano il tono vitale.

Rof Carballo sottolinea l'importanza delle carezze nella formazione dell'immagine corporea, ad esempio nell'atto espressivo dell'abbraccio.

Schilder afferma che nella struttura dello schema corporeo, le zone erogene svolgono un ruolo molto importante. Le repressioni inculcate nella prima infanzia, producono zone cieche o insensibili dello schema corporeo.

Molti casi di frigidità provengono da direttive "non ti toccare" e "non ti lasciare toccare" ricevute dai genitori o da altre figure di autorità. Esistono grandi variazioni nella sensibilità delle differenti zone erogene. Questi gradi di sensibilità determinano la struttura dell'immagine corporea. Le tendenze psicosessuali dell'individuo sono in stretta relazione con la sua immagine corporea.

La mancanza di carezze produce serie distorsioni dell'immagine corporea. La relazione con il nostro corpo è condizionata dal contatto con l'altro. Viviamo la nostra corporeità quando accarezziamo e siamo accarezzati.

In Biodanza consideriamo la "funzione del contatto" come terapeutica, nella misura in cui il contatto corporeo, e in particolare la carezza, attiva, mobilita, trasforma e rinforza la nostra identità. La nostra identità si proietta nella pelle, che è la nostra percezione di limite.

Se il nostro limite corporeo è insensibile, la nostra identità vera è alterata, occultata o incarcerata.

Trasformare la nostra pelle in un organo capace di proiettare e irradiare la nostra identità, è d'importanza vitale. Se la muscolatura e la pelle (cenestesia e sensibilità tattile - erogena) formano un contenitore genuino, possiamo vincolarci autenticamente con altre persone e con l'universo e integrare vasti cicli di energia vitale.

L'amore di coppia è l'incontro di due identità che creano e abitano, attraverso le carezze, un unico contenitore.

Le malattie dell'identità sono, in realtà, gli sforzi erronei per avere un contenitore che non ci contiene. Si tratta di rinforzare solo un'"armatura rigida". Nell'eros collettivo del Gruppo Compatto noi mobilitiamo il contenitore della nostra identità, lo rendiamo evanescente perché questa "armatura caratteriale" si trasformi progressivamente in un vero contenitore adattativo.

La pelle, allora, non ci serve soltanto per separarci e proteggerci, bensì anche per unirci agli altri, per fonderci con gli altri.

E' importante considerare che il contatto meccanico non è curativo; deve accadere all'interno di un contesto affettivo, in un processo progressivo di comunicazione e di empatia. Il contatto deve raggiungere la categoria di carezza.

Contatto-Movimento-Affetto, in una atmosfera di regressione (semi trance), sembra essere la rotta delle Nuove Terapie.

In Biodanza si ritorna allo stato di bambino, si impara l'eros primordiale e si riscrivono le nuove direttive:

**"MUOVITI!"... "ESPRIMITI!"... "AVVICINATI!"...
"TOCCA E LASCIATI TOCCARE!" "SENTI!"...
Vale a dire: "VIVI!"**

Ogni corpo che non è accarezzato incomincia a morire. Il contatto è l'azione terapeutica più importante.

Trovare le strade perché tutta la gente abbia accesso alle carezze, dai bambini fino agli anziani, è l'unica rivoluzione che ha senso.

Se vogliamo essere terapeuti in una civiltà bellica come questa, dobbiamo essere agenti di legame erotico, promotori e attori del contatto.

Rigidità e contatto

La rigidità mantiene l'energia bloccata negli organi. Si proietta nei gesti e nel comportamento.

L'unico modo di rendere la comunicazione flessibile e gradevole è la pratica del contatto.

La comunicazione interumana è lo stabilirsi di nuovi circuiti d'interscambio di energia e di significati.

La comunicazione attraverso il contatto è sempre uno scambio di energia a livelli diversi. I suoi effetti integranti sull'inconscio vitale sono molto profondi.

Superare la rigidità è un progresso evolutivo organico ed esistenziale.

Contatto e le sue qualità

Il contatto corporeo può assumere diversi modi o qualità:

1. Contatto Meccanico:

Si considera il corpo contattato come un oggetto. C'è avvicinamento autoritario, feedback.

2. Contatto Cognitivo Intellettuale: Si tocca il corpo con senso esploratorio per la cognizione anatomica.

3. Contatto Bioenergetico:

Si tocca il corpo con senso diagnostico e semiologico per scoprire stati di tensione muscolare e sciogliere "anelli di tensione".

4. Sensitivity Training:

Contatto diretto a risvegliare la sensibilità tattile e la risposta corporea di zone sensibili.

5. Carezza:

Il contatto è erotico-affettivo, guidato dall'istinto sessuale e dall'amore. C'è avvicinamento e scambio reciproco tra le persone, che stabiliscono tra loro una connessione sensibile e piena di tenerezza. E' un contatto che cerca il piacere.

6. Accarezzamento in Gruppo di Cinque:

Quattro persone ne accarezzano una quinta, che si abbandona a sentire le carezze molteplici su tutto il suo corpo.

7. Contatto – Danza:

E' il contatto della totalità del corpo durante la danza in gruppo. Induce piacere cenestesico ed erotizzazione globale.

Effetti del Contatto a Livello Organico ed Esistenziale

Gli effetti neurofisiologici della carezza sono stati studiati da René Spitz in bambini ospedalizzati. Le ricerche di Spitz hanno rappresentato una rivoluzione in Pediatria.

Nuove ricerche hanno dimostrato che le carezze attivano il sistema cardio-respiratorio, sciolgono le tensioni motorie croniche di difesa e rinforzano il sistema immunitario.

Nell'ambito della psiche, le carezze diminuiscono la repressione sessuale e le tendenze all'autoritarismo (W. Reich).

Altri effetti notevoli sono l'espressione dell'identità e l'aumento dell'autostima.

La carezza contribuisce inoltre alla produzione di ormoni sessuali e alla maturazione della sessualità.

Fenomenologia della carezza

L'importanza del contatto corporeo nelle nuove forme di psicoterapia di gruppo, è stata già dimostrata da René Spitz, Carl Rogers, Fritz Perls, William C. Schutz, Master & Jonson, e altri.

Il contatto corporeo può assumere diverse qualità, come ho sviluppato prima. Concetti come "riconoscimento corporeo", "sensitivity training", "massaggio bioenergetico", usati frequentemente in psicoterapie di gruppo e in discipline corporee, eludono il fattore emotivo ed erotico che interviene in codesti esercizi, mistificando e inoltre invalidando il senso terapeutico del contatto corporeo.

Così, ad esempio, quando si propongono "esercizi di riconoscimento corporeo", si sta proponendo una situazione nevrotica nella quale una persona percorre con le sue mani il corpo di un'altra, con l'attitudine di chi riconosce i rilievi e i bordi di un oggetto anatomico. In Biodanza proponiamo il concetto di "accarezzamento", per chiamare le cose con il suo vero nome e pensando, d'altronde, che per i suoi effetti la carezza dovrà essere, nel futuro, inclusa nella terminologia psicologica e neurofisiologica.

Come regolare l'apprendimento, lo sviluppo e l'evoluzione delle carezze in un gruppo terapeutico?

Come evitare che un alunno inibito sia invaso nella sua libertà corporea da un altro alunno disinibito?

Dove mettere il limite alle carezze che si desiderano fare? Come informare il grado di avvicinamento che in ogni momento si desidera?

Come interpretare in modo giusto il livello di permissività che ognuno manifesta?

L'autoregolazione dei comportamenti di contatto è uno dei lavori terapeutici essenziali. Per avere una cornice di riferimento, abbiamo realizzato un'attenta descrizione fenomenologica di ciò che accade nel Gruppo Compatto.

Riconoscimento corporeo e accarezzamento

In alcuni metodi terapeutici, si propongono esercizi di "riconoscimento corporeo". Questi consistono nel percorrere con le mani il proprio corpo o il corpo di un compagno del gruppo e poi in comunicarsi a vicenda le impressioni sperimentate durante l'esercizio.

La situazione descritta contiene profondi errori dal punto di vista epistemologico. Il disegno di questa situazione non è chiaro riguardo al tipo di verità interne che si desiderano chiarire:

1. Con il concetto di "riconoscimento" si propone, di partenza, un'attitudine cognitiva e non Vivenciale.
2. L'esplorazione del corpo come oggetto di conoscenza determina la "cosificazione" anatomica della persona.
3. Il proposito cognitivo è immediatamente contaminato con Vivencia di rifiuto e attrazione, timore, desiderio, senso di colpa, vergogna, pudore, ecc. Sorgono le strutture nevrotiche, i meccanismi di difesa si accentuano.
4. La situazione ha un carattere artificiale, imposto, spersonalizzato e, a volte, martirizzante.
5. L'informazione al gruppo, nonostante abbia un carattere "confessionale", è adulterata da sottili frodi verbali, strutturate dalla propria nevrosi.
6. La relazione stabilita tra l'esecutore attivo e il ricevente (passivo) non è autentica, perché non c'è stata reciprocità naturale né avvicinamento progressivo. In questo modo, tutte le considerazioni e interpretazioni si realizzano su una situazione falsa, su una relazione asimmetrica. Si presentano sempre motivazioni mentali esterne e soddisfazioni simulate o vicarie.
7. L'impersonalità dell'"esercizio" lo colloca perfettamente all'interno di un tipo di attività perversa.
8. Si trafuga così, in omaggio ai pregiudizi nevrotici della società, la realtà dell'incontro umano.

-
9. Si fomenta la "manipolazione" isterica nella persona accarezzata (che non si sente responsabile di ciò che le sta accadendo, bensì vittima della situazione) e l'attitudine psicopatica in chi si sente autorizzato "da fuori" per esplorare il corpo dell'altra persona.

La carezza, chiave del contatto armonico

Quando il contatto è un'espressione di affetto e tenerezza, rappresenta un livello di massima integrazione: si trasforma in carezza. Gesto caldo, dolce, la carezza è avvolgente.

"E' piena di consistenza nella dialettica del dare e ricevere.

Nella carezza c'è sempre un coinvolgimento corporeo.

E' un atto d'intimità per eccellenza.

La sua dinamica è un circuito palpitante di reciprocità, cercando il desiderio di darla e di riceverla" (Rolando Toro).

Quando il palmo della mano si posa sulla pelle e accarezza dolcemente, crea una "piccola culla"; quando avvolge quello che tocca, completamente, con intensità, come l'elemento acqua che aderisce perfettamente alla forma che la contiene, comunica una prossimità totale, una fusione.

La carezza è un atto integrante in se stesso, perché accoglie e si adatta a quello che trova com'è caratteristico dell'acqua. A livello profondo, la carezza possiede la saggezza della disponibilità, dell'apertura per stare con l'altro: diviene offerta.

Attraverso il contatto e la carezza, ci valorizziamo a noi stessi, arriviamo a essere "soggetto" per l'altro. Qualcuno può sentire che l'altro lo cerca perché è gradevole al contatto. Si produce un'auto-valorizzazione. Infatti, un corpo accarezzato diviene "saporito", è gradito.

Accarezzare ed essere accarezzato è l'intima riconoscenza del nostro valore come essere vivo "unico".



1^ SESSIONE - CONTATTO E CAREZZE

13 brani • 47 minuti

^	✓	Commenti	Nome	Durata	Artista
1	<input type="checkbox"/>	RONDA INIZIO	16-Aquarela do Brasil_ronda inizio	5:37	Emilio Santiago
2	<input type="checkbox"/>	MARCIA FIOLOGICA	01-Doctor Jazz_marcia sinergica, marcia fisiol...	3:39	Dixieland Traditional Jazz Band
3	<input type="checkbox"/>	COORDINAZIONE	01-When you smile_Ronda iniziale	3:48	Roberta Flack
4	<input type="checkbox"/>	SINCRONIZZAZIONE RITMICA	19-Begin the beguine_ sincronizzazione ritmi...	3:15	Glenn Miller
5	<input type="checkbox"/>	BATTIPALME	10-The more I see you_ Battipalme	2:43	Chris Montez
6	<input type="checkbox"/>	GIOCO "CAMMINANDO CAMMINANDO"	06-No som da sanfona_danza ritmi tropicali	2:44	Elba Ramalho
7	<input type="checkbox"/>	VENTAGLIO CINESE	08-Fascinaçao_incontri, ventaglio cinese	3:07	Elis Regina
8	<input type="checkbox"/>	EUTONIA IN GRUPPO 3 (DITA)	18-Sonata in Re Maggiore, larghetto_ danza...	3:36	Haendel
9	<input type="checkbox"/>	EUTONIA DI MANI	02-Bilitis_Ronda culla, Eutonia dito, Segmenta...	4:30	Gheorghe Zamfir
10	<input type="checkbox"/>	EUTONIA DI CORPO	03-Nature boy_danza fluidità, carezze sensuali	3:16	Araken Peixoto
11	<input type="checkbox"/>	RONDA DI CULLA	06-The first time ever I saw your face_ronda c...	4:24	Roberta Flack
12	<input type="checkbox"/>	RONDA ATTIVAZIONE	01-I'd have you anytime_ronda attivazione	2:57	George Harrison
13	<input type="checkbox"/>	RONDA FINALE	08-Canta, canta minha gente_danza con ritmi...	2:41	Martinho Da Vila

La scelta degli esercizi e delle musiche, per questa prima sessione, è stata dettata dalla considerazione di creare una proposta di integrazione del gruppo dando la possibilità di iniziare ad esplorare la reciprocità ed il feedback, condizione essenziale per "contatto e carezze".

Ronda d'iniziazione (o ronda di integrazione iniziale)

Aquarela do brasil 5:37 Emilio Santiago

Ha un carattere cerimoniale, nel senso classico d'iniziare qualcosa d'importante. Rappresenta l'unità della comunità umana. I membri sono presi dalle mani e danzano seguendo la musica. La proposta è di sensibilizzarsi a contattare i compagni attraverso il tatto delle mani, la vista, guardandoli negli occhi, a contattare attraverso l'udito il ritmo della musica, a contattare se stessi grazie al proprio corpo che inizierà a muoversi.

Marcia fisiologica

Doctor jazz 3:39 Dixieland

Dato che ha l'effetto di regolare la funzione motoria integrale, ristabilendo il tono appropriato non solo delle gambe ma anche del bacino, del petto, dei muscoli cervicali e facciali. Inoltre, tende a ristabilire le curvature normali della colonna vertebrale e induce cambiamenti nel metabolismo, nella funzione genito-urinaria e in quella cardio-respiratoria. Ha inoltre l'effetto di aumentare la fiducia in se stessi.

Si tratta di camminare muovendo tutto il corpo, ed accentuando l'ondulazione della pelvi l'articolazione delle anche. Pertanto, si consiglia di camminare accentuando la spinta della gamba di appoggio, come se si volesse spingere il suolo. Si invita anche a contrarre leggermente i glutei ad ogni passo. La proposta è, nel rispetto del tema, di contattare se stessi, la propria mobilità nel rispetto ritmo del brano proposto.

Coordinazione ritmica in coppia

When you smile 3:48 Roberta Flack

Camminare con l'altro presi da una mano, seguendo il ritmo della musica. Sviluppare la capacità di coordinarsi con l'altro e di sensibilizzarsi alla sua presenza.

La proposta è contattare il compagno attraverso il contatto delle mani , lo sguardo, contattare il ritmo e farlo diventare comune.

Attraverso i cambi contattare nuove possibilità e nuove modalità di adattamento, scoprire una nuova relazione.

Sincronizzazione ritmica in coppia

Begin the beguine 3:15 Glenn Miller

Presi dalle mani, uno davanti all'altro guardandosi negli occhi, la coppia alterna movimenti ritmici in relazione con la musica, in forma sinergica, con leggeri spostamenti nello spazio.

La proposta è attraverso un approccio frontale si ha la possibilità di un contatto più coinvolgente dove si inizia a sperimentare il feedback.

Si propongono ora due giochi per creare un una condizione di ambiente ludico in modo da dare alle proposte di contatto che li seguiranno una connotazione di innocenza.

Gioco di batti palme in coppia

The more I see you 2:43 Chris Montez

Propongo questo gioco per stimolare la capacità di euritmia (essere insieme nello stesso ritmo, in maniera naturale - eu-rithmos significa infatti « buon ritmo ») in quanto è essenziale nella comunicazione umana e nell'esperienza di un legame sociale cordiale. Si manifesta facilmente nella leggerezza di situazioni ludiche, dentro le quali le persone ritrovano la leggerezza e l'innocenza della loro infanzia.

Le due persone, una di fronte all'altra, ripropongono la situazione di un gioco che la maggior parte di loro hanno praticato durante l'infanzia. A ritmo, si battono i palmi delle mani permettendo che l'entusiasmo e la spontaneità « oltrepassi » il semplice movimento delle mani. Si può proporre uno o due cambi.

In questo esercizio, l'importante è sincronizzarsi. E' dunque importante mantenere il ritmo durante tutto il tempo della durata del gioco.

Stimola la capacità a sincronizzarsi a ritmo con un'altra persona nonché la coordinazione motoria (integrazione motoria e audio motoria) in un contesto ludico (comunicazione).

Gioco di contatto "camminando camminando"

No som da sanfona 2:44 Elba Ramalho

Facendo sempre riferimento alla dinamica ludica – la spontaneità e l'innocenza del bambino, la sorpresa dell'imprevisto di situazioni un pò caotiche – la proposta è di facilitare una situazione nella quale le persone si toccano, superando così il tabù legato al toccare.

Le persone sono invitate a danzare liberamente a ritmo della musica e in uno spazio relativamente ristretto in modo da evitare uno sparpagliamento nello spazio della sala.

Nominerò una parte del corpo, ogni persona mette ciascuna delle sue mani sulla parte nominata del corpo di due altre persone vicine. Tutto questo continuando a muoversi vivacemente a ritmo con la musica. Indicherò in maniera imprevista, delle parti del corpo (come gambe, braccia), andando da quelle più facili a quelle più compromettenti (come sedere), in accordo con le possibilità del gruppo.

Integrare la dimensione del toccare in una situazione di leggerezza e poco compromettente. Facilitare l'integrazione affettiva del gruppo.

Danza del ventaglio cinese in coppia

Fascinacao 3:07 Elis Regina

Si propone per agevolare il contatto visivo e per affinare il feedback. L'approccio dello sguardo, nella nostra cultura, fa riferimento a numerosi tabù (non guardare, abbassa gli occhi, perchè mi guardi ?) perchè lo sguardo parla di noi senza che ci sia sempre possibile controllarne i contenuti percettibili attraverso altre sfere che non siano quelle della ragione. Quello che cerchiamo di riabilitare, in Biodanza, e la comunicazione naturale attraverso lo sguardo che permetta, tra due persone, che si ristabiliscano i ponti che fanno di essa un'autentica apertura alla percezione essenziale. Questa semplice percezione « oggettiva » del mondo diventa vincolante.

Per mettere enfasi sull'aspetto affettivo, le due persone si mettono l'una di fronte all'altra e « velano » il loro sguardo e un po' del loro viso con le due mani, lasciando le dita leggermente aperte come una sorta di paravento fessurato o un ventaglio di pizzo. Attraverso gli interstizi, in una danza sensibile, gli sguardi si cercano, si trovano, ora in un avvicinamento del corpo, ora in un allontanamento. Poco a poco, allorché si stabilisce fiducia attraverso la connessione, le mani si aprono, lasciando apparire ogni volta di più lo spazio del viso e dello sguardo, fino a un « disvelamento » totale. Le persone si contemplano allora nella loro totalità rivelata e possono prendersi tra le braccia o danzare insieme (introducendo degli elementi di creatività e mantenendo la connessione attraverso lo sguardo).

L'obiettivo di questa danza e la riscoperta progressiva dello sguardo in maniera allo steso tempo profonda, facile e affettiva. Anche di prendere i propri tempi per farsi scoprire. Permette di svelarsi e scoprire l'altro progressivamente.

Propongo in questa prima sessione una sequenza, da me considerata progressiva, di esercizi di eutonia per consentire ai partecipanti di recuperare la capacità di stabilire rapporti basati sulla reciprocità, senza che vi sia una parte dominante e una sottomessa. Condizione essenziale all'approccio di situazioni di contatto e carezze.

Eutonia in gruppo tre

Sonata in Re Maggiore, larghetto 3:36 Haendel

Tre persone formano una piccola ronda unita dagli indici e realizzano una danza con movimenti molto lenti e armoniosi. Durante la danza si produce un avvicinamento tra due di loro mentre il terzo, senza staccare gli indici, protegge la relazione tra gli altri due.

Questa situazione si ripete successivamente in modo che ciascuno dei partecipanti assuma il ruolo di "terzo che protegge la relazione". Così facendo si produce una forma di comunicazione affettiva senza competizione, con l'aggiunta di un elemento di complessità, ossia la terza persona, in modo che l'affettività possa trovare apertura in una dimensione sociale.

Eutonia delle mani

Bilitis 4:30 Gheorghe Zamfir

Si realizza attraverso l'unione dei palmi delle mani. Con i palmi uniti due persone danzano alla ricerca di un'armonia. Inizialmente si applica una certa pressione sui palmi del compagno, per cercare una perfetta connessione e successivamente si realizzano delle variazioni creative sul movimento iniziale.

Eutonia di corpo

Nature boy 3:16 Araken Peixoto

Si realizza attraverso l'unione frontale dei corpi di ambedue le persone. In questo contatto frontale bisogna aderire completamente l'uno all'altro, senza l'ausilio delle mani, cercando di formare un solo corpo in movimento. Durante la realizzazione dell'esercizio, i movimenti devono essere molto lenti e si deve conservare una perfetta aderenza dei corpi.

Ronda di culla

The first time ever I saw your face 4:24 Roberta Flack

Si propone per creare un ambiente affettivo e donare al gruppo il momento di massima regressione di questa prima sessione.

Gli allievi si prendono per la vita e si cullano soavemente, in modo da indurre uno stato leggero di semi - trance. Si induce così una Vivencia di dolcezza e d'affettività. Tutti i membri della Ronda cercano di oscillare in sintonia con il gruppo nell'insieme, per accedere ad una Vivencia di unità e di armonia.

Ronda attivazione

I'd have you anytime 2:57 George Harrison

Per conservare la coesione del gruppo, conviene proporre un'attivazione in ronda. L'intensità dell'attivazione deve tenere conto della fisiologia e della Vivencia delle persone in modo da essere più progressiva possibile e non creare una uscita brusca dalla Vivencia di abbandono.

La ronda si apre dolcemente ed il ritmo diventa più presente. Il movimento più vitale. Ciò può essere il momento dei saluti dei baci con feedback.

Quindi portare il gruppo verso l'attivazione finale in modo da conseguire uno stato di coscienza compatibile con le esigenze della realtà esterna.

Ronda finale

Canta, canta minha gente 2:41 Martinho Da Vila

Per celebrare il termine della sessione con una modalità gioiosa e calorosa.



2^ SESSIONE - CONTATTO E CAREZZE

14 brani • 56 minuti

^	✓	Commenti	Nome	Durata	Artista
1	<input type="checkbox"/>	RONDA DI INIZIO	15-Samba no quintal_ronda inizio	3:32	Beth Carvalho
2	<input type="checkbox"/>	MARCIA ALLEGRIA	02-Na janela_danza con ritmi tropicali	4:27	Gilberto Gil
3	<input type="checkbox"/>	DANZA RITMI TROPICALI	10-Feira de mangaio_danza con rit...	3:24	Clara Nuñez
4	<input type="checkbox"/>	GIOCO: UNO, DUE, TRE, QUATTRO	20-Festa do interior_danza con ritmi...	3:15	Gal Costa
5	<input type="checkbox"/>	TRENINO	21-Batuque_danza con ritmi tropicali	3:29	Daniela Mercury
6	<input type="checkbox"/>	SINCRO MELODICA	04-Blue Moon_sincronizzazione mel...	3:17	Ella Fitzgerald
7	<input type="checkbox"/>	FLUIDITA' IN GRUPPO CON CONTATTO SENSIBILE	11-Nice to be around_Ronda attivaz...	3:09	Paul Williams
8	<input type="checkbox"/>	COMPRESSIONE E DECOMPRESSIONE DELLE MANI	12-Ei Dia Que Me Quieras_Danza m...	4:22	Daniel Barenboim - Rodolfo Med...
9	<input type="checkbox"/>	ACCAREZZAMENTO MANI A 5	01-Tamba Tajà_ronda comunione, r...	3:02	Fafà de Belem
10	<input type="checkbox"/>	ACCAREZZAMNETO MANI IN COPPIA	02-When I fall in love_incontri sensu...	3:24	Helen Merrill
11	<input type="checkbox"/>	GRUPPO COMPATTO DI ACCAREZZAMNETO	13-O que será_Ronda comunicazion...	4:50	Simone
12	<input type="checkbox"/>	ATTIVAZIONE PROGRESSIVA	62-Earth Born_Attivazione progressi...	6:45	Kitaro
13	<input type="checkbox"/>	INCONTRI	12-Feelings_incontri affettivi	3:35	Morris Albert
14	<input type="checkbox"/>	RONDA FINALE	06-Have you ever really loved a wo...	4:56	Bryan Adams

Per questa seconda sessione la scelta degli esercizi e delle musiche è intesa ad ottenere una connotazione di sessualità, accompagnando progressivamente i partecipanti a riscattare il proprio erotismo.

Ronda d'iniziazione (o ronda di integrazione iniziale)

Samba no quintal 3:32 Beth Carvalho

Ha un carattere cerimoniale, nel senso classico d'iniziare qualcosa d'importante. Rappresenta l'unità della comunità umana. I membri sono presi dalle mani e danzano seguendo la musica. La proposta è di sensibilizzarsi a contattare i compagni attraverso il tatto delle mani, la vista, guardandoli negli occhi, a contattare attraverso l'udito il ritmo della musica, a contattare se stessi grazie al proprio corpo che inizierà a muoversi.

Marcia allegra

Na janela 4:27 Gilberto Gil

È una marcia naturale con sinergia. L'accento è messo non sulla realizzazione motoria della marcia ma sulla Vivencia della gioia di camminare: con la musica nel cuore, nel corpo, nei passi.

Danza in coppia con ritmi tropicali

Feira de mangaio 3:24 Clara Nunes

Si propone essenzialmente una danza in due in feedback. I due partecipanti iniziano la danza nella posizione convenzionale, quella in cui uno dei due prende con la mano destra la sinistra del compagno, mentre poggia la propria sinistra attorno alla sua vita; il compagno poggia invece l'altra mano sulla spalla sinistra del primo.

Rispetto alla posizione e possibile, inoltre, realizzare questo esercizio prendendosi dalle due mani (uno di fronte all'altro) oppure anche nella posizione dell'abbraccio.

Di seguito, con la musica, i due iniziano a fare piccole variazioni (di avvicinamento, di allontanamento, giri) sempre in feedback: nessuno dei due deve guidare la danza. E' importante evitare l'eventuale tendenza a dirigere i movimenti dell'altro.

Questa danza è molto gradevole. Somiglia a quelle latino-americane o al ballo liscio ma implica, invece, la ricerca di un feedback continuo con il proprio compagno. Inoltre, non è necessario conoscere o rispettare i passi strutturati tipici di queste danze: non c'è quindi l'esigenza di saperle danzare.

Si propongono anche in questa seconda sessione due giochi sempre per rievocare il senso di innocenza che consente di approcciare al contatto con sincerità e spontaneità.

Gioco: uno, due, tre, quattro

Festa do interior 3:15 Gal Costa

Ad ogni numero, corrisponderà una situazione :

Uno: le persone danzano individualmente

Due: le persone danzano a due

Tre: le persone formano dei piccoli treni

Quattro: le persone formano delle piccole ronde.

Il gioco consiste in un'alternanza di queste situazioni, per il semplice fatto di dire il numero, ad alta voce ed in modo molto ludico.

Il trenino

Batuque 3:29 Daniela Mercury

Facilita il contatto e l'euritmia nel gruppo.

Il trenino propone in modo ludico, di Vivenciare il contatto nel gruppo, secondo i livelli differenti di

avvicinamento e di intimità, in funzione della distanza tra le persone, della musica e della durata.

Le persone si mettono una dietro gli altri, tenendosi per la vita, in modo più o meno vicino. Seguendo insieme il ritmo della musica, avanzano coordinando i loro ritmi ed il loro movimento.

Sincronizzazione melodica in coppia

Blue Moon 3:17 Ella Fitzgerald

Utilizzo questo esercizio come "ponte" stimolando la comunicazione affettiva con l'altro attraverso la melodia. Coordinarsi con l'altro e integrare l'affettività con la motricità.

Presi dalle mani, uno davanti all'altro, muoversi in modo armonioso seguendo la melodia della musica. In questo esercizio è importante l'interazione affettiva con l'altro. Occhi aperti o chiusi, secondo l'intensità dell'emozione.

Fluidità in gruppo con contatto sensibile

Nice to be around 3:09 Paul Williams

È un primo passo di accettazione della diversità. È una forma sottile di contatto, con elementi affettivi e trascendenti.

Possiede un elemento indifferenziato, orientato verso una comunione intraspecifica. Si tratta di fluire delicatamente spostandosi fra i compagni (il contatto che si stabilisce e di natura fugace).

Consente di conseguire l'accettazione della diversità. In quanto l'accettazione della diversità arricchisce la propria vita perché permette l'interazione con

persone che hanno caratteristiche differenti; queste caratteristiche apportano sfumature alla propria identità.

È la Vivencia di navigare in mezzo alla specie umana e di sentire l'istinto del branco (gregge), ossia l'istinto di solidarietà all'interno della specie, che è la base dell'affettività.

Compressione e decompressione delle manifesta

El dia que me quieras 4:22 Daniel Barenboim, Rodolfo Mederos

La percezione della pulsazione nelle sfumature del contatto e un elemento chiave di feedback.

E realizzato a due. Le due persone stabiliscono un primo contatto, tenendosi vicini, per mano e connettendosi attraverso lo sguardo. Quando la musica inizia, le persone chiudono gli occhi e incomincia un dialogo pulsante delle mani, in un feedback perfetto, senza mai lasciar andare il contatto. Al ritmo del contatto corrisponde un movimento pulsante di tutto il corpo che permette di esprimere le sfumature e il grado di intimità e intensità di questo dialogo che poco a poco coinvolge l'intero essere.

Attraverso il contatto, percepire le sfumature del dialogo psicotonico con l'altro, in tutte le sfumature della sensibilità del tocco delicato e leggero fino all'intensità del contatto forte e profondo, per integrare la pulsazione in un dialogo che includa le sfumature della Vivencia.

Accarezzamento anonimo delle mani in gruppo 5

Tamba tajà 3:02 Fafà de Belem

Gli allievi formano piccoli gruppi di cinque persone che si dispongono in cerchio. Ognuno dei cinque protende le proprie mani verso il centro del piccolo cerchio di cui forma parte, poggiando ciascuna di esse in modo alternato sopra quelle dei compagni. Si inizia quindi un accarezzamento anonimo ad occhi chiusi, cioè senza sapere a chi appartengono le mani che si stanno accarezzando.

Questo è un esercizio di affettività indifferenziata. L'accarezzamento delle mani rivela differenze di temperatura, di consistenza, di forza, però in generale l'accarezzamento deve essere delicato e tenero.

Accarezzamento delle mani in coppia

When I fall in love 3:24 Helen Merrill

Due persone, una di fronte all'altra, si prendono dalle mani e iniziano un accarezzamento sottile, reciproco delle mani.

Quando l'emozione è molto forte, si possono chiudere gli occhi e aumentare brevemente la pressione delle mani. Questo contatto dev'essere sempre pulsante, mai rigido, e deve avere il carattere di una carezza.

Questo esercizio sveglia un tipo di Vivencia sorprendente e intensa, perché è come connettere due centri d'energia che lentamente si trasformano in un'unica energia. Si passa così dal contatto alla carezza, per finire nella Vivencia di comunione.

È particolarmente indicato proporre questo esercizio come preparazione di una Vivencia che richiede più sensibilità, fiducia e impegno nella relazione differenziata. Tante vivencie a due costituiscono un'iniziazione al contatto e al dialogo eutonico con l'altro. Tuttavia, il passaggio dal contatto alla carezza apre la via a vivencie di una grande intensità e a un dialogo potente.

Gruppo compatto di accarezzamento

O que serà 4:50 Simone

Il Gruppo Compatto di Accarezzamento ha come antecedenti antropologici l'orgia primitiva e le danze per prendere contatto con gli antenati (Indiani nordamericani del XVI secolo).

È un esercizio d'accarezzamento indifferenziato che permette la Vivencia di sentirsi immersi nella specie umana.

Consente di far emergere il senso di accettazione della diversità umana.

Scoprire la propria identità sessuale attraverso il contatto con persone diverse.

Risvegliare la fonte del desiderio. Indurre uno stato regressivo.

Nella consegna è importante indicare ai partecipanti che non rimangano in un luogo fisso con una sola persona, ma che circolino all'interno del gruppo per aumentare la diversità dei contatti. Risvegliando la fonte del desiderio i partecipanti migliorano la propria funzionalità erotica. Nell'assumere la propria identità sessuale ogni persona può conoscersi meglio e orientare il suo comportamento di seduzione con maggiore lucidità.

Attivazione progressiva

Earth born 6:45 Kitaro

Proposta in quanto permette un ritorno progressivo verso l'autonomia e la presa d'iniziativa, dopo la regressione, in modo armonioso. Le persone si mettono in movimento pian piano, stimolandosi con carezze, dal contatto dolce, affettivo e/o sensuale, conservando il contatto.

Non si può considerare un esercizio, ma di una "procedura di facilitazione", che fa parte del concetto generico di attivazione.

Incontri diversi

Feelings 3:35 Morris Albert

Lascio che il gruppo sperimenti il proprio livello di feedback acquisito grazie alle precedenti proposte. Ogni partecipante potrà condividere situazioni di incontri rispondendo liberamente al loro vissuto Vivenciale, in coerenza col contesto della musica.

Ronda finale

Have you ever really loved a woman 4:56 Bryan Adams

Le ronde finali hanno un carattere di celebrazione e di saluti calorosi e felice.



3^ SESSIONE - CONTATTO E CAREZZE

13 brani • 51 minuti

^	✓	Commenti	Nome	Durata	Artista
1	<input type="checkbox"/>	RONDA INIZIO	07-Ballad of Sir Frankie Crisp (Let it roll)_rond...	3:56	George Harrison
2	<input type="checkbox"/>	MARCIA CON MOTIVAZIONE AFFETTIVA	04-Hello Goodbye_Marcia con motivazione a...	2:50	The Beatles
3	<input type="checkbox"/>	COORDINAZIONE	12-A wink and a smile_coordinazione ritmica...	2:53	Harry Connick Jr.
4	<input type="checkbox"/>	DANZA LIBERA	15-Me muero por ella (LP Caña Brava)_danza...	4:55	Ringo Martinez
5	<input type="checkbox"/>	DANZA DI FLUIDITA' IN COPPIA	12-Ooh Baby (You know that I love you)_serie...	4:02	George Harrison
6	<input type="checkbox"/>	SEGMENTARIO PETTO BRACCIA	04-Elsha_Segmentario petto braccia	4:22	Gheorghe Zamfir
7	<input type="checkbox"/>	DANZA DI CONTATTO MINIMO	15-Blue Lotus_danza contatto minimo	5:11	Erik Berglund
8	<input type="checkbox"/>	PROT.NE AFFETTIVA ACCAREZZ.TO PETTO BRACCIA	11-Main theme (CSF Metello)_ Incontri trasce...	2:24	Ennio Morricone
9	<input type="checkbox"/>	PROT.NE AFFETTIVA ACCAREZZ.TO PETTO BRACCIA	11-Main theme (CSF Metello)_ Incontri trasce...	2:24	Ennio Morricone
10	<input type="checkbox"/>	NIDO ECOLOGICO	01-La petite fille de la mer_regressione stato...	5:58	Vangelis
11	<input type="checkbox"/>	ATTIVAZIONE PROGRESSIVA	05-Canto do povo de um lugar_ronda attivaz...	4:14	Caetano Veloso
12	<input type="checkbox"/>	RONDA ATTIVAZIONE LENTA	17-Love_Ronda di attivazione lenta	3:32	John Lennon
13	<input type="checkbox"/>	RONDA FINALE	01-Gracias a la vida_Ronda finale	4:27	Elis Regina

Per questa terza sessione la scelta degli esercizi e delle musiche è intesa ad ottenere una connotazione di affettività, accompagnando progressivamente i partecipanti a riscattare la solidarietà e l'empatia.

Ronda d'iniziazione (o ronda di integrazione iniziale)

Ballad of sir Frankie Crisp 3:56 Geroge Harrison

Ha un carattere cerimoniale, nel senso classico d'iniziare qualcosa d'importante. Rappresenta l'unità della comunità umana. I membri sono presi dalle mani e danzano seguendo la musica. La proposta è di sensibilizzarsi a contattare i compagni attraverso il tatto delle mani, la vista, guardandoli negli occhi, a contattare attraverso l'udito il ritmo della musica, a contattare se stessi grazie al proprio corpo che inizierà a muoversi.

Marcia con motivazione affettiva

Hello goodbye 2:50 The Beatles

Recuperare l'integrazione affettivo-motoria durante la marcia. Camminare con spirito aperto al mondo, sentendo l'impulso che parte dal petto e che è provocato dall'emozione indotta dalla musica. Si supera la marcia meccanica e l'atto di camminare si trasforma in un impulso della totalità (dell'essere), che si dirige verso un obiettivo: come il bambino che inizia a camminare e inclina il petto estendendo le braccia in avanti mentre va verso una persona cara (la mamma, il papà o i nonni). Questo gesto dei bambini indica che l'impulso della marcia nasce dall'emozione.

La Vivencia d'allegria impetuosa che avanza verso il mondo e ispirata all'esperienza già vissuta dai "figli dei fiori" negli anni '60.

Coordinazione ritmica in coppia

A wink and a smile 2:53 Harry Connick jr.

Camminare con l'altro presi da una mano, seguendo il ritmo della musica. Sviluppare la capacità di coordinarsi con l'altro e di sensibilizzarsi alla sua presenza.

La proposta è contattare il compagno attraverso il contatto delle mani, lo sguardo, contattare il ritmo e farlo diventare comune.

Attraverso i cambi contattare nuove possibilità e nuove modalità di adattamento, scoprire una nuova relazione.

Danza libera

Me muero por ella 4:55 Ringo Martinez

Su una musica che presenta delle tonalità molto varie, la persona è invitata a danzare liberamente. La danza è proposta quando le persone hanno realizzato già un processo di recupero della loro motricità naturale, altrimenti, si tende a riprodurre degli stereotipi o delle dissociazioni.

Permettere alle persone di danzare senza preoccupazione di performance, scoprendo progressivamente uno stile personale.

Danza di fluidità in coppia

Ooh baby 4:02 George Harrison

Questo è l'esercizio più importante sull'aggiustamento corporeo fra due persone, in quanto permette un adattamento dinamico dei corpi in ogni momento. Quando due persone s'incontrano corporalmente e una è fluida mentre l'altra è rigida, si può parlare di "incontro mancato". La "Fluidità a Due" rappresenta la più perfetta comunione e reciprocità nell'incontro corporeo.

Sensibilizzare le persone all'aggiustamento sensuale. Quest'aggiustamento ha come effetto la diminuzione dell'egocentrismo, giacché deve prodursi una reciproca cura dei movimenti. Quando è possibile fluire in coppia si entra in un sincero stato d'estasi amorosa. La Vivencia di fluidità in Coppia è navigare nel corpo dell'altro. Le due persone danzano molto vicine una dell'altro, viso a viso. La loro danza si crea attraverso un contatto sensibile tra loro. ciascuna, come mossa dalla sua sensibilità, si inserisce, si immischia negli spazi lasciati disponibili per i movimenti del suo partner. In qualche modo, le due persone "navigano" nel movimento corporeo una dell'altro.

Movimento segmentario di petto-braccia

Esha 4:22 Gheorghe Zamfir

Questa proposta ha la qualità di indurre l'integrazione affettivo-motoria, cioè il movimento delle braccia deve iniziare nel petto e non nelle spalle. L'obiettivo quindi è che l'emozione organizzi il movimento delle braccia, permettendo un'espressione sincera. Le braccia non fanno movimenti intenzionali: si muovono, come per un riflesso degli impulsi che provengono dal petto. All'inizio si appoggiano le mani sul petto, sentendo l'emozione della musica e, successivamente, si aprono delicatamente le braccia, che si muoveranno sotto stimolo degli impulsi del petto.

La dissoluzione delle tensioni muscolari consentiranno di avvicinarsi le successive proposte con maggiore partecipazione.

Danza di contatto minimo

Blue lotus 5:11 Erik Berglund

Questa proposta ha l'obiettivo di preparare il partecipante a esercizi più profondi di contatto.

Sensibilizzare la pelle attraverso un tocco leggero, in tono leggero. Facilitare la Vivencia di fusione con l'ambiente attraverso una percezione di limiti corporei

diffusi. Percepire l'essenza dell'altro « a pelle », essendo questa più che un contenitore dell'identità. Ciò permette anche di diminuire l'ansia di voler « possedere » l'altro, di imporgli una forma di contatto profondo, senza sensibilità e senza feedback.

Il feedback nel contatto apre a una grandissima finezza negli scambi. Oppure, sovente, quando le persone sono molto entusiaste, o quando sono poco sensibili, il contatto che offrono nei loro incontri può avere una qualità un po' rude, pesante, pressante. Cosa che non è un difetto in sé, ma può talvolta non convenire in certe situazioni più delicate.

Il contatto leggero, sensibile, aereo, minimo, appena sulla superficie della pelle, è un contatto che permette una Vivencia di tipo trascendente perché espande, apre la percezione dei limiti corporei. La percezione assume la qualità di una « percezione di membrana ». Il tocco diafano, di tipo yin, rende la pelle molto recettiva. Spesso, un tocco leggero predispone di più le persone alla carezza rispetto a un tocco più penetrante.

La danza si realizza in coppie, uno di fronte all'altro, prossimi anche se non troppo, con movimento molto lento di braccia che, al realizzarsi, produce reciproci sfioramenti sottili e delicati. Si realizza senza spostamento nello spazio, con occhi chiusi. Il movimento delle braccia coinvolge leggermente il tronco. Gli occhi chiusi, le persone danzano lentamente, le braccia leggere, le mani leggere sfiorandosi dolcemente in modo indifferenziato, cioè senza soffermarsi su una parte del corpo in particolare. La danza ha la qualità della fluidità e la leggerezza dell'aria.

Protezione affettiva con accarezzamento del petto e delle braccia

Main theme (csf Metello) 2:24 Ennio Morricone

Due persone sedute per terra, una appoggia la sua schiena nel petto dell'altra. Chi siede dietro accarezza il petto e le braccia dell'altro. Dare e ricevere contenimento affettivo.

Nido ecologico

La Petite fille de la mer 5:58 Vangelis

Il contatto indifferenziato, nella situazione del nido, attiva l'istinto gregario, l'archetipo del clan. Si tratta di una Vivencia molto arcaica (la matrice originaria che offre calore, protezione, che contiene e offre nutrimento si ritrova nella "caverna primitiva") e molto vicina : attraverso gli amici, i momenti di riposo dell'infanzia, la vicinanza del corpo dei compagni di giochi, ecc.

Le persone sono invitate a sdraiarsi insieme, una vicini agli altri, in contatto affettivo, gli occhi chiusi e si abbandonano insieme, nel caldo e la protezione del gruppo.

Verrà stimolato l'istinto gregario, la connessione al gruppo, al clan ed alla specie in un stato di abbandono e di riposo.

La musica darà il tono alla Vivencia del nido (affettività, sessualità, trascendenza).

Attivazione progressiva

Canto do povo de um lugar 4:14 Caetano Veloso

Proposta in quanto permette un ritorno progressivo verso l'autonomia e la presa d'iniziativa, dopo la regressione, in modo armonioso. Le persone si mettono in movimento pian piano, stimolandosi con carezze, dal contatto dolce, affettivo e/o sensuale, conservando il contatto.

Non si può considerare un esercizio vero e è proprio ma è da considerarsi una "procedura di facilitazione", che fa parte del concetto generico di attivazione.

Ronda attivazione lenta

Love 3:32 John Lennon

Al termine della parte della seduta nella quale le persone sono in un stato di regressione la ronda di attivazione lenta permette di ritornare progressivamente alla coscienza dall'identità, pur conservando la qualità del vincolo col gruppo.

Ronda finale

Gracias a la vida 4:27 Elis Regina

Le ronde finali hanno un carattere di celebrazione e di saluti calorosi e felice.



4^ SESSIONE - CONTATTO E CAREZZE

9 brani • 37 minuti

^	✓	Commenti	Nome	Durata	Artista
1	<input type="checkbox"/>	RONDA INIZIO	10-We've only just begun_ronda inizio	3:08	The Carpenters
2	<input type="checkbox"/>	MARCIA SINERGICA	16-Toda Menina Baiana_ Camminata Marcia	3:55	Gilberto Gil
3	<input type="checkbox"/>	COORDINAZIONE	01-When you smile_Ronda iniziale	3:48	Roberta Flack
4	<input type="checkbox"/>	DANZA D'ARMONIZZAZIONE A DUE	07-Atrás da porta_Carezze	3:44	Nana Caymmi
5	<input type="checkbox"/>	DANZA DI BRACCIA SENSIBILI	03-Bilitis_segmentario petto braccia, danza euton...	4:31	Gheorghe Zamfir
6	<input type="checkbox"/>	TUNNEL DI CAREZZE	04-L'horloge de ma vie_dare e ricevere contenim...	4:44	Jean Pierre Posit
7	<input type="checkbox"/>	INCONTRO CON ABBRACCIO	11-Nobody does it better_ incontri affettivi	3:33	Carly Simon
8	<input type="checkbox"/>	RONDA ATTIVAZIONE	02-Let it be_Ronda attivazione lenta	4:05	The Beatles
9	<input type="checkbox"/>	RONDA DI CELEBRAZIONE	15-Todo cambia_Ronda celebrazione finale eufori...	4:47	Mercedes Sosa

Con questa ultima sessione intendo celebrare il termine dello stage proponendo una sessione meno impegnativa ma comunque rispettosa del tema trattato.

Ronda d'iniziazione (o ronda di integrazione iniziale)

We've only just begun 3:08 The Carpenters

Ha un carattere cerimoniale, nel senso classico d'iniziare qualcosa d'importante. Rappresenta l'unità della comunità umana. I membri sono presi dalle mani e danzano seguendo una musica.

Marcia sinergica

Toda menina baiana 3:55 Gilberto Gil

Si propone in quanto è un camminare naturale, con musica, poiché di per se la marcia integrata e sinergica. Il braccio destro si muove in sincronia con la gamba sinistra, e il braccio sinistro, con la gamba destra. Questa sinergia riduce al minimo lo sbilanciamento del corpo in un senso o nell'altro e, in questo modo, l'organismo spende meno energia per muoversi.

Aumentare l'integrazione motoria, rinforzando il sinergismo involontario tra braccia e gambe durante la marcia.

Coordinazione ritmica in coppia

When you smile 3:48 Roberta Flack

La propongo per continuare assaporare insieme il piacere della scoperta di questa possibilità di relazione. È una possibilità di dialogare con l'altro di contattarlo. Camminare con l'altro presi da una mano, seguendo il ritmo della musica. Creando sempre nuove relazioni attraverso al proposta di cambi.

Danza d'armonizzazione a due

Atras da porta 3:44 Nana Caymmi

La propongo come "ponte" per creare l'armonia in modo che si manifesti un sentimento di continuità con tutto ciò che ci circonda (le cose e le persone) e con le quali siamo in relazione.

Due persone danzano ad occhi chiusi o aperti, sguardo pulsante in funzione del Vivencia, tenendosi le mani, coi movimenti sensibili e di comunione. L'accento è messo, appunto, sulla possibilità di essere uno, di fondersi piuttosto che differenziarsi.

Danza di braccia sensibili

Bilitis 4:31 Gheorghe Zamfir

Proposta con l'obiettivo di sensibilizzare le braccia attraverso un approfondimento dell'integrazione sensitivo-motoria (tra sensibilità e motricità) per poi passare al tunnel di carezze.

È una danza in cui predomina il movimento delle braccia in forma lenta e sensibile, nel quale non partecipano impulsi volontari – i quali sono presenti in forma minimale soltanto all'inizio dell'esercizio.

Il movimento delle braccia coinvolge una leggera partecipazione del tronco. Si realizza senza spostamento nello spazio, con gli occhi chiusi e rilassati.

Tunnel di carezze

L'horloge de ma vie 4:44 Jean Pierre Posit

Essere accarezzato ha effetti profondi che producono trasformazioni nell'identità umana, la carezza ci rende più vitali, fiduciosi e amorevoli..

Il gruppo forma un tunnel e ognuno, uno alla volta, cammina lentamente senza interrompere il flusso, lasciandosi accarezzare dai compagni e, arrivato alla fine, è ricevuto da un compagno che lo reintegra nel tunnel, facendone parte.

Camminare in un tunnel di carezze induce una Vivencia del mondo meraviglioso, una esperienza del paradiso qui e ora, e un senso di sacralità del corpo e della bellezza della vita.

Incontro con abbraccio

Nobody does it better 3:33 Carly Simon

Due persone si avvicinano progressivamente, guardandosi negli occhi, fino a realizzare un abbraccio.

Dopo un momento di interazione affettiva le due persone si separano lentamente con un delicato gesto di saluto.

La comunicazione affettiva si realizza in forma progressiva, attraverso gesti di accettazione e accoglienza. Questi segnali sono trasmessi attraverso lo sguardo, il sorriso e il gesto di ricevere.

Ronda di attivazione

Let it be 4:05 The Beatles

Si propone al fine di dare ancora un momento da condividere e per rispettare la progressiva di ognuno prima della celebrazione finale del termine dello stage.

Portare il gruppo verso l'attivazione finale che permette un stato di coscienza compatibile con le esigenze della realtà esterna.

Ronda di celebrazione

Todo cambia 4:47 Mercedes Sosa

Siamo al termine dello stage quindi è la corretta proposta per onorare il lavoro svolto fino a questo momento.

Le persone girano presi dalle mani e con le braccia in alto. Lascia negli allievi uno stato dell'umore trionfante.

Bibliografia

- CIMEB, Centro Ricerche delle Musiche e degli Esercizi di Biodanza, Elenco ufficiale degli Esercizi, delle Musiche e delle consegne, Edizione 2012, International Biocentric Foundation, Assessorato alla Metodologia
- Toro Rolando, Teoria della Biodanza - raccolta di testi a cura della A.L.A.B. , vol. I e II, CIMEB testi
- Toro Rolando, Teoria della Biodanza - RED Edizioni, 2000
- Toro Rolando, L'intelligenza affettiva - Edizioni Nuova Prhomos, 2017
- Salmaso Sandra, Le mani che nutrono - Edizioni Vivivita, 2016
- Gonzalez Myrthes, Momenti Strutturanti - Editore Imprensa Livre, 2018
- Leleu Gérard, Il trattato delle carezze - RED Edizioni, 2014