

La biodanza e gli effetti prodigiosi della meraviglia

Articolo di Simona Malta per la redazione dell'Associazione Biodanza Italia - pubblicato in data 31 gennaio 2021 sul sito www.biodanzaItalia.it

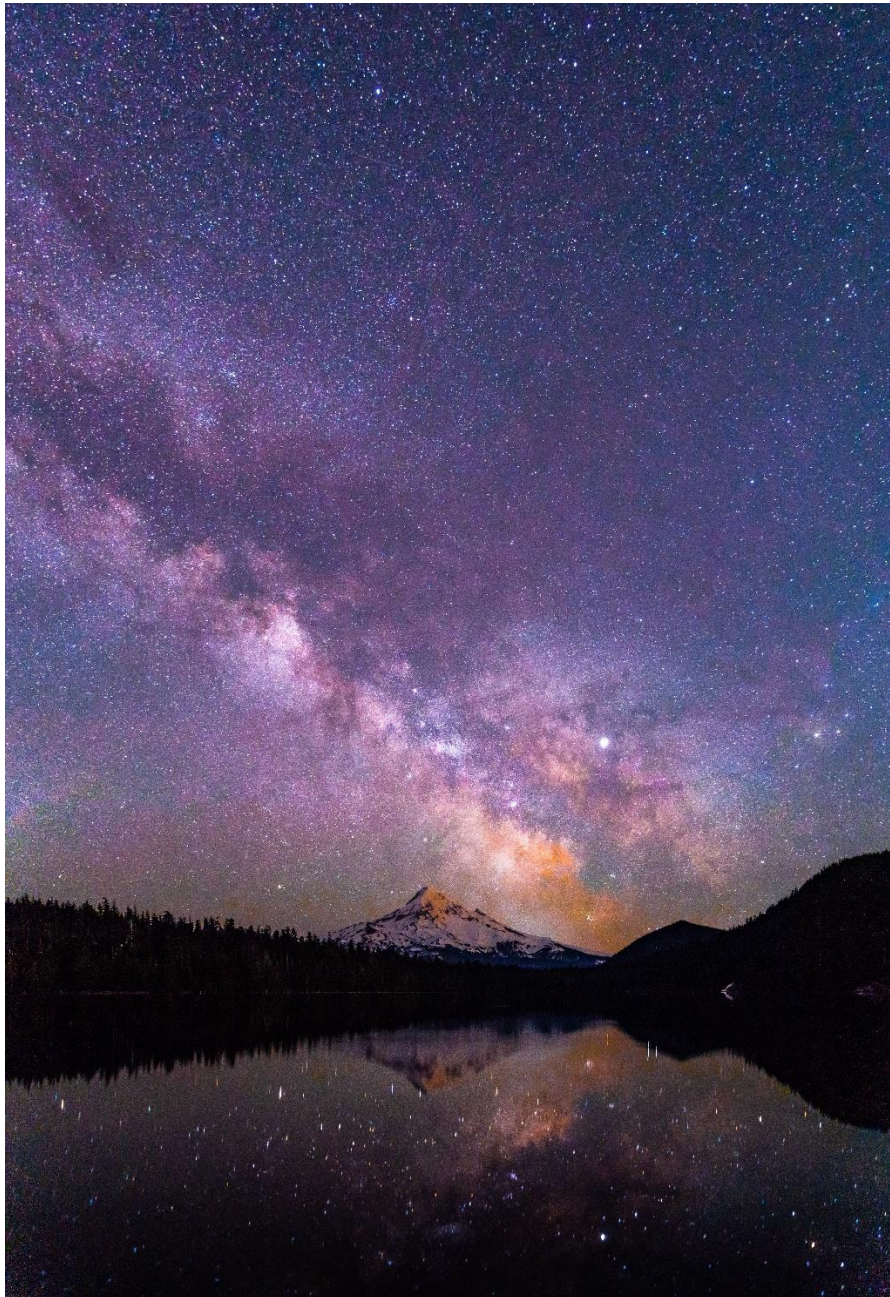


Photo by Mohan Reddy Atalu from Pexels

Qualcuno di noi, appassionato della biodanza, leggendo l'[articolo di AnnaMaria Testa](#) avrà fatto un salto sulla sedia per la familiarità con quanto raccontato dalla nota giornalista e pubblicista italiana.

Il senso di meraviglia (in lingua inglese, *awe*, stupore, incanto, ma anche timore, soggezione) di cui parla AnnaMaria Testa è infatti un'emozione che praticando la biodanza in modo regolare possiamo incontrare spesso.

Anche nel corso di una singola sessione di biodanza possiamo entrare a contatto con questa sensazione di meraviglia. Biodanzare un'ora e mezza può avere su di noi un effetto simile a quando restiamo ammirati di fronte a un panorama dalla bellezza struggente o a un cielo stellato. E, come afferma AnnaMaria Testa nel

suo articolo, riceviamo da questa esperienza strumenti in grado di “ristrutturare i nostri schemi mentali e cognitivi”: siamo più lucidi e agili nell’affrontare le tante faccende quotidiane e riusciamo anche ad apprendere meglio.

Perché? Quali sono i meccanismi di azione che portano un partecipante di una sessione di biodanza a percepire questa sensazione? La risposta sta nella *vivencia*, l’esperienza di sentirsi intensamente vivi nel qui-e-ora, indotta dal complesso delle condizioni in cui un partecipante è immerso durante una sessione di biodanza.

Analizziamone alcune.

La prima condizione è la **musica**. La musica in sé può essere veicolo di meraviglia, è essa stessa in grado di condurci a un livello superiore di sensibilità e coscienza. *“La musica influisce nella struttura selettiva individuale, induce l’armonia interiore, il senso del ritmo, la rieducazione affettiva e, soprattutto, incorpora strutture olografiche al sistema nervoso che facilitano nuove risposte verso l’ambiente¹.”* In particolare, la biodanza utilizza musiche selezionate per indurre movimenti integrati, ovvero coerenti con l’emozione e il pensiero nel momento presente e con temi musicali che tendono a elevare lo stato d’animo dei partecipanti.

Il secondo strumento è la **danza**, e in prima battuta tutte le danze di sincronizzazione ritmica che sono proposte in una sessione di biodanza. Per sincronizzare il proprio movimento con quello dell’altro è necessario abbandonare il proprio ego, essere ricettivi nei confronti dell’informazione del movimento umano che viene dall’esterno. In qualche modo, la compartecipazione all’interno di uno stesso ritmo, è *“un atto di medianità e di empatia corporea che porta alla perdita di coscienza dello schema corporeo individuale”* e consente *“la partecipazione a un nuovo corpo duttile, mosso da uno schema ritmico unico”*. Questo è uno dei tanti esercizi che costituiscono un primo passo per, usando le parole dell’articolo che ha ispirato questo mio commento, *“distogliere l’attenzione da noi stessi”* e farci *“sentire parte di ‘qualcosa di più grande’”*.

Sostenuto dalla musica e chiamato a danzare insieme agli altri, il partecipante di una sessione di biodanza è invitato a sospendere temporaneamente l’uso del linguaggio verbale, a rimanere in silenzio (fatta eccezione per qualche particolare proposta di biodanza). Questo favorisce la diminuzione dell’azione della corteccia cerebrale e, insieme a un progressivo rallentamento del movimento e dell’attività visiva (con i movimenti più lenti è possibile eseguire gli esercizi a occhi chiusi), si ottiene un complessivo abbassamento dello stato di vigilanza che è la porta di accesso a stati di estasi e una visione più ampia e connessa con tutto ciò che ci circonda.

Il terzo strumento della biodanza per accedere al senso del meraviglioso è quindi la **trance (integrativa)**.

Trance in senso letterale significa transitare, trasportare, passare da uno stato ad un altro. La trance indotta durante una sessione di biodanza è il passaggio da uno stato di vigilanza a uno di maggiore abbandono, in cui possiamo parlare di coscienza amplificata di sé, di uno stato in cui l’identità si dissolve a favore di una percezione aumentata di tutto quanto ci circonda. Questa esperienza in biodanza è definita “regressione”, connessione con l’origine, recupero degli stati di vincolo primordiale, ritorno psicofisiologico, nel tempo, alle tappe fetali e perinatali.

“Durante la vivencia di trance musicale indotta in Biodanza, colui che danza ‘è’ la musica: si apre alle sue linee unificanti gioiose, si carica di energia vitale che conserva anche al momento in cui recupera la sua identità. Nel corso di questo processo, il corpo stanco o malato si rinnova”.

I cambiamenti fisici a cui assistiamo in questo stato sono il rallentamento del battito cardiaco e della respirazione, la stimolazione delle ghiandole genitali, salivari e lacrimali, l’abbassamento della pressione arteriosa e la circolazione di acetilcolina, il neurotrasmettitore che dà una sensazione di benessere.

¹ Dispense della formazione per operatori di Biodanza Sistema Rolando Toro

Uscendo dalla trance, l'individuo prova la *vivencia* di un profondo legame con sé stesso, con gli altri e con il cosmo. Questa esperienza porta con sé una sensazione di splendore e di pienezza, di immensa felicità e di benessere corporeo.

Troviamo quindi una certa similitudine con le esperienze descritte nell'articolo citato da Annamaria Testa relativo alla ricerca in corso condotta da Northbay Hospital and UC Berkeley²: *“Il senso del meraviglioso ci fa sentire più felici e aumenta le nostre emozioni positive. Anche meglio, lo stupore ci rende più curiosi e creativi e induce un sentimento di connessione a un maggior desiderio di aiutare gli altri. Ma l'impatto più impressionante delle esperienze di meraviglia è il modo in cui cambia la nostra percezione del tempo. E soprattutto, il senso del meraviglioso cambia il modo in cui percepiamo il tempo. Il tempo in realtà si dilata e le nostre normali preoccupazioni mondane svaniscono. Jake Eagle (autore insieme a Michael Amster, M.D. di questa ricerca, ndr) crede che questa sia la caratteristica chiave della meraviglia. È quel senso di atemporalità che ci fa sentire più pazienti, e quella pazienza porta in superficie le nostre migliori qualità”*.

Dall'osservazione qualitativa degli effetti della trance integrativa sulle persone che praticano biodanza possiamo registrare la scomparsa o l'attenuazione degli stati d'ansietà e della prepotenza egoica, un incremento del benessere psicologico (auto-accettazione, miglioramento nelle relazioni con gli altri, maggiore chiarezza di giudizio, sentimento di pienezza e di armonia) e del benessere fisico. Il miglioramento di alcuni di questi indicatori è stato confermato anche dalla ricerca promossa dall'Associazione Biodanza Italia e condotta da M.Gianelli, P.Cannino, A.Mingarelli³.

Mi fa molto piacere sapere che la pratica suggerita dai ricercatori Eagle e Amster, sia così facilmente alla portata di tutti: per contattare la sensazione di meraviglia è infatti sufficiente focalizzare pienamente la propria attenzione e concentrarsi su qualcosa che apprezziamo, che per noi ha un valore o che troviamo meraviglioso e aspettare, rallentare e fare una pausa ed espirare, amplificando la sensazione che stiamo provando, qualsiasi essa sia.

La proverò. Ma in cuor mio so che non sarà esattamente la stessa sensazione vissuta in una sessione di biodanza, per una ragione molto semplice.

Che in biodanza tutta questa meraviglia è condivisa.

² <https://www.psychologytoday.com/us/blog/shouldstorm/202101/awe-the-instantaneous-way-feel-good-and-relieve-stress>

³ M.Gianelli, P.Cannino, A.Mingarelli, Efficacia sulla salute di un corso annuale di Biodanza, Psicologia della Salute, vol. 2015, n. 1