



GENERANDO VITA

Emozioni che curano, valore alla persona.

La parte sana come stimolo alla salute nei percorsi di cura

LA FELICITA' E' UN VALORE SOCIALE

Il sistema Biodanza, una pedagogia sociale per la qualità della vita e della cura

1 | 2 | 3 MARZO 2013

Vergilius Spa Hotel | Creazzo (Vicenza) | Italia



Direzione Scientifica: dr. Giovanna BENATTI

Commissione Scientifica: dr. Eugenio PINTORE,

dr. Andrea SPOLAOR, dr. Roberta ROSA,

Lucia PRESENTINI

Con il patrocinio di



Regione
Veneto



Provincia
Vicenza



Comune
Vicenza



ULSS 6
Vicenza





PREFAZIONE

Generando Vita, è il tema per l'edizione 2013, perché crediamo nelle emozioni che curano e nel valore della persona come stimolo alla salute nei percorsi di cura.

“Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso” Gandhi

Generare vita è amare con passione e piacere la vita, non sempre occorre cambiare la nostra realtà, si trasformerà da sola nel momento che avremo iniziato a prenderci cura di noi....

Prendersi cura dell'altro con Amore, riconoscendo la diversità come fonte di nutrimento, di complementarietà, di complessità... fino a sentire che “l'altro è lo specchio di una parte di noi”

Troppo spesso, purtroppo, tendiamo a confondere il valore della diversità con la divisione. Sette miliardi di esemplari unici portano una dote di sette miliardi di prospettive, necessarie per conoscere l'altro e sé stesso.

Il Forum, rappresenta un contenitore dove la diversità non è carenza ma abbondanza, la speciale caratteristica che ha portato l'uomo ad evolversi.

Scegliamo la canzone di Franco Battiato per descrivere il volto della cura nella sua più intima bellezza

“La cura”

Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie,
dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via.
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai.
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore,
dalle ossessioni delle tue manie.
Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce
per non farti invecchiare.
E guarirai da tutte le malattie,
**perché sei un essere speciale,
ed io, avrò cura di te.**
Vagavo per i campi del Tennessee
(come vi ero arrivato, chissà).
Non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
attraversano il mare.





Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza.
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza.
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi,
la bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi.
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto.
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono.
Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce per non farti invecchiare.
Ti salverò da ogni malinconia,
perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te...
io sì, che avrò cura di te

“Tutti siamo uno e ognuno è una parte del Tutto”

Dedicato alla memoria e al genio di Rolando Toro, ideatore del Sistema Biodanza.

Vivere Felice, allora, diventa l'unico più grande dono che possiamo farci
e l'unico più grande dono che possiamo fare agli altri

a cura di Lucia e Roberta



Roberta ROSA e Lucia PRESENTINI

Curatrici redazione Abstract FORUM

Collegio docenti Centro Gaja

Commissione Scientifica Forum Internazionale Biodanza Sociale e Clinica





CERIMONIA DI APERTURA

“Generando vita. Emozioni che curano, valore alla persona come stimolo alla salute nei percorsi di cura”



Giovanna BENATTI
Direttore Scientifico Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica
Vicenza - Ital





“Magia della vita

In un campo ho veduto una ghianda:

sembrava così morta, inutile. E in primavera ho visto quella ghianda mettere radici e innalzarsi, giovane quercia verso il sole.

Un miracolo, potresti dire: eppure questo miracolo si produce mille migliaia di volte nel sonno di ogni autunno e nella passione di ogni primavera.

Perché non dovrebbe prodursi nel cuore dell'uomo?” **Kahlil Gibran**

Questo risveglia in me Biodanza, e per questo credo tanto nel nostro spazio comune, il Forum, perché penso che la speranza nella bellezza e' la più grande cura.

Giovanna

Giovanna BENATTI

*Laureata in Scienze Politiche indirizzo Sociologico,
Giornalista*

*Insegnante Titolare Didatta di Biodanza
Direttore della Scuola Biodanza Rolando Toro di Vicenza*

*Fondatrice del “Centro Gaja”- Vicenza
Esperta in progetti di Biodanza Sociale e Clinica
in Italia ed all’Estero*

*Direttore Scientifico del FORUM INTERNAZIONALE
di BIODANZA SOCIALE e CLINICA*





CERIMONIA DI APERTURA

“Riflessioni sulle emozioni che curano, valore alla persona come stimolo alla salute nei percorsi di cura”



Dr. Andrea SPOLAOR
Commissione Scientifica Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica
Vicenza - Italia

Generare vita! Che bisogno che ha l'umanità di farlo.....e non solo nel senso di generare nuove vite, ma anche nel senso di ri-generare le vite di ognuno di noi affinché siano sane, gioiose, fraterne e solidali.

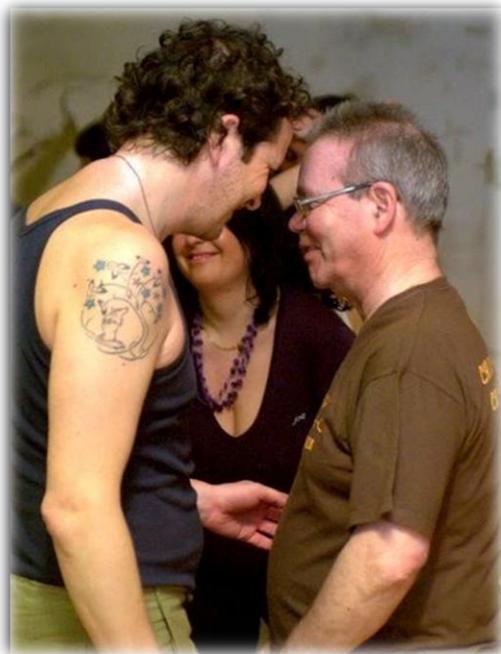
Il tema del forum di quest'anno vuole stimolare ognuno di noi ad essere sensibili a ciò che ci circonda a partire dalle persone che ci vivono affianco e a vedere chiunque con occhi di dignitoso rispetto e considerazione.

Nel lavoro che faccio e nella vita che ho condotto sinora, ho constatato che nessuno vuole essere commiserato, neanche se è disabile o portatore di handicap, ma vuole essere trattato come una persona qualsiasi....una persona "normale". Ecco allora che se riusciamo a relazionare in questo modo si può "generare" energia nuova, energia di crescita, e a mio avviso tutto questo è biodanza!

Invito tutti a credere in un'umanità che può diventare migliore e a prendere parte attiva in questo, senza porsi come spettatori di uno spettacolo che è la vita.....anche la tua.

Andrea Spolaor





Andrea SPOLAOR

Psicologo e Psicoterapeuta

*Coordinatore del Gruppo Auto-Aiuto (per disagio psichico) "Davide e Golia",
associazione Diakonia ONLUS – Caritas
Vicentina*

*Responsabile del Progetto "La Comunità che
Guarisce"*

*Referente dei Progetti "Dialogo" e "Spazio di
ascolto Psicologico"*

dell'ass. Diakonia ONLUS Caritas Vicentina

*Socio Fondatore dell'Ass. "Gemme" per la
promozione dell'essere umano nel suo intero
ciclo vitale*





CERIMONIA DI APERTURA
“Per una antropologia della sofferenza sociale”



Dr. Eugenio PINTORE
Commissione Scientifica Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica
Torino – Italia





Bisogna riportare lo sguardo sulla dimensione sociale della malattia e della sofferenza. Partendo dalle riflessioni dell'antropologia medica e della psichiatria sociale possiamo renderci conto della profonda ed inscindibile relazione che si instaura tra l'organizzazione sociale ed economica e la vita individuale soprattutto nei momenti di crisi.

Gli studi di **Alain Ehrenberg** sulle trasformazioni delle patologie depressive non più legate alla colpa e alla trasgressione ma al successo e al fallimento sono un esempio di come modelli organizzativi di carattere economico sociale si interiorizzino rendendo ambiguo e conflittuale il rapporto con la realizzazione di se, con la libertà e l'iniziativa personale.

Questa esemplarità che trova riscontro in recenti analisi epidemiologiche sulla depressione in relazione all'aggravarsi della crisi economica ribadisce la necessità di riaprire oltre l'orizzonte familiare e personale la lettura e la comprensione della malattia e della sofferenza. Una prospettiva che Rolando Toro aveva ben sottolineato quando sosteneva il carattere sociale di molte malattie. Bisogna riconsiderare lo stretto legame tra le origini della biodanza e l'antropologia medica rivalutandone la portata anche in vista di una riflessione sulle pratiche per la cura e la salute.

Eugenio Pintore



Eugenio PINTORE

Insegnante titolare didatta di Biodanza, da moltissimi anni profondo conoscitore del movimento nelle sue implicazioni simboliche, intellettuali e sociali.

Titolare dell'estensione "Biodanza e scrittura creativa".





CERIMONIA DI APERTURA
Saluto e Interventi Autorità



Dr. Achille VARIATI
Sindaco del Comune di Vicenza





Dr. Giovanni GIULIARI
*Assessore Interventi Sociali
Comune di Vicenza - Italia*





Dr. Matteo QUERO
Consigliere Provincia di Vicenza



Dr. Andrea DANIELI
*Direttore Dipartimento Salute Mentale
ULSS 6 Vicenza – Italia*

Dr. Livio DALLA VERDE
Direttore della 2° e 3° Unità Operativa Centro Salute Mentale ULSS 6 Vicenza – Italia





CERIMONIA DI APERTURA

Saluto e Intervento Coordinamento Generale Forum



Lucia PRESENTINI
Coordinatore didattico - Centro GAJA
Commissione Scientifica Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica
Terranuova Bracciolini (AREZZO) Italia



Lucia PRESENTINI

Insegnante di sostegno scuola elementare e materna

Insegnante Titolare, Tutor e Didatta di Biodanza, Sistema "Rolando Toro"

*Coordinatore e Membro del Collegio Docenti della Scuola di Biodanza Vicenza Centro Gaja
Fondatrice del "Centro Gaja" Socia Associazione Biodanza Italia*

*Specializzata in Biodanza e Massaggio e Massaggio vivenciale metodo Maite Bernardelle.
Massaggio intuitivo e tecniche di guarigione, metodo Myriam Sofia Lopez.
Formazione in Biodanza clinica e Educazione Biocentrica.*

*Conduce stages di Biodanza sociale e clinica a Vicenza e in Italia, corsi settimanali per adulti,
bambini, anziani nel Valdarno (AR).*



CERIMONIA DI APERTURA

Saluto e Intervento Coordinamento Generale Forum



Pierangelo COLOMBI
Membro del Collegio Docenti Centro Gaja
Coordinamento Generale Forum
Brescia – Italia



Pierangelo COLOMBI

Insegnante titolare di Biodanza e membro del Collegio docenti della Scuola di Biodanza di Vicenza.

Conduce gruppi e progetti a Brescia e fa parte del Centro Gaja, con il quale collabora per l'attivazione di progetti di Biodanza sociale e clinica.

Specializzato in progetti di Educazione Biocentrica.



VIVENCIA DI APERTURA DEL FORUM
“Generando vita”



Augusto MADALENA
Spagna/Brasile





Augusto MADALENA

Brasiliano di Porto Alegre, insegnante titolare di Biodanza. Promotore da oltre 20 anni di progetti di Educazione Biocentrica e Biodanza sociale in Brasile e Sudamerica.

Direttore della Scuola di Biodanza "Rolando Toro" di Zaragoza e co-direttore della Scuola di Biodanza di Alicante (Spagna).

Formatore di Biodanza a livello internazionale, presente in numerose Scuole di Europa e Sudamerica





CONFERENZA

“Le scuole di Biodanza come promotori di Biodanza clinica e Sociale”



Claudia ALTAMIRANO QUEVEDO
Siviglia - Spagna

Las Escuelas de Biodanza como motor de Acción Social

Nuestra experiencia nace de la semilla primordial del amor acunado en el nido de la especie, la Escuela de Biodanza de Sevilla. Una tribu que danza y germina sus sueños compartidos hasta hacerlos realidad. Como jardiner@s cuidamos, aportamos la nutrición, la teoría y la práctica para formar facilitador@s con sensibilidad social con capacidad de intervenir en el cambio personal y social.

Nos inspiramos en Rolando Toro, quien creó Biodanza con la mirada puesta en la utopía de “cambiar el mundo”, y este rumbo nos alentó desde los inicios de nuestra escuela. Ahora est@s facilitador@s, como guerrer@s de luz, salen al mundo a realizar este sueño compartido.

No hay fronteras geográficas ni culturales para Biodanza, las necesidades humanas son universales y nuestro trabajo está llegando a distintas partes del mundo a grupos de diferentes religiones, etnias y clases sociales.

El trabajo de fortalecimiento y empoderamiento de las mujeres mediante Biodanza ya se ha realizado con distintos grupos y con el hilo conductor de la afectividad como rasgo de la evolución.





La **primera fase** del trabajo es la formación del voluntariado que acompañan en algunos de estos proyectos. Mediante talleres con contenidos y vivencias de Biodanza profundizamos en formación en valores, ética, empatía, inteligencia afectiva. El objetivo es lograr la cohesión del grupo para la convivencia y realización de tareas de apoyo.



La **segunda fase** es la realización de los proyectos:

Grupo de Marruecos, Larache: Nuestro trabajo contribuyó al fortalecimiento de las asociaciones de mujeres que realizan actuaciones de dignificación de la mujer que sufren fuertes discriminaciones por motivos culturales.

Grupo de Cabo Verde: En una realidad donde las mujeres viven abusos sexuales a diario, una cultura machista que las oprime, pobreza y discriminación, son ellas el sostén de grandes familias monoparentales.

Mediante el trabajo progresivo y respetuoso pudimos abordar estos delicados aspectos de sus vidas. Sus relatos nos hablan de hasta que punto las vivencias han sido sanadoras para ellas.

Campo de Refugiados Saharais: Varias generaciones de personas que viven en precarios campamentos ya que han sido desplazados de su tierra, el Sáhara occidental. Con necesidades básicas insatisfechas, sin casas, ni intimidad, ni acceso a los servicios mas elementales, sobreviven de lo que reciben de la ayuda internacional. En ese contexto extremo, en medio del desierto, danzamos la vida. Un grito en el desierto diciendo: ¡Sí a la vida!





Mujeres indígenas en Guatemala: En estas tribus las mujeres son el sostén de la familia. Nos encontramos tribus enfrentadas por razones étnicas. Nos propusimos rescatar su sabiduría ancestral, fortaleciendo su resiliencia y facilitando el encuentro entre tribus.

Mujeres inmigrantes en Algeciras, Sevilla y Huelva: Conectamos con el valor, el poder personal y la sacralidad de la vida. Mediante el juego y la danza estimulamos el placer de vivir. Luego de interminables jornadas de trabajo doméstico en condiciones de servilismo, vivenciando humillaciones y desvalorización, su autoestima decae. Están lejos de sus familiares directos (padres ancianos, hijos, parejas), con un gran sentimiento de desarraigo y soledad.



Otros proyectos que estamos llevando a cabo:

Educación Biocéntrica en Instituto Secundario “Ciudad Jardín” en Sevilla- Educación Biocéntrica en Colegio de Primaria (11 años) “El Puntal” en Huelva. Educación Biocéntrica en Aula de integración y aula de música en colegio “Bella Vista” en Sevilla. Mediante juegos biocéntricos, una vez a la semana l@s niñ@s y jóvenes desarrollan su inteligencia afectiva, convivencia y creatividad en el ámbito de la escuela. La alegría y entusiasmo por asistir al colegio sorprende a los padres.





Biodanza en la Cárcel de Mujeres Sevilla 2: En un ambiente hostil con mujeres que quieren rehabilitarse existencialmente y reaprender las funciones originarias de la vida, danzamos una vez a la semana. Con flexibilidad y progresividad adecuamos nuestro trabajo a un entorno muy complejo y logramos alentadoras mejoras en la calidad de vida de estas personas.

Biodanza en el grupo de duelo: proyecto interdisciplinario con psicólog@s, biodanzamos con un grupo de 15 padres y madres que han perdido a sus hij@s. Este trabajo se ha presentado en un congreso sobre duelo, en Noviembre de 2012. Se realizaron estudios con mediciones sorprendentes del antes y el después de la intervención.

Grupo de integración de **personas discapacitadas físicas y mentales** con personas sin estas discapacidades. Un gratificante trabajo donde l@s personas con capacidades especiales agradecen efusivamente la posibilidad de expresarse mas allá de las palabras y encuentran en Biodanza el código perfecto para comunicarse.



Claudia ALTAMIRANO QUEVEDO

Fondatore e direttore della Scuola di Biodanza di Siviglia (Spagna) da sette anni.

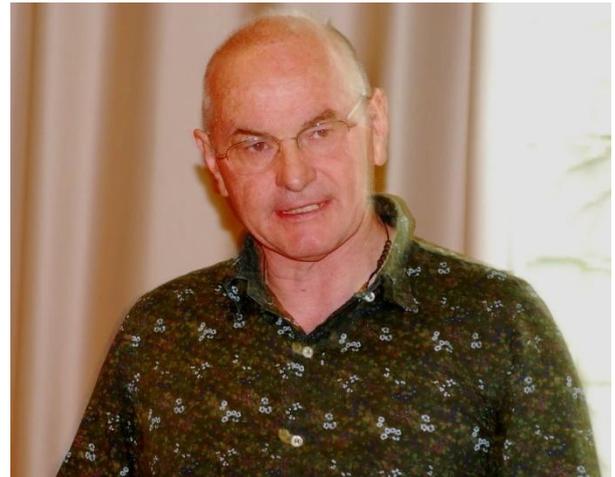
Laureata in Scienze sociali all'Università di Cordova (Argentina), master in formazione e sviluppo delle risorse umane (Università internazionale di Andalusia).

Formatore in numerose scuole europee, dirige la Associazione di Biodanza Istituto Biocentrico per lo sviluppo umano di Siviglia. Con una vasta esperienza nell'applicazione di Biodanza in ambito educativo e della salute, promuove in Europa ed Argentina numerosi progetti di area clinica e sociale





CONFERENZA
“Biodanza nelle aziende sanitarie”



Angelo PALFRADER
Bolzano - Italia

Corso per Infermieri Coordinatori:

“Comunicazione e relazione efficace per agire la funzione di leader”

inserito tra le riunioni di aggiornamento permanente del Piano Formativo Aziendale

- Dove: Azienda Sanitaria di Firenze, Ospedale S.Giovanni di Dio, (Resp. Ass. Inf: Dr.ssa Silvia Latini)
- A chi: 22 Infermieri Coordinatori (Caposala)
- Quando: 6-7 giugno 2012 (prima edizione) e 29-30 novembre (seconda edizione)
- Durata: 15 ore su due giornate
- Crediti ECM
- Lezioni frontali, lavori a piccoli gruppi, vivencie
- Obiettivo: aumentare l'efficacia e l'efficienza dell'intervento sanitario grazie ad una efficiente leadership dei coordinatori.





Struttura del corso: primo giorno

Mattino

- Presentazione dei partecipanti e delle aspettative, presentazione degli obiettivi del corso.
- Il modello teorico della comunicazione secondo Paul Watzlawick
- Vivencia: l'integrazione nel gruppo, la comunicazione non verbale e l'empatia.

Pomeriggio

- Difficoltà comunicative con i propri collaboratori, lavori a piccoli gruppi con condivisione plenaria d'aula
- Gli elementi della comunicazione. La coerenza comunicativa. L'importanza delle emozioni nel linguaggio non verbale.
- Vivencia: il valore, occupare lo spazio, essere al centro, sentire la forza, mettere limiti, essere assertivi.

Struttura del corso: secondo giorno

Mattino

- Condivisione del vissuto del primo giorno
- Difficoltà nell'assumere il ruolo di leader, lavori a piccoli gruppi con condivisione plenaria d'aula.
- Definizione di intelligenza emotiva, livelli di evoluzione dell'intelligenza emotiva.
- Vivencia: apertura affettiva

Pomeriggio

- Condivisione in piccoli gruppi su come motivare il gruppo.
- Vivencia: leggerezza, vitalità, allegria e gioia.

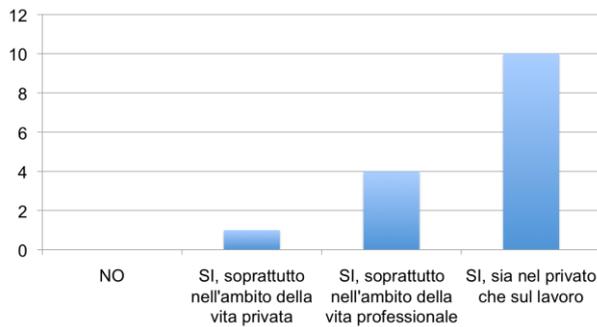
Valutazione del corso e verifica dell'apprendimento

Valutazione di efficacia: il 29 novembre (dopo 5 mesi)

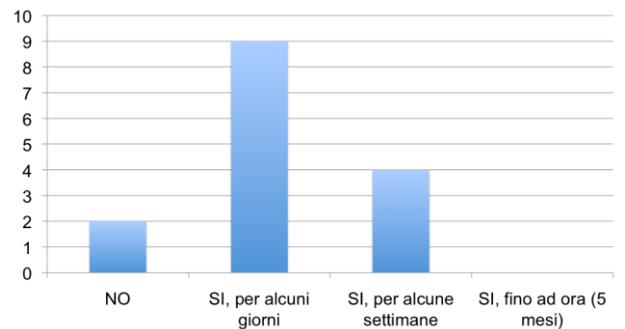
- 15 partecipanti al corso di giugno hanno riempito un questionario con 22 domande a risposta multipla, sviluppato in base alle caratteristiche e alle finalità del corso (Dr Paolo Campi, Firenze)



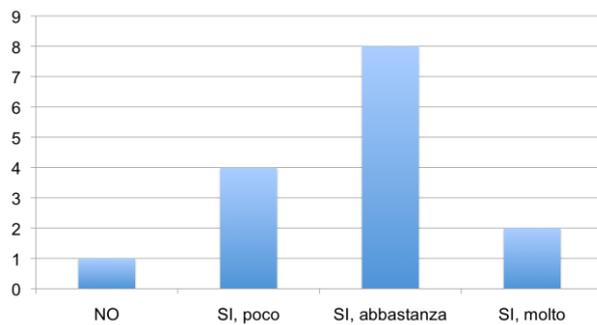
1) Il corso mi è stato utile, in linea generale



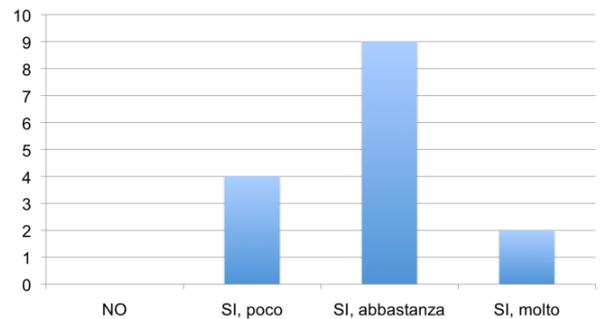
2) Durante e dopo il corso ho avvertito un senso di benessere generale



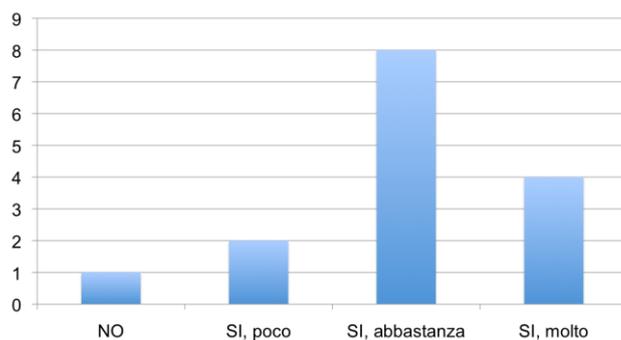
3) La gestione dei conflitti sul lavoro è migliorato



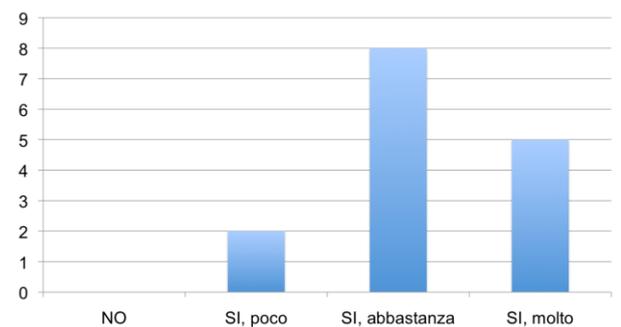
4) E' aumentata la collaborazione nel mio team di lavoro



5) E' aumentata la mia motivazione ad esercitare il ruolo di leader

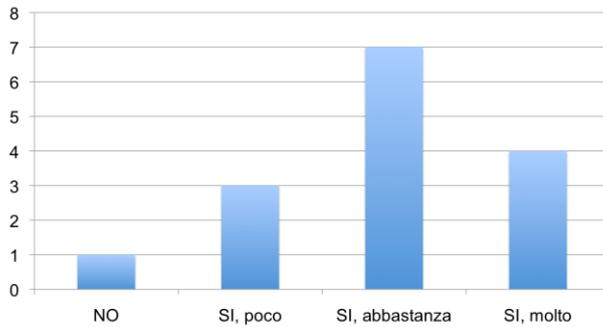


6) E' aumentata la mia disponibilità a fornire sostegno emotivo ai miei collaboratori

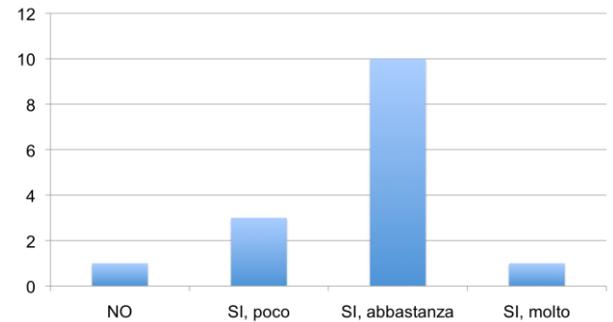




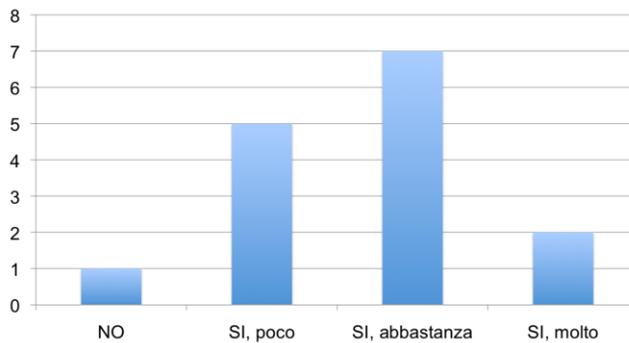
7) Sul lavoro esprimo le emozioni in modo più adeguato alla situazione



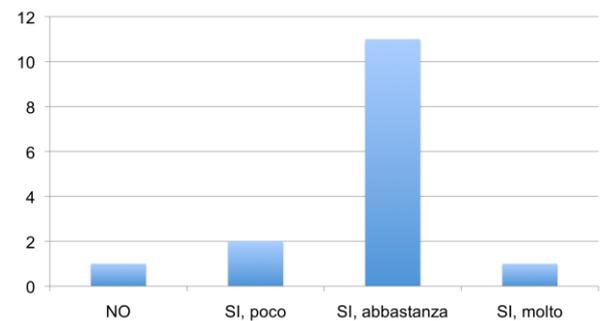
8) Quando svolgo il mio lavoro sento di esprimere di più me stesso



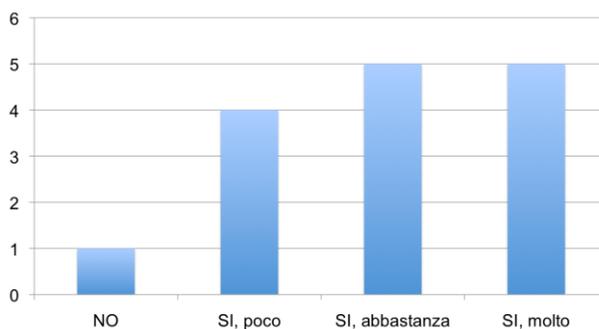
9) Sono capace di ascoltare di più i miei bisogni



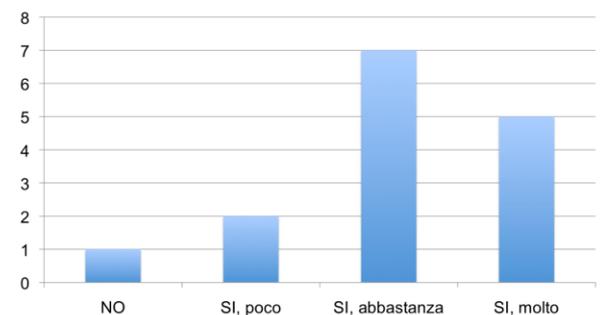
10) Mi è più facile esprimermi quando qualcosa non mi va sul lavoro



11) Mi è capitato più spesso di complimentarmi con qualcuno che apprezzo sul lavoro

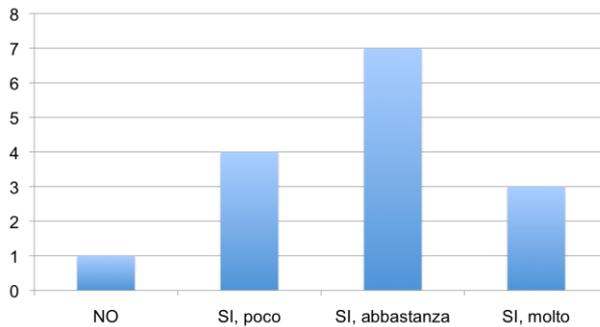


12) Mi è più facile porre limiti senza aggredire gli altri

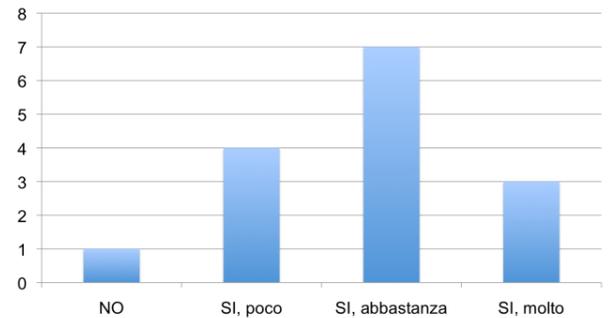




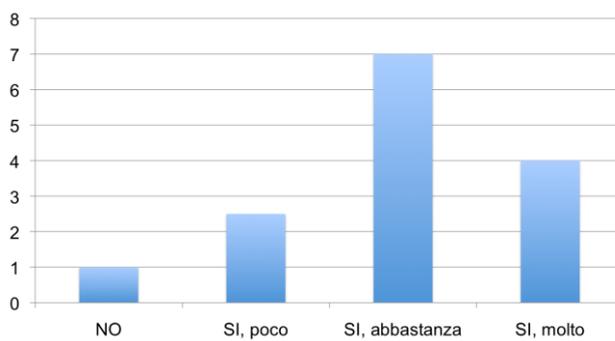
13) Mi è più facile chiedere aiuto quando ne ho bisogno



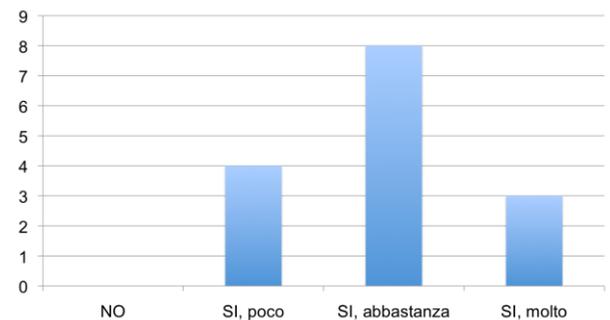
14) Ho maggiore consapevolezza delle mie emozioni



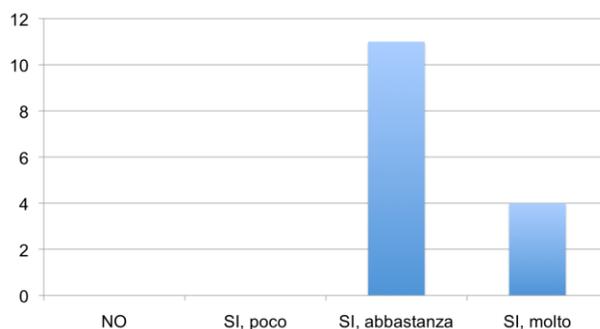
15) Riesco a cogliere più gli aspetti positivi che quelli negativi del carattere dei miei collaboratori



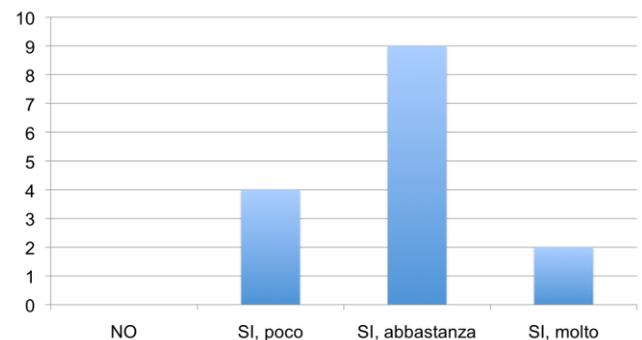
16) Percepisco maggiore coerenza tra il contenuto di quanto sto dicendo e la mia comunicazione non verbale (voce, postura, movimenti, sguardo)



17) Percepisco maggiormente il gruppo come sostegno e aiuto, piuttosto che come peso e limite

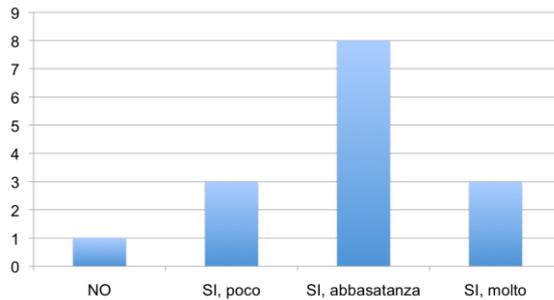


18) Sono più in grado di percepire la vitalità, la leggerezza, l'allegria, la gioia

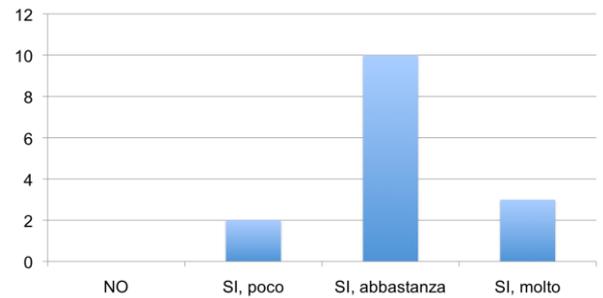




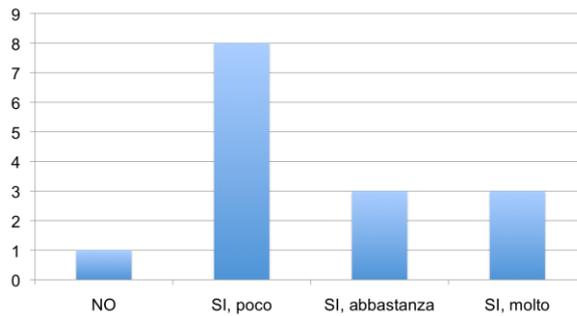
19) Percepisco di più le mie possibilità e quelle degli altri



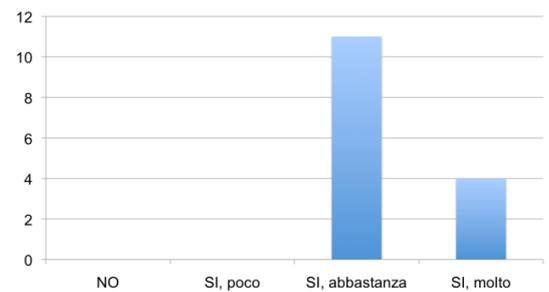
20) Ho avvertito di più la dimensione affettiva nelle relazioni interpersonali (con colleghi, con altri professionisti, con i miei collaboratori, con utenti e familiari)



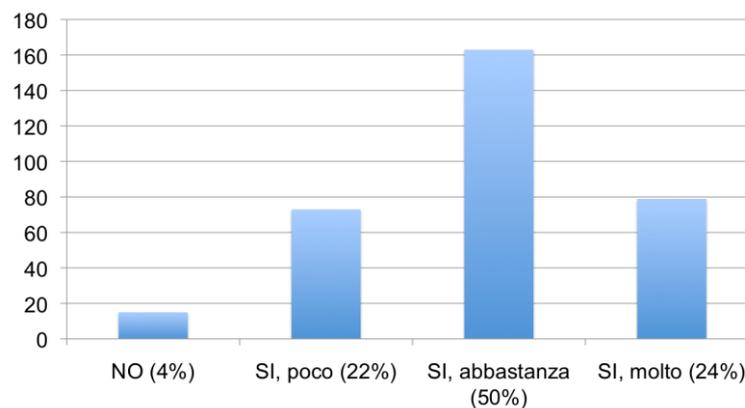
21) Mi è stato più facile integrare aspetti della vita privata con la vita professionale



22) Consigliaresti un corso simile ad un tuo collega?



Riassunto risposte alle domande del questionario





Conclusioni

- Radicamento molto evidente dei risultati a 5 mesi:
- Coerenza tra linguaggio verbale e non verbale
- Capacità di dare sostegno emotivo
- Aumento della motivazione del gruppo
- Maggiore assunzione della leadership

...dalla condivisione finale del corso di giugno:

“in effetti anche a me ha dato molto questo corso, rispetto ad altri, perchè oggi ho sentito la continuità di percorso tra ieri e oggi. E' stato comunque un sentire delle conferme, conferme che il gruppo c'è, anche se un tocco di novità però l'ho avvertita, cioè c'è qualcosa di più. Però delle conferme, conferme che il gruppo c'è e può fare ancora meglio; che questo corso è servito molto a questo gruppo, però c'è bisogno di fare quel passo lì, perchè potrebbe anche rimanere a questo gruppo, invece effettivamente questo serve molto perchè ognuno di noi ha dietro un gruppo; però è un'esperienza che deve vivere direttamente chi lo tocca il paziente..e poi una conferma anche del fatto che viviamo in solitudine, in un'epoca di solitudine, perchè ci sentiamo sempre soli, che dobbiamo risolvere tutto noi, che non c'è mai nessuno che ti aiuta; che anche se generalmente conduciamo una vita felice, fortunata, perchè nessuno può dire che abbiamo una vita sfortunata, però nonostante questo siamo estremamente soli”.





“io oggi ho scoperto in effetti quello che qualcuno chiama energia, quei momenti magici in cui non hai bisogno di pensare a niente e ti devi far condurre insieme ad altri, alla pari; io per esempio quando abbiamo fatto il cerchio, ho sentito quella sensazione....potrei esemplificarla così nella mia vita: quando sei a un concerto di musica e tutti proviamo la stessa cosa e ci sentiamo un'unica cosa, il pubblico, su quella cosa lì, su quel sentimento, su quell'emozione. Oppure come una manifestazione, un corteo, dove senti la forza, l'energia, che tutti vogliamo una cosa. Quindi io credo che ritrovare il gruppo sia anche ritrovare il nostro percorso, dove vogliamo andare, quando ritroviamo fiducia”.

"volevo dire qualcosa anch'io. Visto che la comunicazione è al 90% non verbale, questa dimensione che si è sperimentata e sperimentiamo come gruppo in maniera diretta è il valore aggiunto dello stare insieme: questo a me mi fa star bene, perchè mi libera da tutti i cliché che purtroppo anche in un corso più formale, ti vengono imposti; e quindi sono me stessa ...l'astensione dal giudizio è qualcosa che forse ti libera. Io provo un gran senso di libertà, libera in senso di benessere, libera ma al tempo stesso rispettando lo spazio altrui, quindi senza invadenza. Questa è una cosa che mi fa star bene, questa dimensione, secondo me, nella comunicazione e nella relazione è qualcosa che spesso ci fa paura, perchè ci mette in gioco, è un po' poco sotto controllo”

VIVENCIA

“L’affettività, valore aggiunto per i professionisti sanitari e sociali”



Nella Home Page del sito <http://www.angelopalfrader.com> trovate il video che descrive la creazione, l'applicazione e i risultati dei corsi di formazione per infermieri e altro personale sanitario in provincia di Bolzano. In questi corsi le abilità e le conoscenze vengono principalmente trasmesse tramite induzione di vivencie integranti usando la metodologia di Biodanza SRT



Angelo PALFRADER

Insegnante titolare didatta e tutor di Biodanza

Infermiere, negli ultimi anni ha focalizzato la propria energia per sviluppare la Biodanza nelle istituzioni socio-sanitarie con particolare attenzione ai professionisti della cura.

Inoltre, da anni propone stage di approfondimento per persone gay e lesbiche aperti a persone eterosessuali.



CONFERENZA

“Biodanza per l’inclusione sociale con persone senza fissa dimora in Spagna”



Fina POVEDA
Spagna



Fina POVEDA
Operatore di biodanza



CONFERENZA

“Biodanza e salute. Dalla nascita biocentrica all’età della Saggezza”



Pilar DE LA CUEVA
Saragozza - Spagna





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





VIVENCIA

“Danzare i cicli della vita”



Pilar DE LA CUEVA

Medico Specializzata in ostetricia e ginecologia.

Membro dell'Associazione utenti per la qualificazione dell'attenzione al parto ed allattamento (www.elpartoesnuestro.es, www.vialactea.org).

Coordinatore della Strategia di attenzione al parto naturale del Ministero della Salute e politiche sociali spagnolo.

Membro del Comitato di valutazione degli Ospedali Ihan-Unicef. Professore incaricato nella formazioni di ostetriche e in corsi per l'allattamento negli ospedali pubblici.

Operatore titolare di Biodanza formatasi alla Scuola di Biodanza Saragozza (Spagna).



CONFERENZA

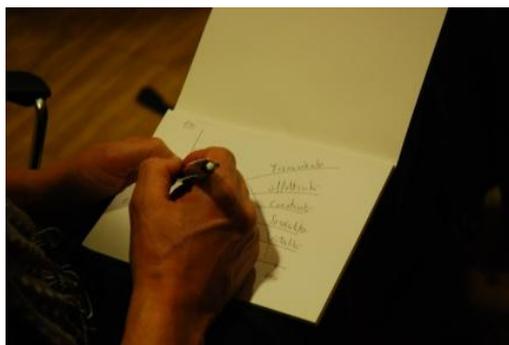
“Biodanza per la terza e quarta età. Ogni età ha i suoi incantesimi”



Nadia COSTA-ROBIN
Svizzera

Conférence Biodanza et Gérontologie: A n'importe quel âge la vie a ses enchantements

L'application de la Biodanza en Gérontologie propose stimuler les capacités propres à l'âge et qui demeurent généralement latentes, favoriser la réhabilitation des fonctions originaires de la vie, la communication affective, et l'éveil de l'expression.



Pour Rolando Toro, on ne peut pas considérer le vieillissement en terme seul de pertes ou de diminution de capacités. Une étude approfondie amène à voir ce processus comme « une forme complexe de développement dans lequel certaines fonctions sont diminuées, d'autres sont conservées et d'autres augmentent encore ».

Les capacités propres à l'âge de la maturité prof. Rolando Toro a défini comme « Potentiels Tardifs ».

Les ateliers de Biodanza pour les personnes âgées diffère d'un atelier pour d'autres groupes, par le rythme et la durée des ateliers. Dans un cadre permissif et une ambiance joyeuse, chacun est invité à s'exprimer avec liberté et en cohérence avec son rythme et sa capacité physique.



Les exercices sont d'une complexité progressive et les musiques adaptées à la préférence du groupe. La dynamique du cours prévoit un échange théorique dans les quinze premières minutes sur des thèmes proposés par le groupe. La deuxième partie est composée d'exercices d'activation, toujours adaptés à la capacité des participants, et suivie par des exercices de relaxation.



CONFERENZA

“Il potere della musica nel processo della salute”



Le pouvoir de la musique dans le processus de la sante

Depuis déjà plusieurs années, nous utilisons la musique pour soigner au niveau motrice, psychique, cognitif. La musique semble avoir un langage universel capable de nous révéler des choses essentielles qui parfois nous semblent inaccessibles. Le contenu émotionnel d’une musique, son rythme, sa mélodie éveillent les émotions les plus diverses et si nous dansons ces émotions, elles deviennent vivencia. La structure unitaire, musique – mouvement – vivencia, transforme et accélère le processus d’intégration organique et sociale. La bonne musique ne se trompe pas, elle va droit au fond de l’âme éveiller la semence de la joie, de la tendresse, de la passion, ... qui sommeille en nous.

VIVENCIA

“L’armonia della musica e l’armonia dell’amore nel movimento integrato della vita”





Unir l'Harmonie de la Musique à l'Harmonie de l'Amour, dans le mouvement intégré de la Vie

La musique nous révèle des choses essentielles qui sont inaccessibles à la conscience et nous transporte, nous révèle une vérité éternelle et universel.

Plusieurs études démontrent les effets de la musique sur le comportement et sur l'organisme, en Biodanza nous utilisons une musique où la sémantique musicale possède une base mystique, cosmologique que permet de nous transporter du chaos à l'harmonie.

La musique que possède des attributs biologiques comme la fluidité, l'harmonie, le rythme, de tons qui uni à la danse dévient le lieu de rencontre du matériel et du immatérielle, du mouvement et du sentir.

La musique en Biodanza suscite des états qui favorisent l'expression des potentiels humains : la joie de vivre, le plaisir, la source du désir, l'innovation de l'expression, la camaraderie, l'amitié, l'extase.

« Nous sommes un pur instrument de lien : le rythme nous unit à l'univers, à notre génitalité, a tout ce qui est origine ; la mélodie élabore notre communauté amoureuse et l'harmonie nous lie à l'intimité et a la transcendance »

Rolando Toro Araneda



Nadia COSTA

*Insegnante titolare didatta di Biodanza, pioniera del Movimento di Biodanza in Europa.
E' direttore della Scuola di Biodanza "Rolando Toro" della Svizzera.*

Formatrice nell'estensione "Biodanza per la terza e quarta età", si occupa della promozione a favore della riqualificazione esistenziale delle persone in età avanzata.



CONFERENZA

“Biodanza in ambito penale e nelle istituzioni carcerarie”



Roberta ROSA - Carla ABBRUZZESE - Antonia TRIANI
Potenza – Italia

Saper cogliere il bello nell'altro

La Meraviglia in Biodanza

PROGETTO

“Il corpo come sorgente di vita.

Biodanza: una palestra relazionale per allenare corpo, mente e cuore“

Bando Pubblico del Piano Provinciale Annuale in applicazione del PR per lo sviluppo dello Sport a sostegno di percorsi indirizzati a: disabili anziani minori donne
Regione Basilicata - Provincia di Potenza - Italia

PARTNER:

- Istituto Penale per i Minorenni e Comunità Ministeriale, Potenza –
- Ufficio di Servizio Sociale per i Minorenni – Dipartimento Giustizia Minorile, Potenza.
- Casa Circondariale di Melfi (PZ) – carcere massima sicurezza maschile-adulti
- CE.ST.RI.M. Centro Studi e Ricerche sulle Realtà Meridionali onlus, c/o Fattoria Burgentina Brienza (PZ) centro diurno socio educativo polivalente sul modello delle fattorie sociali che accoglie, in regime diurno, disabili del territorio Agri- Melandro con compromissione dell'autonomia in alcune funzioni elementari ed ospita dagli 11 ai 15 utenti affetti da una disabilità mentale medio-grave
- “Gruppo Coordinamento Donne”, Avigliano (PZ)
- Peter Pan Associazione di Volontariato soggetti disabili, Avigliano (PZ)
- “Associazione AUSER” Picerno (PZ) associazione volontariato anziani



Dalle esperienze in ambito penale abbiamo compreso l'importanza di cambiare prospettiva e **guardare al bello!**

Se usiamo il sostantivo **bello** nell'accezione, di nucleo profondo della persona possiamo dire che **c'è un bello**, che potremmo definire antropologico, verso il quale occorre orientare il nostro sguardo per illuminarci appieno e risvegliarci alla meraviglia e alla bellezza del nostro essere, al mistero della vita in noi.

Le parole di Carl Rogers a tal proposito sono rivelatrici!

"In ogni organismo (in senso psicosomatico), uomo compreso, c'è un flusso costante teso alla realizzazione costruttiva delle sue possibilità intrinseche, una tendenza naturale alla crescita. Questa forza costruttiva, insita nell'organismo, può essere fatta uscire e quando la persona viene in contatto con essa emergono nuovi ed interessanti modi di vivere"

Emerge il BELLO!

Ma perché questa forza costruttiva insita in ognuno, possa trasformare la vita in **"opera d'arte"** è necessario lasciare vivere la persona in un clima di **"libertà esperienziale"**.

Mettendo a confronto il pensiero di Carl Rogers con quello di Rolando Toro (espresso nel sistema Biodanza) emerge che entrambi danno al termine **libertà** il significato dello **stato di colui che vive per diventare quello che è destinato ad essere, secondo la sua natura per arrivare alla ricchezza e pienezza di vita in una visione ampia dell'esistenza umana connessa con l'universo.**



La Biodanza diviene veramente esperienza formativa per il soggetto, se si inserisce in questo percorso tenendo presente che ogni persona è portatrice di una sua storia ed è un **"Soggetto unico e irripetibile dotato di un piano della Vita che preme dentro di sé per realizzarsi"**.





Allora **alla bellezza si accompagna la meraviglia** e quello che sperimentiamo è in grado di illuminarci dentro lanciando una provocazione alla nostra personalità. Questo è quello che abbiamo sperimentato ampiamente nella nostra esperienza nei percorsi:

- Io ti vedo se ... Tu mi vedi - IPM Potenza (1° e 2° corso)
- Io ti appartengo ... tu mi appartieni – CC Melfi

NOI SIAMO UNO



In entrambe le esperienze, diverse competenze (psicologa, operatore Biodanza, Educatore) hanno collaborato al raggiungimento di obiettivi comuni finalizzati al “potenziamento dell’identità positiva” cercando di integrare la proposta di Biodanza con l’attività trattamentale dei Servizi mantenendo come fondamento principale **La centralità della persona umana** “**soggetto unico e irripetibile** dotato di un **piano della Vita** che preme dentro di sé per

realizzarsi”, nonostante le avverse condizioni dell’esistenza, non disgiunta **dall’interesse fondamentale per la sua dignità e per il suo valore.**

Per il conseguimento degli obiettivi abbiamo **introdotto la BIODANZA** rivolgendola al benessere di queste vite limitate nella loro libertà personale e, allo stesso tempo, come percorso di evoluzione.

Con la BIODANZA ci si è proposti, in buona sostanza, di dare un contributo al bisogno di tutte le persone, presenti nelle strutture, di trovare un **luogo** in cui l’intera persona (mente, corpo, emozioni e spiritualità) potesse sperimentarsi nel vivere in accordo con se stessa e con gli altri; dove potesse, attraverso l’immersione in un clima facilitante, accettarsi senza ricorrere a forme di distruttività; dove idee e sentimenti potessero fondersi tra di loro, dove il cognitivo non fosse disgiunto dall’ affettivo.

Per apprezzarne la bellezza bisogna che ci disponiamo ad ascoltare con il cuore.



Questa è la Biodanza che compie i miracoli ed è quella che ci piacerebbe che fosse sempre. Ma siamo consapevoli che la Biodanza è uno strumento e come tale è usato dalle persone che, a loro volta, sono soggette a dinamiche, meccanismi di difesa, giochi di transfert (negativo o positivo) e controtransfert, identificazione proiettiva che vanno affrontate pena la mancanza di tenuta del gruppo.

Condizione che fortifica e rende autentica l'azione del facilitatore è l'**"ATTENZIONE LIBERAMENTE FLUTTUANTE"**. In tal modo l'operatore è in grado di dividere il suo stesso IO in:

- una parte "emozionale", sperimentante (che vive le esperienze emotive nel profondo)
- una parte "razionale", osservante (che analizza, come dal di fuori, le esperienze vissute dalla prima).



Un **"insegnante di biodanza efficace"** deve possedere:

1. competenze tecnico- professionali,
2. conoscenza profonda delle scienze umane perché biodanza non è una "disciplina alternativa" bensì un'estensione delle stesse.
3. Profondo senso di umanità e rispetto

Solo un insegnante che ha fatto pace col suo bambino interiore rendendolo libero può permettere ai propri allievi di identificarsi con lui.



Di fronte a queste difficoltà riscontrate, sia in noi stessi e sia negli operatori delle strutture con le quali ci siamo ritrovati a collaborare, abbiamo pensato alla possibilità di farci promotori di percorsi attraverso i quali, qualsiasi persona operi in strutture che hanno come obiettivo il miglioramento dell'altro, possa "navigare" attraverso la propria interiorità per giungere a cogliere *il bello sia in sé che nell'altro*.

Per contattare il "bello nell'altro" dobbiamo contattare profondamente noi stessi.
siamo tenuti ad osservare noi stessi prima che insegnare agli altri.



Del resto l'art. 14 (Modificato nel 2006) del codice deontologico recita: ***-L'operatore di Biodanza socio si astiene dall'intraprendere o da proseguire la propria attività professionale ove propri problemi o conflitti personali, interferendo con l'efficacia delle sue prestazioni, le rendano inadeguate o dannose alle persone a cui sono rivolte -***.

Da ciò si intuisce l'esigenza di una formazione personale approfondita e consapevole e continua dell'operatore di biodanza che sia parallela alla sua formazione di insegnante di Biodanza

Questa la Biodanza che vorremmo ...

... sottolineando il messaggio per gli operatori sull'aver cura del "proprio bambino interiore" con l'invito ad approcciarsi all'altro nella maniera più autentica e sana possibile al fine di poter meglio gestire tutto quello che ognuno di noi agisce durante una danza e, quindi, nella vita di tutti i giorni.

Un sentito ringraziamento va agli amici biodanzanti incontrati nell'Istituto penale per Minorenni di Potenza e nella Casa Circondariale di Melfi (PZ)

- per la forza che ci hanno trasmesso nel proseguire il nostro lavoro
- per le preghiere offerte a noi e alle nostre famiglie
- per averci permesso di incontrare e godere della **MERAVIGLIA DELLA VITA**





Roberta ROSA

dr.ssa in Scienze Motorie,

Specialista in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattative

Esperta in Metodi e Tecniche Specialistiche per l'educatore-formatore del sostegno per l'handicap e per lo svantaggio

Massofisioterapista e Operatrice del Benessere

Insegnante Titolare Didatta di Biodanza Sistema Rolando Toro: gruppi settimanali, ambito sociale (bambini, anziani, donne, comunità rieducazione esistenziale), ambito clinico (disabilità mentale – autismo)

Tutor e Responsabile Area Direzione rapporti e progetti con le istituzioni Scuola di Formazione Biodanza Puglia

Coordinatore Progetti sociali e clinici europei e Componente Collegio Decenti centro Gaja – Scuola di Biodanza “Rolando Toro” di Vicenza

Componente Commissione Scientifica Forum Internazionale Biodanza Sociale e Clinica - centro Gaja – Vicenza

Direttore tecnico e Didattico del centro “Nea Polis” di Potenza



Antonia TRIANI

Psicologa, Psicoterapeuta

Docente Università Cattolica del Sacro Cuore presso l’Azienda Sanitaria S. Carlo di Potenza

Assistente alla Formazione presso l’I.I.F.A.B Istituto Italiano di Formazione in Analisi Bioenergetica (Roma)

Insegnante Titolare di Biodanza Sistema Rolando Toro





Carla ABRUZZESE

Dr.ssa in Scienze dell'educazione

Educatore professionale.

Referente progetti Promozione Sociale centro "Nea Polis" di Potenza

Collaboratore presso i Servizi della Giustizia Minorile - Istituto Penale per Minorenni, Comunità pubblica per Minori, Centro di Prima Accoglienza - di Potenza

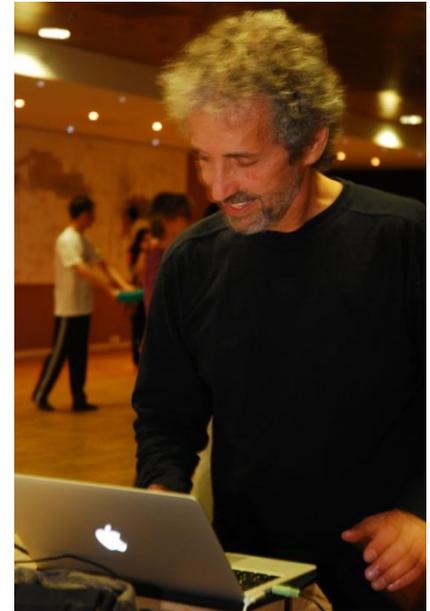
Educatore professionale del Case management nel progetto "Linee di intervento per l'inclusione sociale e lavorativa di soggetti, adulti e minori, sottoposti a provvedimenti dell'Autorità Giudiziaria nella regione Basilicata" ex D.LG N° 4 DEL 07/01/2010





VIVENCIA

“L’affettività, principio di trasformazione sociale”



Luis Otavio PIMENTEL
Alicante - Spagna





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





Luis Otavio PIMENTEL

Psicologo e psicoterapeuta, insegnante titolare didatta di Biodanza, direttore delle Scuole di Barcellona e co-direttore Scuola di Alicante (Spagna).

E' promotore e coordinatore dell'area di progetti di applicazione della Biodanza in area clinica, sociale e della salute in Spagna.

Ideatore delle Jornadas di Biodanza clinica



VIVENCIA

“Corporeità e voce: quello che la bocca tace, il corpo sente”



by VALU RIBEIRO

Augusto MADALENA
Spagna/Brasile





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





Augusto MADALENA

Brasiliano di Porto Alegre, insegnante titolare di Biodanza. Promotore da oltre 20 anni di progetti di Educazione Biocentrica e Biodanza sociale in Brasile e Sudamerica.

Direttore della Scuola di Biodanza "Rolando Toro" di Zaragoza e co-direttore della Scuola di Biodanza di Alicante (Spagna).

Formatore di Biodanza a livello internazionale, presente in numerose Scuole di Europa e Sudamerica





CONFERENZA

***“Terapia dell’amore per pazienti oncologici.
Effetti terapeutici di Biodanza”***

VIVENCIA

“Passione, amore e trascendenza”



Cecilia VERA
Chile/Bolivia





Cecilia VERA

In Biodanza da oltre 30 anni, operatore e formatore di processi di Crescita e Trasformazione personale, promuove percorsi di Biodanza in ambito accademico e universitario e in ambito clinico, con un vasto progetto istituzionale rivolto a pazienti oncologici.

E' direttore delle Scuole di Biodanza El Canelo (Chile) e La Paz (Bolivia), animata da una profonda missione formativa e sociale nel diffondere Biodanza come sistema interdisciplinare che possa riscattare a livello personale e collettivo affettività e tenerezza come vettori di integrazione e salute.





CONFERENZA

“Verso una cultura ed una scuola biocentrica”



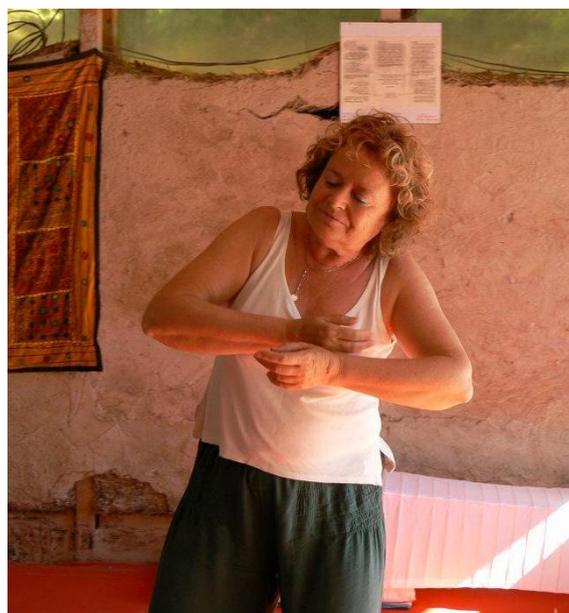
Tiziana CODA ZABET
Torino - Italia





VIVENCIA

“Creando insieme una cultura per il fiorire dell’essere umano e del pianeta”





Tiziana Coda ZABET

Insegnante di scuola elementare, si è occupata di dinamiche relazionali e di educazione alla salute, e ha praticato per anni la meditazione Zen.

Dal '96 operatore titolare didatta di Biodanza, tutor e docente. Conduce stages e corsi settimanali di approfondimento e per iniziati e lavora in Scuole Materne, Elementari e Medie con bambini, adolescenti, genitori e figli, e insegnanti.

Nel 2009 ha fondato la prima Scuola Libera Parentale Biocentrica per bambini da 2 a 6 anni a Torino.

Attualmente è Presidente dell'Associazione Biodanza Italia.



CONFERENZA-SPETTACOLO
“Il paradigma della valle di lacrime”

LABORATORIO
“Comicità è salute”



Leonardo SPINA
Orvieto - Italia

Siamo tutti figli della Bibbia. Almeno, lo sono tutti i cristiani, i musulmani e gli atei, figli delle civiltà fiorite in Europa, Vicino Oriente e nell’America colonizzata dagli europei.

Nello sviluppo della storia umana, per varie e complesse ragioni, queste civiltà dell’Occidente sono divenute predominanti nella mentalità collettiva del mondo, grazie a un modello economico apparentemente vincente. Potremmo dire che la mentalità biblica influenza il comportamento di quasi tutti gli umani del pianeta. Tutti sono profondamente imbevuti del messaggio “primo” della Bibbia: l’Universo è stato creato dal lavoro di Dio.

La concezione lavorista della Creazione appare chiara quando, dopo aver “sudato” sei giorni, il settimo Dio si riposa, santificando il riposo come **sacro**; stabilendo che il lavoro è una cosa – quella che più deve impegnare chi intende modificare la realtà – come pare sia il destino dell’uomo, e un’altra cosa è il riposo (sacro e quindi benedetto).

Infatti, tornando al lavoro di Dio, il destino degli umani era già segnato prima della disobbedienza poiché, se Dio aveva faticato tanto per creare l’Universo (al punto da essere così stanco, Lui che può tutto, da doversi riposare), per quale motivo suo figlio, sua immagine e somiglianza, avrebbe potuto oziare?

La trappola era pronta: alla prima modifica della realtà stabilita, fatta per infantile curiosità, gli umani vengono precipitati nell'abisso del lavoro che, in altre lingue e dialetti, viene paragonato al più forte dei dolori fisiologici dell'essere umano, il travaglio (trabajo in spagnolo, travail in francese, u' travagghiu nel nostro Sud).

Ben si comprende che tutto questo ragionamento è metaforico. Ai fini del nostro discorso quel che importa sono la nascita e la creazione della mentalità collettiva lavorista, incline al dolore correlato alla fatica del vivere. Nel momento più alto dell'esistenza divina, la Creazione, la massima emozione positiva che Dio esprime, stando al testo biblico, è: «Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona.» (*Genesi 1,31*). Un po' pochino.



Il piacere

Chiunque abbia mai creato una qualsiasi cosa nella propria vita sa bene che al creare è correlato il piacere, a partire dalla riproduzione, atto fondamentale, che, in effetti, avviene solo perché è piacevole. Potremmo dire che alla base della vita c'è sì un lavoro, ma compiuto solo per piacere! Potremmo anche riaffermare che non c'è o non dovrebbe esserci "lavoro" (creazione) senza piacere. Se immaginassimo qualsiasi lavoro come creativo potremmo dire che lavorare è un piacere.

E allora perché il piacere e le sue estensioni (l'amore, il bello, il buono, il soddisfacente...) non albergano nella nostra vita, anzi vengono considerati eccezioni? Una risposta l'abbiamo: la cultura occidentale, fin dal primo vagito, si è immedesimata ed è rimasta prigioniera del Paradigma della Valle di Lacrime, secondo la concezione lavorista della cosmogonia che ci è stata insegnata, con conseguente maledizione ai progenitori: nasciamo peccatori e lavoratori.

L'intristimento globale e il Papiro di Leida

Questo paradigma (che è culturale e quindi relativo) ci accompagna dalla prima manifestazione (piangere di dolore) all'ultima cosa che facciamo (avere paura della morte).

In mezzo... una vita fragile, fatta spesso di patimenti, in cui il piacere è negato, colpevolizzato, mercificato. Una vita in cui tutte le sere, davanti alla "scatola magica", "per distrarci" siamo bombardati di cattive notizie e di violenza. Una vita in cui la speranza è diventata un lusso per scemi e sognatori, in cui la paura predomina e si è fatta categoria politica (il terrorismo di persone e di Stato) e malattia (attacchi di panico) e ci consuma l'esistenza.

Ci svegliamo mai la mattina, ripetendo a noi stessi l'incontrovertibile verità: siamo figli del piacere? No, mai. Non ci pensiamo neppure. Neghiamo l'evidenza, pur di restare nel Paradigma della Valle di Lacrime, cui siamo strettamente legati, un po' come i depressi spesso si affeziono al loro male oscuro.



Nel 1999, mentre ci accingevamo a completare il volume *La terapia del Ridere*, venimmo folgorati dalla notizia dell'esistenza di un'antica fonte documentale, il Papiro di Leida, dal quale alcuni autori avevano estrapolato questo brano:



«Dal riso di Dio nacquero i sette dèi che governarono il mondo. Non appena scoppiò a ridere apparve la luce. Scoppiò a ridere per la seconda volta e fu acqua dappertutto. Alla terza risata apparve Hermes; alla quarta la generazione; alla quinta il destino; alla sesta il tempo». Poi, prima di scoppiare a ridere per la settima volta, Dio ispirò profondamente, aveva riso tanto da lacrimare. Dalle sue lacrime nacque l'anima.

A parte lo splendore intrinseco dell'immagine di un Dio così coinvolto dal **godimento di creare** ci venne in mente che, se fosse stata questa la Genesi da tutti noi appresa al catechismo, tutto il paradigma culturale sarebbe stato diverso, con riflessi impensabili sul nostro status di passeggeri del pianeta Terra. Appare qui l'Universo non più come lavoro di Dio, ma come gioco dell'Altissimo. Un gioco sorprendente, un mettersi alla prova irresistibile, un divertimento galattico, una burla cosmica, uno scherzo fatto a se stesso, nel quale Egli si prova e si riconosce... Fantastico!

Un teologo francese, François Euvé, ha abbracciato questa straordinaria ipotesi, mediante la quale poter finalmente dare un posto autentico, nella vita di tutti i giorni, al piacere, alla gioia, al sorriso, al riso.





Per inciso, molte tradizioni religiose ci tramandano come l'Universo sia stato creato mediante un suono (il Verbo, l'OM ecc.) e alcuni mistici offrono come spiegazione agli stati dimensionali più o meno densi il fatto che l'Universo si sviluppa vibratoricamente su 99 ottave. Dal canto loro gli scienziati ipotizzano che tutto sia nato da un'esplosione incommensurabile, il Big Bang. Vuoi vedere che la 99a armonica, quella del Dio Creatore, è una grassa risata?

Ridere fa bene ed è terapeutico. La disciplina che si occupa di questo si chiama gelotologia e deriva dalla PNEI (PsicoNeuroEndocrinImmunologia) la branca della medicina che ha dimostrato come le emozioni influiscono direttamente sul sistema immunitario e quindi sulla nostra salute.

Sono questi i presupposti culturali del lavoro dei clown dottori.



Leonardo SPINA

*Autore, clown dottore e gelotologo.
E' uno dei pionieri della gelotologia (comicoterapia) in Europa.*

*Dirige la Scuola Europea di Alta formazione per clown dottori,
insegnanti ed operatori sociosanitari "Norman Cousins".*

*Ha scritto numerosi volumi e saggi sull'argomento,
tra cui "La Terapia del Ridere" 1999 e "Anime con il naso rosso" 2007.*

Qualche volta dorme.



CONFERENZA

“Presentazione attività domiciliare di comicoterapia”



Mara MUGAVERO
Bellizzi (SA) - Italia

L'incontro delle tre realtà associative, che hanno poi generato questa iniziativa, è stato del tutto casuale ma la voglia di “fare rete” vibrava nell'aria. A prima vista ci sembrava di avere poco in comune ovvero, “pensavamo” impossibile la collaborazione ma “sentivamo” di dover e poter andare oltre...di spingere il nostro cuore oltre “l'ostacolo”!

Abbandonata la mente abbiamo seguito il nostro sentire che ci ha portato a confrontarci su frontiere possibili di cooperazione; abbiamo quindi compreso che una sinergia era possibile...ci siamo incontrati sul sentire comune generato dall'amore ed abbiamo co-creato unendo le proprie specificità.

L'Associazione di Solidarietà Sociale L'arca ha messo a disposizione la sua ultra decennale esperienza di volontariato e di attività domiciliari; l'associazione **Gli Amici di Eleonora onlus** la specifica conoscenza sul tema del coma, degli stati vegetativi e minima responsività e noi (**!Ridere per Vivere! Campania onlus**) l'importanza della comicoterapia, ovvero l'utilizzo del ridere e delle emozioni positive in funzione terapeutica al fine di creare ben-essere e quindi "stare bene" o "esistere bene" (stato che coinvolge tutti gli aspetti della persona).

Il progetto pilota in Italia che vede la comicoterapia presso il domicilio di famiglie che vivono il dramma di avere un familiare in stato vegetativo o minima coscienza, ha superato le aspettative e gli obiettivi previsti nello stesso.

L'ambizione con la quale le tre realtà associative hanno unito le forze e si sono incamminate verso sentieri sconosciuti è stata premiata soprattutto dai risultati ottenuti.

STRALCI DEL PROGETTO:

Descrizione sintetica:

L'idea è quella di implementare un'attività di sostegno, attraverso gli strumenti della comico-terapia, presso famiglie che vivono con pazienti in stato vegetativo o di minima responsività .



Essa, quindi, si inquadra nelle nuove politiche di intervento regionale di sostegno alle famiglie aventi un familiare in stato vegetativo, favorendone le cure domiciliari: la propria abitazione già di per sé rappresenta un luogo che favorisce il progresso del paziente, rendere questo luogo armonico, caloroso, pregno di energia positiva, ne aumenta il potenziale. Si alimenterà quindi il concetto di “comunità che cura” ovvero, la creazione, il sostegno, lo sviluppo delle risorse del gruppo primario, tanto quanto rafforzare quelle già esistenti attraverso l'attivazione di uno speciale supporto emotivo che utilizza lo strumento della comicoterapia. È ormai scientificamente provato che ridere apporta benefici fisiologici al corpo ed alla mente: il prof. Susumo Tonegawa – premio Nobel per la medicina – citando gli antichi Ippocrate e Galeno, asserisce che “chi è musone, triste, depresso, non riesce a tenere lontane le malattie”.

Descrizione e analisi del bisogno rilevato

In Campania non esistono strutture sanitarie specifiche per la presa in carico di pazienti in stato vegetativo. Solo nel 2005 è stato elaborato dal Ministero della Salute uno studio sul “problema coma” da parte di una commissione di esperti. Il fabbisogno stimato in Campania è di circa 100/150 posti letto a fronte di un’offerta pari a zero; analoga situazione è rinvenibile nelle altre regioni.



In fase post-acuta quindi i pazienti vengono dimessi e tornano a casa con un enorme “bagaglio di necessità assistenziale” a carico dei familiari. Oltre all’assistenza domiciliare integrata - a volte neppure adeguata - ed al sostegno offerto dall’Associazione “Gli amici di Eleonora onlus” manca un’assistenza emotiva ai familiari che spesso vivono una realtà di abbandono e solitudine dato il gravoso compito psico-fisico. Il clown dottore (operatore socio-sanitario adeguatamente formato) è quindi un elemento terapeutico che, calandosi nel sistema-famiglia, va ad operare dall’interno un cambiamento mettendo, ogni membro nuovamente in collegamento con quella parte sana di sé, che cerca ancora la vita, il piacere, il benessere. Si è appurato nel tempo che “la malattia del coma è una malattia della famiglia e non della singola persona colpita” (vedi anche “Una questione di famiglia” di AA.VV. – pubblicazione dell’Associazione “Gli Amici di Eleonora onlus”).

Il gravoso fardello assistenziale ed emotivo toglie identità ai componenti del nucleo familiare impedendogli di intrattenere rapporti sociali, rischiando così di “esaurire” le loro risorse naturali necessarie a mantenere in piedi il particolare “modello assistenziale domiciliare”, senza dimenticarci però del loro essere “persona”. Non sono molti gli studi che hanno preso in considerazione le reazioni emotive, il di stress ed il sovraccarico psicologico dei familiari di pazienti in stato vegetativo o minima coscienza, ma quelli fatti hanno riscontrato l’innescarsi, in questi sistemi, di una particolare condizione di relazione familiare-paziente, definita “simbiosi neurovegetativa” per cui la qualità emergente del sistema familiare diventa “il prendersi cura” e “l’attesa” e le giornate seguono questi ritmi, azzerando ogni sorta di bisogno personale, di slancio vitale, ecc.



È stata inoltre creata una batteria di test di valutazione dello stato emotivo dei caregiver (familiari) somministrata all'inizio e alla fine degli interventi previsti presso le famiglie per valutare il cambiamento e la reale utilità dell'operato dei clown dottori.

In termini più strettamente scientifici, il riso incrementa la secrezione, da parte dell'organismo, di sostanze come le catecolamine e le betaendorfine, analgesici naturali che migliorano il senso di benessere generale del corpo. Inoltre, grazie alla diminuzione della produzione di cortisolo, il buon umore migliora anche la risposta immunitaria e fa registrare un effetto positivo anche nei confronti di numerosi problemi cardiovascolari e respiratori, perché aumenta l'ossigenazione del sangue e riduce l'aria residua nei polmoni.



In particolare è stato evidenziato come subito dopo una bella sghignazzata, le pulsazioni del cuore diventano più rapide e la pressione sanguigna aumenta. Dopo pochi istanti le arterie si rilassano, con la conseguente diminuzione delle pulsazioni e della pressione.

Il riso ha effetti estremamente positivi, sia a livello psicologico sia terapeutico. Ridere, infatti, è un esercizio muscolare e respiratorio, che distende e permette un fenomeno di purificazione e liberazione delle vie respiratorie superiori; molto importante per le persone allettate.

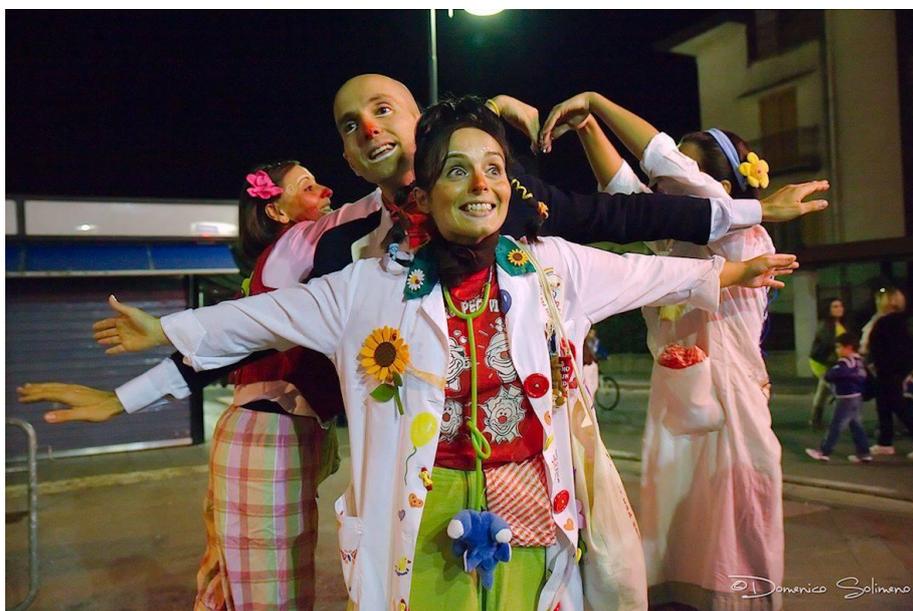




Ridendo, tutto il nostro corpo ride e si rilassa. Ridere inoltre possiede una funzione depurativa dell'organismo per espulsione dell'anidride carbonica e permette un miglioramento delle funzioni intestinali ed epatiche. Ridere combatte la stitichezza perché provoca una tale ginnastica addominale che massaggia in profondità l'apparato digestivo; tanto utile anche in caso di poco movimento

Ridere combatte la debolezza fisica e mentale: la sua azione, infatti, causa una riduzione degli effetti nocivi dello stress. Ridere calma il dolore, perché distrae l'attenzione da esso (calma temporanea) e quando lo stesso dolore riappare non ha più la stessa intensità.

Ridere è un primo passo verso uno stato di ottimismo che contribuisce a donare gioia di vivere e quindi ha delle proprietà antidepressive. Anche l'insonnia passa, perché ridere diminuisce le tensioni interne. Ridere è il mezzo più sano per vivere meglio e più a lungo possibile sfidando le frustrazioni della vita.



Quanto sopra descritto è stato posto in essere con le famiglie che ci hanno aperto – è proprio il caso di dirlo – le porte, non solo della loro casa, ma anche e soprattutto del loro cuore.



In alcuni casi specifici è stato possibile anche operare direttamente attraverso i benefici della comicoterapia con i loro familiari in stato vegetativo o minima coscienza, mentre con altri si è attivata maggiormente una comunicazione animica: si potrebbe definire concettuale, telepatica. Non necessitano parole o gesti. Dentro noi sboccia l'intenzione e il concetto della comunicazione del comunicante, senza necessità di interagire con i propri corpi.

Si possono prendere d'esempio le nostre comunicazioni interne. Se vediamo una penna sul tavolo, dentro di noi non abbiamo bisogno di formulare le parole che spieghino cos'è, a cosa serve, come si usa, che sensazione proviamo toccandola, se ci piace oppure no. La nostra memoria comunica tutte queste informazioni alla nostra mente che le comunica al corpo emotivo e noi abbiamo la conoscenza dell'utilità e della funzionalità dell'oggetto, possiamo così formulare delle proprie impressioni.

Tutto questo senza nemmeno una parola ed in modo immediato. Se questa comunicazione viene trasportata su un piano più elevato ecco nascere una comunicazione nuova, concettuale. È una "comunicazione animica" perché è quella che due anime usano per comunicare, non avendo altri mezzi a disposizione. La mente ci aiuta a decifrare ciò che l'anima ha recepito, attraverso suoni, immagini e sensazioni da noi prodotte seguendo determinati stimoli, perché purtroppo non siamo ancora in grado di usare al meglio questo tipo di comunicazione.

"La risata determina un miglioramento della circolazione sanguigna, delle funzioni gastriche e di quelle intestinali; una maggiore irrorazione dell'encefalo (il pensiero diventa più lucido) e soprattutto il potenziamento del sistema immunitario. Ridere è anche un ottimo sistema per fare esercizio fisico e un efficace lubrificante sociale". (Leonardo Spina).



"L'energia psichica che si libera con la risata riduce i livelli d'ansia e dà un'iniezione d'ottimismo anche ai soggetti che più soffrono di depressione". (Donatella Branchi).

"Numerose analisi statistiche, tra cui le ricerche di David Spiegel, documentano l'effetto positivo del ridere e di come il buon umore possa migliorare l'effetto delle terapie convenzionali". (Jacopo Fo)





Mara MUGAVERO

*Dr.ssa in Scienze del Servizio Sociale e Specializzata Clown dottore e comicoterapeuta
Formatrice di Homo Rodens Istituto di Ricerca, Documentazione e Formazione in Gelontologia e
Nuove Scienze, afferente alla Federazione Internazionale "Ridere per Vivere!"*

Insegnante Tirocinante di Biodanza Sistema Rolando Toro

*Collabora con l'a.s.d. e p.s. Forma Mentis (PZ) per quanto concerne attività e progetti, sia in
Basilicata che in Campania, mediante percorsi di Biodanza indirizzati a bambini e adolescenti,
unitamente a progetti promossi in ambito sociale e clinico.*

Presidente dell'Associazione !Ridere per Vivere! Campania onlus.





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA

Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia

1 | 2 | 3 MARZO 2013



VIVENCIA PLENARIA DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA

“Generando vita” con la partecipazione di gruppi e partecipanti di Biodanza clinica e sociale di Veneto e Italia



**Condotta da
Giovanna BENATTI**
Vicenza - Italia



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Centro Gaja | Scuola di Biodanza “Rolando Toro” | Vicenza | ITALIA



IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





CONFERENZA

“L’influenza della musica sul movimento e sulle emozioni”



Olivier BLOT
Francia

Bonjour à tous,

Je m’appelle Olivier BLOT, je vis dans le Nord de la France.

Je suis très heureux de partager ce Forum avec vous.

Merci à Giovanna de m’offrir la possibilité de donner cette conférence.

Je reçois cela comme un cadeau.

Merci à Nadia Costa Robin de m’accompagner par la traduction, dans ce moment de partage.

“L’influence de la musique sur le mouvement et les émotions.”

L’objet de mon propos est et de présenter mon analyse de certaines musiques IBF, du point de vue instrumental, un partage de sensibilité et de perception.

Juste de partager ma façon d’écouter la musique et la danser

Marche synergique : « Sweet Georgia Brown » - Traditionnel Jazz band – 4’13 – IBF6

Les toutes premières notes jouées par le piano ont un caractère traînant, presque pesant, mais très vite les notes deviennent légères, pizzicat* et le rythme s’accélère.

Les sons deviennent ronds et plus chauds. Puis Quelques accords annoncent l’entrée de l’orchestre :





- 12ème sec: entrée de l'orchestre : trombone, trompette, saxo soprano, banjo, contrebasse à cordes, batterie. L'orchestration générale m'évoque une balade.
C'est musique gaie, vivante, joyeuse, sur un rythme de charleston .
- 36ème sec: la trompette va dominer le thème
- 1'00: chant accompagné du banjo et des cymbales : ici le chant apporte une dimension concrète, un certain ancrage
- 1'47: saxo soprano avec le même accompagnement : la sonorité du saxo soprano nous emmène dans une dimension plus aérienne, une légèreté emprunte d'une certaine insouciance
- 2'09: banjo accompagné des cymbales. Le jeu du banjo apporte une certaine fantaisie
- 2'32: trombone accompagné du banjo et des cymbales : les sons chauds et gras du trombone apportent de la chaleur
- 2'56: la trompette reprend le thème : elle donne une couleur d'enthousiasme
- 3'19: L'ensemble de l'orchestre reprend le thème jusqu'au final, dans une évocation festive.

En résumé, les différents instruments m'évoquent balade, ancrage, insouciance, chaleur et enthousiasme.

Le tout donne une musique jouée avec des sonorités chaudes, qui évoque une balade joyeuse pour avancer dans la vie avec entrain.





Voyons maintenant 1 musiques de SYNCHRONISATIONS RYTHMIQUES

« Begin the beguine » - Glenn Miller – 3'17 – IBF6

C'est un morceau joué par un big band, un chef d'œuvre de Glenn Miller, dont la couleur générale est douce et harmonisée ; un morceau joué avec beaucoup de légèreté et des nuances*, ce qui produit une musicalité* d'exception.

Les saxo lancent le morceau ; et des sons piqués de cuivres (trompettes, trombones).

- 5ème sec : entrée de la clarinette pour un solo avec des sons doux et rond, accompagné à l'arrière par les cuivres équipés de sourdines* et par les bois*. L'accompagnement est très doux, léger y compris des percussions (cymbales)
- 31ème sec : les saxo reprennent le thème avec les clarinettes. courtes interventions de cuivres bouchés qui viennent du fond. Le tout est joué très léger et avec beaucoup de musicalité, c'est à dire d'expression
- 55ème sec : la clarinette joue une phrase en solo qui clos la partie des bois
- 59ème sec : les cuivres prennent le relais, jouent crescendo, puis les saxo, et les deux sections jouent ensemble
- 1'25 : solo de saxo avec quelques interventions pointées des cuivres
- 1'50 : nouvelle phrase de clarinette en solo
- 1'53 : le big band reprend au complet en jouant plus fort
- 2'04 : l'orchestre se tait presque pour laisser place à une courte phrase de saxo
- 2'07 : l'orchestre repart et va se taire deux fois au profit des saxos puis de la clarinette
- 2'20 : reprise crescendo de l'orchestre en laissant dominer la clarinette au dessus des cuivres
- 2'31 : decrescendo pour laisser place aux trombones puis à la clarinette
- 2'44 : le final est annoncé par les cuivres puis les bois et enfin par des interventions piquées de clarinette
- 2'55 : la clarinette termine en crescendo avec l'orchestre.

Une orchestration et des arrangements qui invitent à danser des variations émotionnelles.
par 4 caractères :

- ❖ la tonicité des cuivres et la douceur des bois
- ❖ les pupitres* dominants et l'accompagnement de fond. Tantôt les cuivres, tantôt les bois : quand les uns dominent à l'avant, les autres sont discrets à l'arrière
- ❖ les nuances : de calme à forte, des sons qui vont crescendo et decrescendo
- ❖ des passages plutôt rythmés et d'autres plutôt mélodiques.



Danse de déplacement avec légèreté :

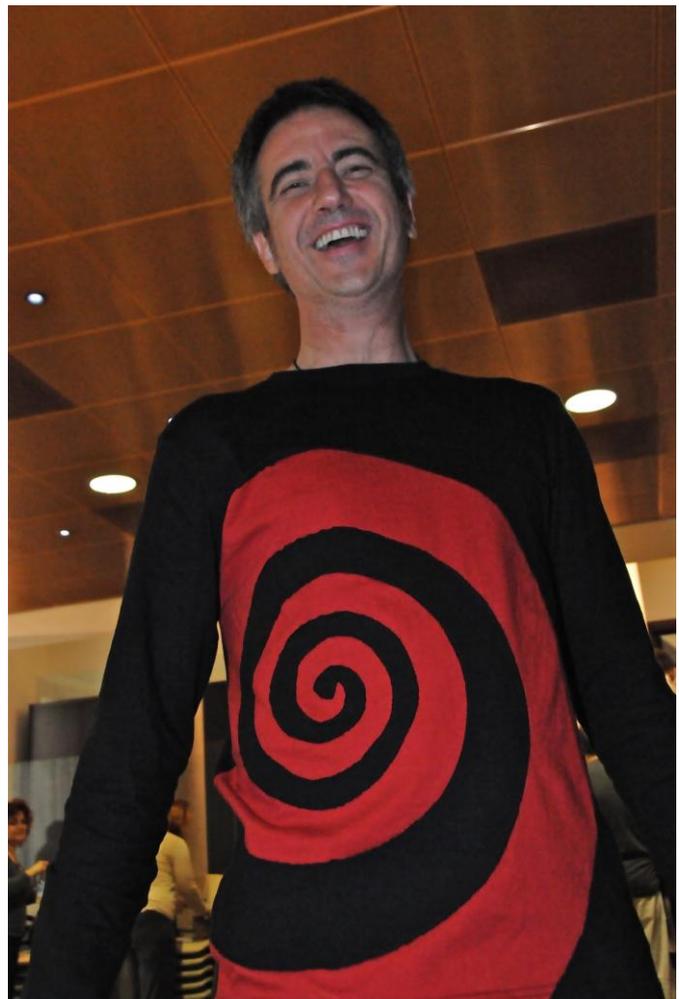
« Moonlight serenade » – Glenn Miller - 3'51 – IBF7 »

Dans cette musique la mélodie douce et le tempo relativement lent. Cette musique est une évocation remarquable d'harmonie, de douceur et de légèreté. On retrouve cela dans les dialogues entre les sections* du Big band de Glenn Miller.

La mélodie commence par les saxos et la clarinette. Les cuivres* montés de sourdines*.

La rythmique est assurée par la batterie et la contrebasse. L'ensemble joue léger.

- 38ème sec : le piano joue une phrase qui confirme la légèreté. Les sons des cuivres s'évaporent
- 42ème sec : reprise du thème légèrement crescendo*
- 1'14 : les bois* se taisent
- 1'19 : le piano amène une pluie de tendresse
- 1'29 : les cuivres marquent un soupir puis reprennent crescendo avec la clarinette puis se taisent
- 1'47 : reprise du thème par l'ensemble. Les bois et cuivres se partagent la mélodie
- 2'27 : phrasé de clarinette en solo et réponse des cuivres
- 2'40 : la clarinette poursuit puis les autres instruments viennent progressivement et crescendo l'accompagner
- 2'54 : reprise du thème puis le final est annoncé.



Une musique de big band de jazz qui coule tout en douceur ; l'une des plus belles pièces de Glenn Miller. Du Jazz d'exception, par la mélodie, la musicalité* et la légèreté.



musiques de caresses anonymes :

Comparaison avec « A noite do meu bem » Maria Creuza - 2'43 – IBF11

La voix douce et sensuelle de Maria Creuza invite à un partage d'affectivité.

De superbes arrangements musicaux pour accompagner cette voix nourrissent un sentiment de tendresse et rajoutent une invitation à un partage affectif. Cette musique évoque de la sensualité, principalement par la voix. Elle peut donc être moins facile d'accès pour des débutants que « Photographs », d'autant que la danse revêt un caractère impliquant.

La guitare, principal instrument lance une mélodie douce et légère.

- 13ème sec : le triangle, avec un cliquetis léger apporte une dimension magique au partage affectueux
- 18ème sec : le saxo (une courte apparition), puis le hautbois et les violons se succèdent. Les violons jouent crescendo, par des sons aigus qui descendent par palier vers les graves. Cela fait monter et nourrir une émotion colorée de tendresse, d'affectivité et de sensualité
- 26ème sec : decrescendo des violons dont les sons s'évaporent, puis reprise du thème avec les mêmes effets instrumentaux
- 50ème sec : la harpe, puis la voix et le cor à l'arrière, tous crescendo, invitent à l'expression d'une montée émotionnelle
Puis la voix termine le thème
- 1'16 : la flûte reprend le thème, accompagnée de la guitare et de légères percussions métalliques. La suite de la musique est construite sur l'enchaînement de ces différents mouvements; on notera en plus une intervention des cuivres puis de flûte traversière
- 2'18 : le tempo ralentit, la musique va decrescendo et termine de s'épandre comme une dernière caresse.

Dans ce morceau, il me semble que la guitare donne une base permettant de rester présent à soi et aux autres dans une relation affective.

Je trouve que les arrangements musicaux permettent de nourrir les émotions qui naissent des relations interpersonnelles et anonymes.

Sans la guitare, la musique pourrait perdre cette invitation à l'intériorisation et au partage émotionnel, pour ne favoriser qu'un éventuel rêve.

Danse pour l'autre, danse de Feu et Terre:

« Libertango » - Astor Piazzola – 2'58 – IBF14

le bandonéon joue une phrase qu'il répète en baissant à chaque fois d'un demi ton.

En accompagnement : cymbales, guitare basse, guitare acoustique, orgue.

La mélodie rythmée et entraînante, et en même temps la descente d'un demi ton à chaque reprise apporte une couleur un peu nostalgique





- 27ème sec : la nostalgie va devoir s'arrêter. Roulement de batterie, et entrée de la flûte traversière. L'orchestre reprend plus haut dans la tonalité et joue crescendo, cela amène une émotion et un mouvement de danse de plus forte intensité
La flûte joue une mélodie colorée d'affection et d'une certaine nostalgie. Le Bandonéon donne corps à la passion.
- 56ème sec : roulement de batterie et entrée des violons et violoncelles : L'orchestre monte dans les aigus ; c'est l'intensité du moment, l'intensité de la vie augmente
- 1'23 : decrescendo général et le bandonéon prend de la puissance avec beaucoup d'expression, dans une caresse passionnée
- 1'31 : derrière les violons virevoltent avec beaucoup d'affection. La musique nous emmène dans une danse passionnée et sensuelle
- 1'40 : la musique nous prend au cœur et aux tripes, nous emmène dans l'expression de la passion amoureuse et l'érotisme. Le jeu du bandonéon nous maintient ici et maintenant dans le défi de la séduction
- 1'52 : roulement de batterie, la musique emmenée par le bandonéon nous emporte dans une danse effrénée et passionnée dans laquelle plus rien ne peut nous arrêter. Tout va vite.
- 2'21: nouveau roulement de batterie. La musique nous emporte vers le sentiment d'exister pleinement et de VIVRE à fond

Danse Yin :

« Le printemps - largo » - Vivaldi – IBF15

Cette musique est une superbe évocation de sensibilité, de douceur et d'attention délicate.
Les archets caressent leurs cordes.

Le violon et le violoncelle se parlent avec tendresse comme deux amis qui s'aiment.

Le violon joue une mélodie, virtuose, sensible.

Le violoncelle, inlassablement, répond. Doigté adroit, mouvement délicat.

Musicalité du maître, les graves toujours naissent, épousent les aigus, puis s'évaporent.

Rencontres fugaces des mains et des regards :

« Nobody does it better » - Carly Simon – 3'35 – IBF10

Cette musique de rencontres est pour moi, parmi toutes celles proposées, la plus facile pour de grands débutants :

je l'utilise d'ailleurs pour des rencontres fugaces dans les vivencias N°2 à 11.

Le piano démarre avec un son dans l'aigu qui va s'écouler par paliers vers les graves. La mélodie est agréable. C'est une musique de variété.





- 9ème sec : entrée de la voix assez douce et sensuelle. Le piano apporte un certain rythme. Les musiques de rencontres ne suscitent que de la douceur ou de la sensualité. Je trouve que cette musique est la plus rythmée.
- 33ème sec : entrée des percussions qui amènent l'ensemble de l'orchestre en accélération et en crescendo.
- 38ème sec : le thème est lancé par la chanteuse. La mélodie amène une possibilité d'expression d'émotions, notamment par les ondulations de sonorités (montées dans les aigus, descentes dans les graves)
- 45ème sec : la voix monte dans les aigus
- 48ème sec : tandis que la voix stagne au sommet, différents phrasés viennent nourrir l'émotion: la harpe, comme une pluie d'affectivité puis les violons
- 58ème sec : le piano, la batterie, la basse et la voix annoncent la fin du thème
- 1'05 : reprise du thème
- 1'08 : cette fois les violons viennent ajouter une couleur d'affectivité
- 2'03 : reprise du thème
- 2'29 : la montée de la voix dans un crescendo puis les phrasés de violons, et enfin l'intervention de la trompette annoncent la fin du morceau.



On peut comparer cette musique de rencontres avec beaucoup d'autres ; on constate qu'ici la musique suggère beaucoup moins de sensualité et d'affectivité, parce que certains éléments apportent au morceau une couleur de vitalité. Cette musique me parle de la façon suivante : elle évoque de la vitalité par la rythmique (batterie, basse) et le piano ; elle suggère de l'affectivité par la mélodie, la voix, les violons. C'est cette couleur de vitalité qui fait de ce morceau une musique moins impliquant dans les rencontres car moins affective et moins sensuelle que les autres musiques. La base rythmique nous maintient ici à la terre (percussions, basse), mais aussi les cuivres et rythmes de cordes (piano et certains phrasés de violons)

Je trouve que cette musique correspondrait tout à fait au style de ce qui est présenté à l'Eurovision c'est à dire caractérisée par un mélange judicieux de classique et moderne.

C'est en tous cas une musique travaillée pour plaire au grand public puisqu'elle sert de générique à un James Bond 007 : « The spy who loved me ».





Rencontres mains / regards / étreintes en feed-back :

« Été 42 » – Michel Legrand – 3'52 -IBF10

Ce morceau est une merveille.

Il est composé de violons, harpe, guitare, cuivres, hautbois, saxo, flûte, xylophone, piano.

Cette œuvre est jouée avec beaucoup de nuances* et de légèreté, cela produit une grande musicalité*. La mélodie est superbe. Il en résulte une œuvre instrumentale d'exception, l'une des plus remarquables du célèbre Michel Legrand. Les violons lancent l'œuvre, sortis du silence, avec une phrase romantique aigue qui descend par paliers dans la gamme, L'image que j'ai est celle d'un fin filet d'eau qui sort des rochers et qui s'écoule en épousant chaque forme de la roche. La mélodie évoque le merveilleux, renforcé par la harpe qui apporte une dimension magique.

- 15ème sec : le thème est joué par les violons, dans une superbe mélodie douce et aérienne. La guitare joue la rythmique, légère ; elle invite à rester présent à soi
- 32ème sec : Le cor puis le hautbois viennent orner la mélodie. L'ensemble évoque une délicate ouverture à la tendresse
- 44ème sec : le saxo reprend le thème, sa sonorité ronde et chaleureuse apporte une dimension plus intime à la tendresse suggérée. A l'arrière les violons accompagnent avec une mélodie, une évocation, je trouve, au rêve merveilleux. La guitare marque le tempo, discrètement, comme pour nous inviter à rester dans l'ici et maintenant. La harpe reste présente et ajoute sa légèreté.
- 1'10 : lentement le saxo s'éteint laissant place entière aux violons
- 1'26 : la guitare se tait, le xylophone apporte une fantaisie comme transition, les violons s'éteignent en douceur.
- 1'32 : reprise du thème par les violons accompagnés des cuivres qui sont dominés par les cors. Les violons montent crescendo dans les aigus et par paliers. La harpe accompagne, elle génère une invitation à faire monter une émotion vers un aboutissement.
- 1'54 : saxo accompagné du piano puis de flûtes. Le saxo nous ramène ici dans le concret tandis que les violons nous emmenaient dans l'imaginaire
- -2'24 : le piano poursuit seul avec les violons qui accompagnent et les cors qui s'expriment à l'arrière
- -2'40 : Crescendo des violons et des cuivres pour nous annoncer quelque chose
- 2'44 : les violons reprennent le pas sur le piano et le piano joue une pluie d'ivresse
- 3'09 : la fin du morceau approche : dernier dialogue doux entre les instruments





- 3'38 : Le xylophone joue les points de suspension.
- Toute cette œuvre semble fondée sur des rencontres d'amour et affectives entre les instruments.
- Michel Legrand a d'ailleurs écrit cette œuvre en hommage à la rencontre de son premier amour, son épouse Catherine Michel.

Ronde finale :

« Gloria » 1 – Vivaldi – 2'31 - IBF3

C'est « Gloria » de Vivaldi qui a retenu mon attention.

Une musique très enlevée, caractérisée par des dialogues entre les instruments à cordes, entre les cordes et les cuivres, entre l'orchestre et les chœurs.

Musique sacrée, religieuse, cette musique est un assemblage remarquable de timbres et sonorités.

Une musique frémissante, théâtrale, évocatrice d'allégresse, immédiatement source de plaisir et d'un sentiment d'élévation.

Sincère, souple et légère, elle est marquée de contrastes entre rythmes vifs et chants posés en douceur. Elle est profonde, elle nous touche l'âme.

Cette musique nous révèle sa fraîcheur, la lumière, l'élégance et la communion.

Tout cela crée une oeuvre harmonieuse et ensoleillée.



Olivier BLOT

Operatore di Biodanza da circa tre anni.

Musicista e poeta musicale.

“Per me la semantica musicale è una forma di poesia”





CONFERENZA
“Biodanza e intersoggettività”



Riccardo CAZZULO
Genova - Italia

La specie umana è stata recentemente definita “ultrasociale”, pertanto il tema dell’intersoggettività è al centro del dibattito più attuale delle scienze cognitive e sociali. Per intersoggettività generalmente si intende la capacità di comprendere in modo immediato emozioni, desideri e intenzioni del prossimo e di condividere queste esperienze con altri. Uno studio per approfondire la natura, le forme e lo sviluppo dell’intersoggettività e di come la Biodanza possa contribuire ad accrescerla.

AREA DI RICERCA DI RIFERIMENTO

L’intersoggettività rappresenta un costrutto teorico al crocevia tra varie discipline e metodologie e si trova al centro del dibattito più attuale delle scienze cognitive. Questo grande interesse è dovuto principalmente alla crescente consapevolezza del carattere “ultrasociale” della specie umana così come viene definita da molti studiosi per via della sua natura intrinsecamente relazionale.





Si tratta di un campo di indagine che incontra l'interesse di aree e metodologie di ricerca anche molto diverse tra di loro

- neuropsicologia e neuroscienze
- studio della coscienza
- studio delle emozioni
- studio dell'embodiment (mente umana incarnata)
- studio della mente relazionale
- diverse aree di filosofia
- etologia
- psicologia clinica e psichiatrica
- psicoanalisi
- psicologia generale
- psicologia culturale
- psicologia sociale
- psicologia dello sviluppo

Tale costrutto viene utilizzato a più livelli in base alle differenti aree di ricerca, in particolare è la ricerca in ambito di psicologia dello sviluppo e lo studio sull'embodiment che risulta essere il punto di vista privilegiato del mio personale approfondimento del costrutto di intersoggettività in relazione alla metodologia di Biodanza.

Alla base della ricerca si pone il recente interesse verso le attività mentali che permettono agli esseri umani di entrare in relazione gli uni con gli altri dando vita ad un gran numero di differenti interazioni sociali.

Si ritiene che lo studio dell'intersoggettività rappresenti la via maestra per indagare tali attività.

La ricerca si è indirizzata principalmente su alcune questioni centrali:

- la natura dell'intersoggettività,
- le forme che può assumere nell'uomo,
- le fasi di sviluppo e il ruolo che svolge nelle attività congiunte (ad esempio tra i membri di un'orchestra)

L'approccio alla ricerca risulta essere di natura interdisciplinare allo scopo di creare una cornice di riferimento unitaria.

DEFINIZIONE

L'intersoggettività può essere definita come la capacità di comprendere in modo immediato le emozioni, i desideri e le intenzioni del prossimo e di condividere queste esperienze con gli altri. Questa capacità viene oggi considerata come la dimensione della coscienza su cui si basa la socialità umana.

OLTRE LA TEORIA DELLA MENTE

Nelle scienze cognitive la visione classica sorreggeva la Teoria della Mente secondo la quale, per prevedere e spiegare il comportamento altrui durante le interazioni, gli individui leggono gli stati mentali degli altri e si costruiscono una complessa teoria della mente altrui.

Secondo gli stadi dello sviluppo cognitivo di Piaget il bambino sarà in grado di porsi dal punto di vista altrui, sviluppando quindi una Teoria della Mente, solo quando raggiungerà lo stadio delle operazioni concrete (dai 7 agli 11 anni) superando di fatto il proprio egocentrismo.





DAL PARADIGMA HIP ALLA VISIONE DI MENTE INCARNATA O ENATTIVA

A partire dagli anni '80 cambia la visione della mente che non è più considerata come un semplice elaboratore simbolico di informazioni (HIP human information processig – primo cognitivismo degli anni '70). Si parla ora di mente incarnata (embodied) o enattiva, i processi mentali sono adattativi e incorporati in processi senso motori.

PRECURSORI

- Bateson, che già parlava di mente ecologica e la riteneva incarnata nel corpo cioè strettamente legata al corpo in cui risiede e dal quale riceve continue informazioni sul mondo.
- Heidegger, secondo il quale l'attività umana è l'esperienza contestualizzata di un sistema corpo-mente
- Merlau-Ponty, che sosteneva che la maniera in cui gli individui percepiscono gli oggetti del mondo è totalmente influenzata dalle possibilità di interazione che l'oggetto offre al nostro corpo (cognizione incarnata).
- Gibson, che nel suo "Approccio ecologico alla percezione visiva" riteneva che gli oggetti offrissent delle affordances specifiche per la propria specie. Il termine affordance, che potremo tradurre con "invito", sta ad indicare una risorsa che l'ambiente "offre" a un soggetto in grado di coglierla.

IL CORPO COME INTERFACCIA TRA MENTE E MONDO

In quest'ottica il corpo diventa un'interfaccia tra mente e mondo in quanto teatro dell'azione in grado di permettere la fusione tra il pensiero e lo specifico contesto ambientale.

Gli esseri umani interagiscono continuamente con l'ambiente in cui si trovano, attori e mondo sono quindi inscindibilmente interrelati e reciprocamente modificabili.

IL CONCETTO DI ENAZIONE INTRODOTTO DA FRANCISCO VARELA

Questa visione embodied è fondamentale per lo studio dell'intersoggettività.

Visione riconducibile al concetto di ENAZIONE introdotto da Francisco Varela (The embodied mind 1991) allo scopo di spiegare come la vita mentale sia strettamente collegata all'attività fisica attraverso una forma di azione embodied.

La conoscenza enattiva si consegue attraverso l'azione ed è costruita attraverso i comportamenti motori, non solo quindi vie sensoriali ma una conoscenza immagazzinata sotto forma di risposta motoria e acquisita attraverso l'azione.





Secondo la prospettiva enattiva la mente umana risiede nel corpo e non è possibile ridurla alla localizzazione in specifiche strutture cerebrali, essa è strettamente inserita nel mondo con il quale stiamo interagendo (Thompson e Varela 2001).

Si supera definitivamente la dicotomia cartesiana tra corpo e mente secondo la quale esistono la via mentale e quella fisica e un apprendimento di tipo teorico ed uno procedurale. Il mondo diventa inseparabile per il soggetto che lo esperisce.

Maturana e Varela definiscono l'essere vivente una "macchina autopoietica" in grado di creare e mantenere la propria unità differenziandosi dall'ambiente in cui è inserita (1980).

La conoscenza enattiva si ottiene solo attraverso l'interazione con l'ambiente che avviene in forma multimodale visto che per sua natura richiede la coordinazione di diversi sistemi sensoriali e motori.

LO STUDIO DELL'INTERSOGGETTIVITA' VA OLTRE LA VISIONE INCARNATA ED INCLUDE LA RELAZIONE SOCIALE

Lo sviluppo di questo approccio ha portato a considerare che un'interazione significativa non è solo embodied (incarnata) ed enattiva ma anche situata in un contesto fisicamente e culturalmente più complesso come quello della relazione sociale allargando la ricerca alle scienze sociali.

Da qui si va verso la social cognition con:

- Vygotskij, è l'ambiente culturale a consentire lo sviluppo cognitivo.
- Bandura, teoria dell'apprendimento sociale, social cognition, autoefficacia percepita e agenticità umana. Triade persona-ambiente-comportamento.
- Sternberg, concezione secondo la quale l'intelligenza si esprime attraverso tre modalità fondamentali: analitica, creativa e pratica.

Lo scopo è quello di costruire una relazione tra le scienze cognitive e quelle sociali dove oltre al contributo della psicologia sociale è necessario anche quello della psicologia dell'età evolutiva e animale.

Viene presa in considerazione la "persona nel contesto".

IL PARADIGMA DELL'INTERSOGGETTIVITA' NELLA PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

Questo paradigma in base agli studi dell'Infant Research in estrema sintesi afferma che **Il neonato è molto competente nelle relazioni interpersonali.**

Anche se apparentemente potrebbe sembrare una conclusione ovvia in realtà non lo è affatto. Infatti con l'Infant Research si supera sia Piaget che relegava il neonato in una sorta di isolamento autistico, che Winnicott che collocava il neonato in una sorta di simbiosi indifferenziata con la madre.





INFANT RESEARCH

L'Infant Research costituisce un nuovo paradigma scientifico che si pone al confine tra la psicoanalisi e la psicologia evolutiva. Si passa dalle teorie basate su casi clinici alla sperimentazione scientifica.

L'Infant Research si può definire un ambito teorico-clinico e di ricerca che inquadra lo sviluppo del bambino in ambito relazionale superando le teorizzazioni classiche di orientamento intrapsichico.

La teoria pulsionale di Freud non è più sufficiente a spiegare lo sviluppo del bambino e della costruzione della mente, infatti si parla di un passaggio da un modello pulsionale ad uno relazionale.

L'IR si occupa di teorizzare lo sviluppo del bambino attraverso l'osservazione, cosa che ad esempio Freud non ha mai fatto avendone teorizzato lo sviluppo psichico basandosi su ciò che emergeva dai casi clinici degli adulti.

Daniel Stern è uno degli autori più importanti dell'IR, uno dei fondatori. Il contributo di Stern a questo nuovo paradigma è di grande importanza, perché integra i dati degli studi osservativi e sperimentali della psicologia evolutiva e quelli provenienti dall'ambito terapeutico della ricerca psicoanalitica.

L'Infant Research riserva particolare attenzione, per la comprensione dello sviluppo mentale del bambino, alle prime forme di interazioni comunicative che definiscono il rapporto madre-bambino. La ricerca sperimentale sullo sviluppo infantile ha ricevuto negli ultimi vent'anni un impulso straordinario dall'utilizzazione sistematica di sofisticate tecniche sperimentali. Questo nuovo modo di osservare ha consentito di elaborare una visione più complessa dei primi mesi di vita del bambino, mettendo in luce notevoli competenze percettive e sensomotorie che il neonato possiede fin dalla nascita.



INFANT RESEARCH E INTERSOGGETTIVITÀ: LA DIFFERENZA FRA I DUE CONCETTI

Nell'IR si studia attraverso l'osservazione lo sviluppo del bambino, nell'intersoggettività vengono valutati i comportamenti di entrambi i partners.

L'intersoggettività è una ulteriore evoluzione dell'IR che partendo dalla teoria pulsionale è arrivata a postulare una teoria relazionale in cui è fondamentale l'osservazione della relazione madre-bambino. Soprattutto ha considerato come le caratteristiche della madre influiscano sullo sviluppo del bambino (per esempio un madre con depressione) così come viceversa influisca il temperamento del bambino sull'esperienza della mamma (Thomas e Chess).

L'intersoggettività si costruisce a partire dalla nascita sullo scambio bambino-genitore, sulla condivisione degli stati emotivi e attraverso l'imitazione reciproca.





PRINCIPALI CONTRIBUTI ALLO STUDIO DELL'INTERSOGGETTIVITA'

Termine introdotto negli anni Settanta da Colwyn Trevarthen per spiegare la sincronia tra espressioni facciali, vocali e gestuali di madre e bambino già a due-tre mesi.

L'intersoggettività è la capacità di adattare il controllo soggettivo del proprio comportamento alla soggettività dell'altro tale capacità è funzionale alla comunicazione.

GEROME BRUNER

Un precursore. Studia l'intersoggettività in quanto processo attraverso il quale si giunge a comprendere cosa hanno in mente gli altri e si agisce di conseguenza. L'intersoggettività permette di costruire i significati, di situare espressioni, azioni, eventi in uno spazio simbolico condiviso.

COLWIN TREVARTHEN - LA TEORIA DELL'INTEROGGETTIVITÀ INNATA

La motivazione e la sensibilità a entrare in contatto con i conspecifici è presente alla nascita.

Il bambino ha la capacità di comprendere e usare gli stati soggettivi delle persone, le loro intenzionalità tramite un processo di negoziazione conversazionale di intenzioni, emozioni, esperienze e significato.

Osserva protoconversazioni già a due mesi, alternarsi di turni, risposte contingenti.

Già alla fine primo anno il neonato comprende le intenzioni del partner, si coordina ad esso, Ciò avviene grazie al "rispecchiamento" meccanismo intuitivo, non mediato da simbolizzazione e cognizione, che sfrutta l'emergere di vissuti e intenzioni dai movimenti del corpo delle altre persone.

Il fondamento neurologico dell'intersoggettività è nel meccanismo dei neuroni specchio, trovati nella corteccia premotoria

ANDREW MELTZOFF – L'IMITAZIONE ALL'ORIGINE DELL'INTERSOGGETTIVITÀ

I neonati hanno la disposizione innata alla percezione delle corrispondenze crossmodali tra azioni viste e azioni sentite propriocettivamente.

Vi sarebbe un dispositivo neurale che consente di sovrapporre le espressioni che il neonato vede a quelle che sente di produrre egli stesso.

Ciò va al di là della semplice imitazione perché il bambino fa un'esperienza intersoggettiva che gli dà il senso della connessione tra sé e l'altro.

Esperimenti di imitazione dimostrano come questa non sia automatica ma costruita attivamente secondo il processo di "accoppiamento al target". Il neonato si avvicina all'obiettivo tramite le informazioni che gli dà il "feedback propriocettivo", e apprende ad accoppiare la percezione visiva a quella propriocettiva.

Nell'imitazione il neonato sperimenta un senso di sé, dell'altro e della relazione, tramite la sensazione dello stato interno, la percezione visiva e la sensazione di essere connesso ad un altro individuo. Un'altra funzione è quella di differenziare gli individui.



ALAN FOGEL - CO-REGOLAZIONE E PROCESSI DI CAMBIAMENTO NELLA RELAZIONE MADRE LATTANTE

Esiste una co-regolazione continua tramite adattamento reciproco (aggiustamenti della postura, sguardo, espressioni, emozioni), che sfocia creativamente nella determinazione di pattern stabili di comunicazione.



EDWARD TRONICK - LA MUTUA REGOLAZIONE

L'intersoggettività si sviluppa come un processo di mutua regolazione degli stati affettivi che può generare uno stato di coscienza (connessione) se ha buon esito. In tal modo si aiuta il lattante a espandere a livelli di maggiore complessità i suoi stati mentali.

Quando gli individui falliscono ripetutamente nello scambio affettivo si produce dissipazione, perdita di coerenza e complessità negli stati di coscienza

Quando l'esperienza di intersoggettività è negata o distorta in modo cronico accade, secondo la prospettiva degli stati di coscienza, che gli stati affettivi siano distorti e contrassegnati da affetti negativi

Con una madre depressa il lattante non vive un'assenza di esperienza intersoggettiva, ma si sintonizza con gli stati mentali della madre vivendo con essa un'esperienza intersoggettiva fondata su un nucleo affettivo negativo.

L'interazione madre lattante è determinante per lo sviluppo emotivo, sociale e rappresentazionale del bambino.

Si rimanda al video dell'esperimento "Still Face" di Edward Tronick

<http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

BEATRICE BEEBE – LA DINAMICA INTERSOGETTIVA

Studia le forme implicite di intersoggettività che si osservano nelle prime interazioni faccia a faccia nel primo semestre di vita alla ricerca dell'origine diadica e dialogica della mente. Tali interazioni riguardano forme di comunicazione non verbale che presuppongono l'uso di una forma di conoscenza procedurale non verbale, al di fuori del livello di consapevolezza.

L'intersoggettività è per tale autrice un processo dinamico che emerge dall'equilibrio e dall'integrazione tra regolazione interattiva ed autoregolazione, non si possono scindere questi due aspetti del processo.

Per il modello di Beatrice Beebe l'interazione madre lattante avviene in un sistema diadico dove si ha la co-costruzione di processi interni (autoregolazione) e relazionali (regolazione interattiva).

L'autoregolazione è la capacità di ogni sistema vivente di auto-organizzarsi controllando la propria attivazione e l'espressività emozionale.



La regolazione interattiva è un processo bidirezionale per il quale il comportamento è contingente e influenzato da quello del partner, ora secondo interazioni aversive ora secondo interazioni positive.

Per Beatrice Beebe l'intersoggettività non si riduce al riconoscimento dello stato altrui ma va intesa come un processo di continuo adattamento reciproco.

Per Beatrice Beebe la qualità dell'intersoggettività risiede nell'equilibrio tra autoregolazione e regolazione interattiva.

DANIEL STERN – LA SINTONIZZAZIONE DEGLI AFFETTI

L'intersoggettività è un bisogno ed una condizione umana fondamentale, un sistema motivazionale primario. Ritiene che sia importante quanto il sistema dell'attaccamento, i due sistemi si sostengono a vicenda. Dal primo anno di vita cogliamo le intenzioni e gli affetti altrui attraverso l'osservazione dei comportamenti. Cresciamo dentro una **“matrice intersoggettiva”** data dall'ambiente che circonda il bambino piena di intenzioni, affetti, desideri e pensieri di chi ci circonda e che intessono un dialogo reale o virtuale con il bambino stesso fornendo una base allo sviluppo della vita mentale. I neuroni specchio sono un meccanismo biologico alla base del fenomeno dell'intersoggettività, le menti sono mutualmente sensibili fin dalla nascita.

AMBIENTE INTERSOGGETTIVO: è caratterizzato dall'emozione e attivazione sperimentata dal bambino che entra in contatto con i conspecifici, esperienza che determina la differenziazione del se e la percezione di se rispetto all'altro gettando le basi dell'intersoggettività.

Tre sono le condizioni necessarie:

1. capacità della madre di comprendere lo stato affettivo del figlio
2. la manifestazione non di un comportamento identico a quello del piccolo ma un comportamento che entri in risonanza con lo stato del bambino
3. il bambino deve cogliere la connessione tra il comportamento della madre e il suo stato interno. Il bambino deve percepire che la madre è partecipe del suo stato d'animo non solo della sua azione.

KENNETH KAYE - LA CONDIVISIONE DEI SIGNIFICATI.

Intersoggettività come condivisione di significati tra due persone che hanno approssimativamente la stessa rappresentazione di un dato oggetto, evento o simbolo.

Per tale autore si parla di intersoggettività solo se il bambino condivide i significati con l'adulto.

CONCLUSIONI

La metodologia di Biodanza fonda le sue radici sul concetto di VIVENCIA: “esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali” (Rolando Toro). L'esperienza svolta durante una sessione di Biodanza è pertanto riconducibile al concetto di ENAZIONE e di MENTE INCARNATA che è alla base del paradigma dell'intersoggettività, ciò favorisce lo sviluppo di intelligenze multiple nei partecipanti andando oltre a quella logico-matematica.

Gli esercizi proposti durante una sessione di Biodanza propongono una co-regolazione continua tramite adattamento reciproco (aggiustamenti della postura, sguardo, espressioni, emozioni)





nella stessa modalità individuata da Alan Fogel nell'ambito della relazione primaria tra madre e lattante. Inoltre gli esercizi di Biodanza favoriscono la mutua regolazione degli stati affettivi (Edward Tronick) e la dinamica intersoggettiva (Beatrice Beebe) all'interno di una matrice intersoggettiva (Daniel Stern).

Attraverso tale metodologia è pertanto possibile creare un ambiente adeguato allo sviluppo della dinamica intersoggettiva dei partecipanti ai corsi favorendo di conseguenza un miglioramento della propria capacità relazionale.

Questo aspetto è stato anche evidenziato dalle ricerche svolte dalla Scuola di Specializzazione di Psicologia della Salute dell'Università La Sapienza di Roma che hanno rilevato un aumento della capacità empatica ed una diminuzione delle difficoltà nel riconoscere le proprie emozioni e i propri stati d'animo (alessitimia) nei partecipanti durante un corso annuale di Biodanza rispetto ai gruppi di controllo per i quali tali valori sono rimasti invariati nel tempo.

Inoltre in base agli esperimenti di Edward Tronick (Still Face Experiment) è possibile dedurre che la frequentazione di un corso di Biodanza possa essere un buon supporto per le neomamme a rischio depressione, sia grazie ai notevoli stimoli che Biodanza propone in termini di vitalità e sia per il probabile perfezionamento della dinamica intersoggettiva.

Grazie alla mutua regolazione degli stati affettivi, che si sviluppa tra i partecipanti durante un corso di Biodanza, le neomamme potranno sviluppare tali capacità in modo tale da essere in grado di soddisfare al meglio le richieste affettive del neonato a vantaggio del suo sviluppo emotivo.

Sulla base di questi presupposti, tratti dalla ricerca scientifica e messi in relazione con la metodologia di Biodanza esiste più di un elemento per considerare il sistema Biodanza uno strumento efficace per il sostegno emotivo, affettivo e relazionale dei partecipanti.



Riccardo CAZZULO

Laurea in Psicologia

Facilitatore e formatore di Biodanza Sistema Rolando Toro. Facilitatore in gruppo di Costellazioni Sistemiche Familiari. Counselor psicosociale nella relazione di aiuto individuale (approccio umanistico, gestaltico e sistemico)

Operatore di teatro psicopedagogico e sociale. Operatore di massaggio olistico-psicosomatico



CONFERENZA

“La felicità dal punto di vista della filosofia e della Biodanza.”



Walter ORELLANA – Elisa CANTI
Tenerife - Spagna

Può l'essere umano essere felice? La felicità è un premio? Un desiderio irraggiungibile?

In questa vita, per quello che la vita quotidiana ci mostra, l'uomo è qui per soffrire, non per essere felice, che la vita umana è una valle di lacrime. Tuttavia, sogniamo di essere felici. A volte lo viviamo, un momento, un lampo di felicità.

C'è un genere letterario-filosofico chiamato Utopia, dove si rappresenta un mondo idealizzato, in cui l'uomo è felice e buono, un modello ideale di società organizzata. Si può definire un'utopia come uno Stato immaginario che ha tutte le perfezioni e che rende possibile un'esistenza felice, perché lì regnano la pace e la giustizia. Gli antecedenti delle utopie sono i vecchi miti della storia su un remoto passato ideale dell'umanità. Quell'essere umano era buono e felice. Questi miti descrivono l'essere umano in uno stato precedente alla società, al lavoro, alla repressione, a tutta la coscienza problematica e conflittiva.

Platone nel suo libro *La Repubblica*, descrive un modello di Stato. Ha la pretesa di essere uno stato ideale o perfetto. La perfezione consisterebbe nel fatto che i suoi abitanti siano felici e buoni.

Platone afferma che finché non governino i filosofi nelle città, o i cosiddetti re e governanti non si arrendano completamente alla filosofia, non ci sarà tregua dai mali del genere umano.

Platone risponde alle domande sul senso della vita e dello Stato, nel quadro di una teoria ontologica, di tipo metafisico, che cerca di capire l'essere nella sua totalità.

Per Platone il conoscere è avere una conoscenza vera e corretta circa l'essere umano. Quella che ha il filosofo. Dice che l'opinione non è una vera conoscenza.

Postula che la vita umana ha un senso e uno scopo: la bontà, perché già c'è il bene dentro all'essere umano. Il pensiero di Platone si basa su tre assunti di base:

- 1 -. C'è un mondo di Idee Eterne e perfette, coronato dall'Idea del Bene.
- 2 -. In certe condizioni può essere correttamente conosciuto.
- 3 -. Dobbiamo avvicinarci alla perfezione delle Idee.

Affronta il problema della Felicità dalla sua idea dell'anima umana. Secondo Platone, l'anima ha tre parti o elementi:

- 1 -. Una parte razionale o divina in cui si trovano la saggezza e la conoscenza.
- 2 -. Una parte irrazionale, in cui ci sono i desideri e gli appetiti.
- 3 -. Una parte irascibile che si allea con la parte razionale.



E' evidente una subordinazione degli appetiti e dei desideri della parte istintiva alla parte razionale. Si tratta di un ordine emesso dalla Ragione. La Felicità non è intesa come gratificazione o soddisfazione dei sensi. Sappiamo che la repressione sistematica dei desideri porta alla frustrazione, all'infelicità. I cittadini della Repubblica non sono felici per l'elevato grado di repressione imposta su di loro.



Vediamo cosa ci propone Huxley in "Un mondo felice". Il suo obiettivo è che gli esseri umani del suo Stato siano, prima di tutto, felici, che vivano felici. Tutto ciò che conduce alla felicità sarà considerato "buono". Huxley osserva che nelle società attuali ci sono fattori che impediscono la bontà e la felicità:

1. Le malattie, la vecchiaia, la paura della morte.
2. Situazioni di conflitto di tipo emotivo-amoroso: L'amore, la castità, la solitudine.
3. Situazioni di conflitto di tipo morale: Cosa devo fare? o Come devo agire? Cioè è un mondo in cui l'uomo sceglie.
4. Situazioni politico-economiche, come la guerra, la fame, la povertà materiale: Questi fattori devono essere aboliti in qualche modo.

Nel "Un Mondo Felice" questi fattori non esistono. C'è tutto per essere felici:

1. Ci sono poche malattie, la scienza le ha eliminate, le persone sono sempre giovani, non invecchiano. La paura della morte è superata per mezzo di una formazione specifica.
2. Non esiste più la famiglia, non ci sono conflitti amorosi né familiari. Gli esseri umani nascono artificialmente, in laboratorio ogni essere umano subisce un condizionamento prenatale che permea alcune caratteristiche che richiede la sua appartenenza a una determinata classe sociale. E' programmato per compiere un lavoro prestabilito.
3. Gli abitanti di Un Mondo Felice ottengono sempre ciò che desiderano. Desiderano solo quello che sono programmati a desiderare. Non hanno la capacità di desiderare qualcos'altro. Pertanto, non ci sono frustrazioni. Non è un umano. Si tratta di un robot.
4. Non ci sono conflitti morali: E' programmato per agire in un solo modo, li trasforma in umani automi felici, che amano il loro comportamento predefinito. Non hanno capacità di scegliere.
5. Non ci sono guerre, l'uomo è un robot stabile che sa agire solo secondo la sua programmazione. Lavora, produce, consuma, è un pezzo dentro la società, che svolge una funzione determinata.
6. Si tratta di uno stato totalitario. Non conosce la Libertà, non ci sono opzioni, nessuna scelta. Non ha pensieri propri. E' programmato. Non è una democrazia come quella di Platone.

I suoi principi sono: la felicità universale, il consumo, il lavoro, la libertà sessuale, la pace, la salute, la gioventù e la prosperità materiale. Tutto ciò è realtà in Un Mondo felice.

Si sono eliminati la morale, l'amore, l'arte, la conoscenza del passato, la religione, il pensiero.

Un Mondo Felice è uno stato di consumo, industriale, tecnologico, altamente sviluppato.

Nessuna delle nostre due utopie è riuscita ad essere uno stato "ideale" i cui abitanti siano buoni e felici. Di fronte al fallimento di queste proposte, sembrerebbe che l'uomo non è stato progettato per la felicità, ma è destinato a soffrire.





Vediamo Aristotele, allievo di Platone: Noi tutti vogliamo essere felici. Aristotele sostiene che la felicità è il bene supremo, il fine ultimo, e che non deve essere qualcosa di illusorio e irraggiungibile. Quando l'essere umano accetta la sua condizione e il suo passato, e prende la vita così come è al momento e costruisce la sua vita a partire da lì, l'essere umano è veramente felice. E' felice ora, nel presente, con quello che ha, con ciò che è. Si può dire che la felicità si sceglie, che la sua origine è una decisione consapevole. Posso scegliere: essere felice o essere infelice. Se osservo tutto quello che "penso, sento, faccio", e vedo se questo mi porta alla felicità o all'infelicità. E' la mia risposta alla mia Realtà.



Senso della realtà. Accettare la realtà, quello che c'è. Ammettere i limiti della mia personalità, non cercare di condizionare l'ambiente al mio desiderio. Non è rassegnazione è accettazione. E' camminare nel caos, senza essere disturbato dal caos che mi circonda.

Maturana dice che biologicamente siamo in grado di essere felici, che è una capacità funzionale, è dentro al nostro corpo.

Rolando Toro, nel suo sistema di Biodanza, ci propone di: Sentire la Felicità. Ha scoperto come vivere la sensazione di felicità semplicemente "danzando" la Vita, la danza con significato, che risveglia, che evoca la Felicità.





Se la musica è quella giusta e il movimento che le concedo al danzarla, mi riconduce a memorie dimenticate, vivo stati di felicità, di estasi, di intasi, della meraviglia di sentirmi Vivo. La Felicità si vive, è dentro di me. Danzarla è ciò che propone Rolando Toro. Se la danziamo, tutto il nostro essere si attiva in questo obiettivo, fluisce verso questo fine. Sentire la Felicità di Vivere. Posso portare quello stato di felicità nel mio ambiente, in forma quotidiana, quasi permanente, se mi rendo conto che quello che faccio contribuisce o non contribuisce a questa felicità. Quello che faccio, come interagisco con gli altri esseri umani, con il medio ambiente, come mi integro. E' un vivere in relazione con tutto. Essere parte del tutto, essere dentro al tutto.

La felicità non è solo mia, è la felicità che si diffonde tutt'intorno, nell'ambiente in cui vivo. Quello che era visto come Utopia, Rolando Toro ci dà una direzione:

Sentire la Felicità. La Vivencia della felicità.

Lì, quando danzo sono io, completamente io. Scopro la meraviglia di tutta la creazione, scopro il senso della vita, della mia vita.

E posso affermare: SONO FELICE.





CONFERENCIA: “La felicidad desde el punto de vista de la filosofía y de la Biodanza”

Puede el humano ser feliz? La felicidad es un premio? Un deseo inalcanzable?

En esta vida, por lo que la vida diaria nos muestra, el humano está para sufrir, no para ser feliz, que la vida humana es un valle de lágrimas. Sin embargo, soñamos con ser feliz. A veces lo vivimos, un instante, una ráfaga de felicidad.

Hay un género literario-filosófico llamado Utopía, donde se representa un mundo idealizado, donde el humano es feliz y bondadoso, un modelo ideal de sociedad organizada. Se puede definir una utopía como un Estado imaginario que reúne todas las perfecciones y que hace posible una existencia feliz porque en él reinan la paz y la justicia.

Los antecedentes de las utopías son los viejos mitos de la historia acerca de un pasado remoto ideal de la humanidad. Aquel humano era bueno y feliz. Estos mitos describen al humano en un estado previo a la sociedad, al trabajo, a la represión, a toda conciencia problemática y conflictiva.

Platón en su libro La República, describe un modelo de Estado. Tiene la pretensión de ser un estado ideal o perfecto. La perfección consistiría en el hecho de que los habitantes fueran felices y bondadosos.

Platón afirma que mientras no gobiernen los filósofos en las ciudades, o los llamados reyes y soberanos no se entreguen completamente a la filosofía, no habrá tregua de los males del género humano.

Platón responde a las preguntas por el sentido de la vida y del estado dentro del marco de una teoría ontológica, de tipo metafísico, que pretende conocer el ser en su totalidad.

Para Platón conocer es tener un conocimiento verdadero y correcto sobre el ser. Lo tiene el filósofo. Dice que la opinión no es un conocimiento verdadero.

Postula que la vida humana tiene un sentido y un fin: la bondad, porque ya existe el bien en sí en el humano.

El pensamiento de Platón se nutre de tres supuestos básicos:

- 1.- Existe un mundo de Ideas Eternas y perfectas, coronado por la Idea del Bien.
- 2.- En determinadas condiciones puede ser correctamente conocido.
- 3.- Hay que acercarse a la perfección de las Ideas.

Aborda el problema de la Felicidad desde su idea del alma humana. Según Platón, el alma tiene tres partes o elementos:

- 1.- Una parte racional o divina en la cual se localizan la sabiduría y el conocimiento.
- 2.- Una parte irracional, en ella se dan los deseos y apetitos.
- 3.- Una parte irascible que se alía con la parte racional.



Resulta clara una subordinación de los apetitos y deseos de la parte instintiva a la parte racional. Es un orden dictado por la Razón. La Felicidad no es comprendida como gratificación o satisfacción de los sentidos. Sabemos que la represión sistemática de los deseos conduce a la frustración, a la infelicidad. Los ciudadanos de la República no son felices por el alto grado de represión que se les impone.

Veamos que nos propone Huxley en “Un Mundo Feliz”. Su objetivo es que los humanos de su estado sean, antes que nada, feliz, que vivan felices. Todo aquello que conduzca a la felicidad será considerado como “bueno”. Huxley observa que en las sociedades actuales existen factores que impiden la bondad y la felicidad:

1. La enfermedad, la vejez, el miedo a la muerte.
2. Situaciones conflictivas de tipo emocional-amoroso: El amor, la castidad, la soledad.
3. Situaciones conflictivas de tipo moral: ¿Qué debo hacer? O ¿cómo debo actuar? Es decir es un mundo donde el humano elige.
4. Situaciones políticas-económicas, como guerras, hambre, miseria material: Estos factores deben ser abolidos de alguna forma.



En “Un Mundo Feliz” estos factores no existe. Esta todo para ser felices:

1. Hay pocas enfermedades, la ciencia las ha eliminado, las personas son siempre jóvenes, no envejecen. El temor a la muerte es superado mediante un entrenamiento especial.



2. Ya no existe la familia, no hay conflictos amorosos y ni familiares. Los humanos nacen artificialmente, cada humano en el laboratorio es sometido a un condicionamiento prenatal que le impregna ciertas características que exige su pertenencia a una determinada clase social. Está programado para cumplir una tarea predeterminada.
3. Los habitantes de un mundo feliz siempre obtienen lo que desean. Solo desean lo que está programado que desean. No tiene capacidad de desear otra cosa. Por lo tanto no hay frustración. No es humano. Es un robot.
4. No existen los conflictos morales: Está programado para actuar de una sola manera, los convierte en humanos autómatas felices, que aman su conducta predeterminada. No tiene capacidad de elegir.
5. No hay guerras, el humano es un robot estable que solo sabe actuar de acuerdo a su programación. Trabaja, produce, consume, es una pieza dentro de la sociedad que cumple una función determinada.
6. Es un estado totalitario. No sabe de la Libertad, no hay opciones, no hay elección. No tiene pensamientos propios. Está programado. No es una democracia como la de Platón.

Sus principios son: la felicidad universal, el consumo, el trabajo, la libertad sexual, la paz, la salud, la juventud y la prosperidad material. Todo eso es realidad en Un Mundo feliz. Se ha eliminado la moral, el amor, el arte, el conocimiento del pasado, la religión, el pensamiento. Un Mundo feliz es un estado de consumo, industrial, tecnológica, altamente desarrollada.

Ninguna de nuestras dos utopías ha logrado ser un estado “ideal” cuyos habitantes sean buenos y felices. Ante el fracaso de estas propuestas, pareciera que el hombre no es concebido para la felicidad, sino que está destinado a sufrir.

Veamos a Aristóteles, discípulo de Platón: Todos queremos ser felices. Aristóteles sostiene que la felicidad es el bien supremo, el fin último, y que no debe ser algo ilusorio e inalcanzable. Cuando el humano acepta su condición y su pasado, y asume la vida tal como es en ese momento y construye su vida a partir de ahí, el humano es realmente feliz. ES feliz ahora, en el presente, con lo que tiene, con lo que es. Puede decirse que la felicidad, se elige, que su origen es una decisión consciente. Puedo elegir: ser Feliz o ser Infeliz. Si observo todo lo que “pienso, siento, hago”, y veo si eso me conduce a la felicidad o a la infelicidad. Es mi respuesta a mi Realidad. Sentido de realidad. Aceptar la realidad, lo que hay. Admitir los límites de mi personalidad, no tratar de condicionar el entorno a mi deseo. No es resignación, es aceptación. Es caminar en el caos, sin ser alterado por el caos que me rodea.

Maturana dice que biológicamente estamos capacitados para ser feliz, que es una capacidad funcional, está en nuestro cuerpo.





Rolando Toro, propone, en su sistema de Biodanza: Sentir la Felicidad. Descubrió como vivir el sentimiento de felicidad simplemente “danzando” la Vida, la danza con sentido, que despierta, que evoca la Felicidad. Si la música es la adecuada y el movimiento que le otorgo al danzarla, recuerda en mi, memorias olvidadas, vivo estados de felicidad, de éxtasis, de íntasis, de la maravilla de sentirme Vivo. La Felicidad se vive, está en mí. Danzarla es lo que Rolando Toro propone. Si la danzamos, todo nuestro ser se activa en ese objetivo, fluye hacia ese fin. Sentir la Felicidad de Vivir. Puedo llevar ese estado de Felicidad, a mi entorno, de una manera diaria, casi permanente, al tomar conciencia de que lo que hago contribuye o no contribuye a esa felicidad. Lo que hago, como me relaciono con los otros humanos, con el medio, como me integro. Es un vivir relacionado con todo. Ser parte del todo, estar dentro del todo. La felicidad no es solo mía, es la felicidad que se expande en el entorno, en el medio en el que vivo. Lo que era visto como una Utopía, Rolando Toro nos da una dirección:

Sentir la Felicidad. La Vivencia de la Felicidad.

Allí, cuando danzo soy yo, enteramente yo. Descubro la maravilla de todo lo creado, descubro el sentido de la vida, de mi vida.

Y puedo afirmar: SOY FELIZ





VIVENCIA

*“La forza della vita e il piacere di vivere –
La fuerza de la vida y el placer de vivir.”*

Obiettivo: Sentire la vita e risvegliare in noi il piacere di vivere per sentirci felici

Objetivo: Sentir la vida y despertar en nosotros el placer de vivir para sentirnos felices



Elisa CANTI - Walter ORELLANA

ESERCIZIO/EJERCICIO	MUSICA	AUTORE
1 - Ronda de inicio	Bate coração	Elba Ramalho
2 - Marcha sinérgica	Hello dolly	Tradicional Jazz Band
3 - Caminar en grupo	All together now	The Beatles
4 - Sincronización ritmica	Ezequiel saw the wheel	Louis Armstrong
5 - Danza expresiva	Libertango	Astor Piazzolla
6 - Danza a dos en feedback	Milonga	Astor Piazzolla
7 - Extensión armonica	Say It	Coltrane
8 - Respiración danzante	Rose noire	G. Zamfir
9 - Danza de la semilla	Invierno	Vivaldi
10 - Encuentros	Eu seu que vou te amar	Creuza – De Moraes - Toquino
11 - Ronda de nacimiento	Magie d'amour	Posit
12 - Salir lento de la regresión	Canto do povo de um lugar	Caetano Veloso
13 - Ronda de activación media	Trem das cores	Caetano Veloso
14 - Ronda final	Gracias a la vida	Joan Baez





1 - Ronda de inicio: termina la comunicación verbal para dejar espacio a una comunicación más arcaica, más primitiva, más ancestral, ligada a las emociones, a los gestos, a las miradas... en la teoría hemos hablado de estar en el aquí y ahora para sentir la felicidad...

La ronda representa la unidad de la comunidad humana. Aprovechamos de esta ronda inicial para encontrarnos en las manos que nos unen, en la danza común, en la mirada.. con atención a mi mismo y a los compañeros, vamos a permitir que la ronda dance armoniosa, sintiéndonos parte de ella...

Escuchar la música, seguir su ritmo, cadencia, tiempo de vivir con alegría, despreocupación, felices... la vida se expresa a través del latido de nuestros corazones... che se unen en un unico grande corazón!

1 - Ronda iniziale: termina la comunicazione verbale per lasciare spazio a una comunicazione più arcaica, più primitiva, più ancestrale, legata alle emozioni, ai gesti, agli sguardi... nella teoria abbiamo parlato di stare nel qui e ora per sentire la felicità...

La ronda rappresenta l'unità della comunità umana. Approfittiamo di questa ronda d'inizio per incontrarci nelle mani che ci uniscono, nella danza comune, nello sguardo... con attenzione a me stesso e ai compagni, lasciamo che la ronda danzi armoniosa, sentendoci parte di essa

Ascoltare la musica, seguirne il ritmo, la cadenza, è tempo di vivere con allegria, senza pensieri, felici... la vita si esprime attraverso il battito dei nostri cuori, che si uniscono in un unico grande cuore!





2 - **Marcha sinérgica:** es un caminar existencial, avanzamos por el mundo, avanzamos en nuestra vida, con alegría, sintiendo la alegría de vivir, de sentirse vivo, de sentirse bien, siento la energía vital, el impulso vital y la confianza en la vida... Siento el ritmo que me empuja a moverme. Muevo los pasos en la vida y siento la energía que se libera en mí y me hace sentir la fuerza para avanzar, para marchar en mi vida. Además busco el placer de caminar, de sentir mi cuerpo que se mueve, cada paso es una caricia para mis células...

2 - **Marcia sinérgica:** è un camminare esistenziale, avanziamo nel mondo, avanziamo nella nostra vita, con allegria, sentendo la gioia di vivere, di sentirmi vivo, di sentirmi bene, sento l'energia vitale, l'impulso vitale e la fiducia nella vita... Sento il ritmo che mi spinge a muovere. Muovo i passi nella vita e sento l'energia che si libera dentro di me e che mi fa sentire la forza per avanzare, per marciare nella mia vita. Inoltre cerco il piacere di camminare, di sentire il mio corpo che si muove, ogni passo è una carezza per le mie cellule...

3 - **Caminar en grupo:** ¿Sabeis que la alegría de vivir es contagiosa?

No? Vamos a experimentarlo, vamos a vivenciarlo...

Empezamos a 2, después a 4, a 6, a 12 ... Compartiendo el placer de vivir... sintiendo la vida que nos anima a andar, a avanzar... sin frenar el impulso..

3 - **Camminare in gruppo:** sapete che la gioia di vivere è contagiosa?

No? Andiamo a sperimentarlo, andiamo a vivenciarlo...

Incominciamo a 2, poi a 4, a 6, a 12 ... Condividendo il piacere di vivere... sentendo la vita che ci incoraggia ad andare, ad avanzare... senza frenare l'impulso...

4 - **Sincronización rítmica:** manteniendo esta energía pasamos a una danza, pero una danza simple sin pasos preestablecidos, sin coreografías que aprender, simplemente entramos en relación con el otro... es un dialogo tónico a través del contacto de manos, pulsante... y a través de la mirada: cuantas emociones, cuanto intensidad...

vamos a expresar nuestras ganas de vivir, nuestra euforia.. sin pensamientos, despreocupados y con creatividad...

Tu y Yo para dar vida a una tercera identidad -el Nosotros- Nos entregamos para que el Nosotros surja, se realice... Se necesita escuchar y ser disponible

Tomados de la mano uno en frente al otro y mirándonos a los ojos danzamos de forma sinérgica. Las manos son nuestro punto de unión, a través de las manos comunicamos nuestra presencia al compañero: no apretamos demasiado ni tampoco estamos flácidos... no huimos de la relación, estamos presentes!

Entro y salgo en el espacio del otro, en un intercambio continuo: con una mano doy y con la otra mano recibo... es una pulsación continua y representa la capacidad de estar en conexión con el otro. La pulsación no está solamente en el movimiento de los brazos sino en las manos también.





Movimientos que van de mi a ti, de ti a mi, un momento entro en tu espacio y después te permito entrar en el mío en este tipo de dialogo con el otro...

Movimientos simples, sin perder la conexión visual con el compañero, con alegría placer y vitalidad. Con algunos cambios de pareja para experimentar como cambia nuestra vivencia a cambiar de compañero..

4 - Sincronizzazione ritmica: mantenendo questa energia passiamo ad una danza, ma una danza semplice, senza passi prestabiliti, senza coreografie da imparare, semplicemente entriamo in relazione con l'altro... è un dialogo tonico attraverso il contatto di mani pulsante... e attraverso lo sguardo: quante emozioni, che intensità... andiamo ad esprimere la nostra voglia di vivere, la nostra euforia... senza pensieri, senza preoccupazioni e con creatività...

Tu ed io per dar vita a una terza identità –il Noi- Ci abbandoniamo affinché il Noi possa sorgere, possa realizzarsi... E' necessario ascoltare ed essere disponibili.

Presi per le mani uno di fronte all'altro e guardandoci negli occhi, danziamo in modo sinergico. Le mani sono il nostro punto di unione, con le mani comunichiamo la nostra presenza al compagno: non premiamo troppo ma nemmeno siamo flaccidi... non fuggiamo dalla relazione, cerchiamo di restare presenti!

Entro ed esco dallo spazio dell'altro, in uno scambio continuo: con una mano do e con l'altra mano ricevo... è una pulsazione continua e rappresenta la capacità di stare in connessione con l'altro. La pulsazione non è solo nel movimento delle braccia ma anche delle mani. Movimenti che vanno da me a te, da te a me, un momento entro nel tuo spazio e poi ti permetto di entrare nel mio, in questa specie di dialogo con l'altro... Movimenti semplici, senza perdere la connessione visiva con il compagno, con allegria, piacere e vitalità. Con alcuni cambi per sperimentare come cambia la nostra vivencia quando cambiamo compagno.

5 - Danza expresiva: me conecto con todo lo bueno que está en mi, lo que dentro de mi vive, lo que me hace sentir vivo, la pasión de vivir y la danzo con vitalidad, expresividad, entusiasmo, energía, alegría... con intensidad! Necesitamos reaprender a expresarnos con mas intensidad, a sentir con mas intensidad, a entregarnos con intensidad... una intensidad que se expande, que irradia, que calienta, sin ahorro de energia. Afirmo mi presencia, me abro espacio en el mundo, siento el impeto vital y me desplazo con movimientos, apasionados, amplios... con la mirada que abarca todo el espacio. La tonicidad se adapta a los impulsos, algunas más livianas y otra más potente. Nos autoregulamos reduciendo los movimientos pero no su intensidad asi de no confonder la intensidad con la velocidad o la cantidad de movimientos.

5 - Danza espressiva: mi connetto con tutto il bello che c'è in me, ciò che vive dentro di me, ciò che mi fa sentire vivo, la passione di vivere e la danzo con vitalità, espressività, entusiasmo, energia, allegria... con intensità! Dobbiamo riapprendere ad esprimerci con più intensità, a sentire con più intensità, ad abbandonarci all'intensità...



Un'intensità che si espande, che irradia, che scalda, senza risparmio d'energia. Affermo la mia presenza, mi apro spazio nel mondo, sento l'impeto vitale e mi sposto con movimenti appassionati ed ampli... con lo sguardo che si estende a tutto lo spazio. La tonicità si adatta agli impulsi, alcuni più leggeri ed altri più potenti. Ci autoregoliamo riducendo i movimenti ma non la loro intensità per non confondere l'intensità con la velocità o la quantità dei movimenti.



6 - **Danza a dos en feedback:** ahora esta energía se transforma en pasión, en tensión, en pulsación... en VIDA. El fuego existencial, el ardor de la vida.

Empezamos desde lejos para construir la relación con el otro, estableciendo un vínculo ya a través de la mirada...

Es un dialogo con el otro, una danza pulsante con momentos intensos de unión con el otro, hasta fundirnos... y otros momentos donde cada uno va por el mundo danzando su propia vida, haciendo sus propias experiencias para volver a la pareja y enriquecer la relación. Si somos tan dependientes que no podemos hacer nada el uno sin el otro construimos una relación absorbente, sin espacios para cada uno y acabaremos ahogandonos mutuamente.

No tener cada uno una parcela individual, por pequeña que sea, fomenta la monotonía y puede acabar provocando situaciones de control y celos. El amor saludable y constructivo no implica estar "encima" del otro. Se necesita dar "oxígeno" a la relación para que no se asfixie.

Hacer algunas cosas por separado hará que incrementen los temas de conversación y se enriquezca la relación.

6 - **Danza a due in feedback:** ora questa energia si trasforma in passione, in tensione, in pulsazione... in VITA. Il fuoco esistenziale, l'ardore della vita. Incominciamo da lontano per costruire la relazione con l'altro, stabilendo un vincolo già con lo sguardo... E' un dialogo con l'altro, una danza pulsante con momenti intensi di unione con l'altro, fino a fonderci... e altri momenti dove ognuno va per il mondo danzando la propria vita, facendo le proprie esperienze per poi tornare alla coppia ed arricchire la relazione. Se siamo così dipendenti che non possiamo fare nulla l'uno senza l'altro costruiremo una relazione assorbente, senza spazi per ognuno e termineremo asfissandoci reciprocamente. Non avere cadauno un campo individuale, anche se piccolo, promuove la monotonia e può provocare situazioni di controllo e gelosia. L'amore sano e costruttivo non significa stare "addosso" all'altro. E' necessario dare "ossigeno" alla relazione perché non si asfissi.

Fare alcune cose separatamente farà aumentare i temi delle conversazioni e arricchirà la relazione.



7 - **Extensión armonica:** me abandono a percibir el placer de mover mi cuerpo (principalmente brazos y parte alta del cuerpo, pero involucrando un poco también las piernas y la parte baja) con movimientos lentos, redondos, armoniosos y amplios, sin exagerar... como en la mañana cuando me despierto y abro los brazos y estiro todo mi cuerpo, para despertar un sentimiento de armonía... Ojos abiertos que pueden cerrarse esporádicamente cuando la vivencia se hace más intensa...



7 - **Estensione armonica:** mi abbandono a percepire il piacere di muovere il mio corpo (principalmente le braccia e la parte alta del corpo ma includendo un poco anche le gambe e la parte bassa) con movimenti lenti, rotondi, armoniosi ed ampi, senza esagerare... come al mattino quando mi sveglio e apro le braccia stirando tutto il corpo, per risvegliare un sentimento di armonia... Occhi aperti che si possono chiudere sporadicamente quando la vivencia si fa più intensa...

8 - **Respiración danzante:** de pie con ojos cerrados y relajados, me conecto profundamente conmigo mismo y evoco la felicidad de respirar, sin intervenir voluntariamente en el ritmo de inspiración y espiración, solamente me sensibilizo a mi propia respiración, a esta pulsación, una pulsación sutil, delicada, la pulsación de la vida que danza.

Danzo la vida que danza en mi...

Escuchando la musica vivo la emoción de sentir el flujo vital entrar y salir de mí... los movimientos de los brazos no tienen que coincidir con las respiraciones y tampoco tengo que intensificar las respiraciones.... no pienso en la respiración pero sí dejo que se realice de manera totalmente espontanea... Es una vivencia respiratoria... Puedo llegar a una vivencia de éxtasis respiratorio

8 - **Respirazione danzante:** in piedi con occhi chiusi e rilassati, mi connetto profondamente con me stesso ed evoco la felicità di respirare, senza intervenire volontariamente nel ritmo di inspirazioni ed espirazioni, solo mi sensibilizzo al mio respiro, a questa pulsazione, una pulsazione sottile, delicata, la pulsazione della vita che danza. Danzo la vita che danza in me... Ascoltando la musica vivo l'emozione di sentire il flusso vitale entrare ed uscire da me... i movimenti delle braccia non devono coincidere con i respiri e nemmeno devo intensificare le respirazioni... Non penso nella respirazione ma lascio che si realizzi in forma spontanea... E' una vivencia respiratoria... Posso giungere ad una vivencia di estasi respiratoria.



9 - **Danza de la semilla:** se empieza con el reposo con el cuerpo recogido sobre la panza, sobre los genitales, como para fertilizar la vida. Siento el calor del sol y de la tierra que me protege, después empiezo a hacer movimientos pulsantes para entrar en contacto con la fuerza ascendente de la vida, para activar la fuerza ascendente de la vida y cuando lo siento expreso mi fuerza vital.





La vivencia de Crecimiento es una de las más profundas y bellas que podemos probar. Cada día de nuestra vida podemos desarrollar desconocidas potencialidades... crecer hasta el fin de nuestros días, florecer y dar frutos.

La semilla ya contiene todo y en cada etapa nacen nuevos brotes, nuevas capacidades...

No se trata de “representar” el desarrollo de un pequeño árbol. Es la música que nos da el impulso al crecimiento y no nuestra voluntad... nos convertimos en música y crecemos desde la tierra hasta la luz... “Algo” crece dentro de nosotros. Nuestra sabiduría consiste en permitir que la energía ascendente se manifieste.

9 - **Danza del seme:** si comincia con il riposo, con il corpo raccolto sulla pancia, sui genitali, come per fertilizzare la vita. Sento il calore del sole e della terra che mi protegge, poi inizio a fare movimenti pulsanti per entrare in contatto con la forza ascendente della vita, per attivare la forza ascendente della vita e quando lo sento esprimo la mia forza vitale.

La vivencia della Crescita è una delle più profonde e belle che possiamo provare. Ogni giorno della nostra vita possiamo sviluppare potenzialità sconosciute... crescere fino alla fine dei nostri giorni, fiorire e dare frutti.

Il seme già contiene tutto e in ogni tappa nascono nuovi germogli, nuove capacità...

Non si tratta di “rappresentare” lo sviluppo di un piccolo albero. E’ la musica che ci dà l’impulso alla crescita e non la nostra volontà... ci trasformiamo in musica e cresciamo dalla terra fino alla luce... “Qualcosa” cresce dentro di noi. La nostra saggezza consiste nel permettere che l’energia ascendente si manifesti.

10 - **Encuentros:** empezamos desde lejos para establecer el contacto ya con la mirada, ojos que encuentran otros ojos, ojos capaces de ir más allá de la apariencia y reconocer el valor profundo y inconmensurable del otro... ojos capaces de nutrir, de acariciar amorosamente al otro, de sostener la mirada del otro... nos acercamos lentamente, en feed back, establecemos un contacto de manos, y si lo sentimos podemos llegar a un abrazo lento y progresivo... cuando percibimos que el encuentro ha terminado podemos encontrar una manera dulce de despedirnos de este compañero para ir a encontrarnos con los otros... tomándonos el tiempo que sirve, que será diferente con uno o con otro. Cuidando tanto el acercamiento cuanto la despedida, lentamente, con gran cuidado, tiernamente para no dejar la sensación de vacío... y abriéndonos a otro encuentro...

10 - **Incontri:** Cominciamo da lontano per stabilire il contatto già con lo sguardo, occhi che incontrano altri occhi, occhi capaci di andare oltre le apparenze e riconoscere il valore profondo ed incommensurabile dell’altro... Occhi capaci di nutrire, di accarezzare armoniosamente l’altro, di sostenere lo sguardo dell’altro... ci avviciniamo lentamente, in feed back, stabiliamo un contatto di mani e se lo sentiamo possiamo arrivare ad un abbraccio lento e progressivo...





quando percepiamo che l'incontro è terminato possiamo trovare un modo dolce di salutare questo compagno per andare ad incontrarne altri... prendendoci il tempo che serve, che sarà diverso con uno o con l'altro. Curando sia l'avvicinamento che l'allontanamento, lentamente, con molta cura, teneramente, per non lasciare la sensazione di vuoto... ed aprirci poi ad un altro incontro...

11 - Ronda de mecimiento: tomados de la cintura para sostenernos mutuamente vamos a formar un único grupo para descansar, abandonándonos al placer de reposar... nos abandonamos a la melodía para inducir una dulce vivencia de unidad y armonía.. sentirse parte del grupo, sentirse parte de la humanidad..

Buscando una posición cómoda, cierro los ojos y dejo que la melodía de la música me lleve a una leve oscilación... a una sensación de ternura y confianza... me concedo el reposo, me entrego, siento el calorcito de los otros cuerpos, percibo que no soy solo...

11 - Ronda di culla: presi per la cintura per sostenerci a vicenda, formiamo un unico gruppo per riposare, ci abbandoniamo al piacere del riposo... ci abbandoniamo alla melodia per indurre una dolce vivencia di unità ed armonia... sentirci parte del gruppo, sentirci parte dell'umanità...

Cercando una posizione comoda, chiudo gli occhi e lascio che la melodia della musica mi porti ad una lieve oscillazione... ad una sensazione di tenerezza e fiducia... mi concedo il riposo, mi abbandono, sento il calore degli altri corpi, percepisco di non essere solo...

12 - Salir lento de la regresión: poco a poco con la proxima música haremos un par de respiraciones más profundas, un pasito atrás, bajando lentamente los brazos para tomarnos de las manos y con movimientos muy lentos, empezamos a girar a la derecha lentamente, dulzemente, despacito, respetando la lentitud de los compañeros que todavía están en regresión, su estado de relajación, sin forzar los movimientos si no que buscando entrar en la armonía de un movimiento común...

12 - Uscire lentamente dalla regressione: poco a poco con la prossima musica faremo un paio di respiri più profondi, un passettino indietro, abbassando lentamente le braccia per prenderci per mano e con movimenti molto lenti, iniziamo a girare a destra lentamente, dolcemente, piano piano, rispettando la lentezza dei compagni che sono ancora in regressione, il loro stato di rilassamento, senza forzare i movimenti ma cercando di entrare nell'armonia di un movimento comune...

13 - Ronda de activación media: un poco más de ritmo para seguir despertandonos, lentamente

13 - Ronda di attivazione media: un po' più di ritmo per continuare a risvegliarci, lentamente





14 - **Ronda final:** para terminar hacemos todos juntos una ronda de celebración, de agradecimiento, de despedida... celebrando la alegría de vivir, la felicidad de vivir, el placer de vivir.

14 - **Ronda finale:** e per concludere facciamo tutti insieme una ronda di celebrazione, di ringraziamento, di saluto... celebrando la gioia di vivere, la felicità di vivere, il piacere di vivere.



Walter ORELLANA – Elisa CANTI

Walter Orellana, argentino, e l'italianissima Elisa Canti: direttori della Scuola di Biodanza di Tenerife (Spagna)

*Operatori didatti di Biodanza con una vasta esperienza nella promozione di corsi e seminari.
Una vasta ricerca in Biodanza e sciamanesimo.*



CONFERENZA

“Il viaggio della crescita tra Biodanza e Bio-Coaching.

La completezza della comunicazione umana per integrare mente e cuore.”



Ugo RIZZO
Milano - Italia

Il Coaching è una professione emergente che propone la sintesi dei migliori concetti delle scienze comportamentali, della psicologia motivazionale e dalla letteratura manageriale approfondendo tematiche fondamentali quali la Leadership, la comunicazione, il raggiungimento degli obiettivi, la gestione del tempo. Nasce per ottimizzare il raggiungimento dei risultati in ogni campo della vita ed offre punti di vista, stimoli e strategie per farlo nel migliore dei modi, e quando si parla di risultati si parla di come arrivare dalla realtà attuale alla realtà desiderata nel minor tempo possibile e utilizzando i più efficaci processi di azione e di pensiero.

Il Bio-Coaching è nato perchè ho ritenuto che fosse giunto il tempo di affiancare alla mia tradizionale proposta di crescita personale attraverso i canali delle emozioni (la Biodanza) anche una chiave nuova che consentisse di accedere a tutte le fondamentali conoscenze della psicologia motivazionale e manageriale. Il Bio-Coaching quindi è la sintesi delle mie ventennali ricerche nel campo dell'orientamento mentale e della motivazione esistenziale. Ovviamente si tratta di un accesso molto personale e molto mio, che non sposa per nulla quello stile "americano" a volte così eccessivo, ridondante e caratterizzato da enormi forzature emotive e concettuali.



Ho pensato il Bio-Coaching come un'esperienza garbata, attenta, profonda, sensibile, entusiasta e capace di far entrare anche "emozionalmente" nella nostra identità tutti i concetti sulla realizzazione personale che ritengo imprescindibili per il raggiungimento della propria felicità personale. Questa esperienza regala un'affascinante conoscenza dei processi creativi della realtà che accompagnano la nostra vita di tutti i giorni e ci offre la possibilità di avere una nuova, straordinaria relazione con il nostro modo di pensare. Il Bio-Coaching propone infatti meravigliose conoscenze molto pratiche e concrete legate alla relazione con la propria mente e alla capacità di realizzare ciò che si desidera: Realizzazione personale, Prosperità e Azione piena di senso sono i tre concetti chiave, ovvero propone l'eccellenza personale, facile e alla portata di tutti



Tali aspetti, per l'ovvia ragione che ogni sistema deve darsi dei confini, rimanevano fuori dall'esperienza strettamente biodanzante. Di qui la necessità di creare la mia personale sintesi di tutte queste conoscenze/informazioni dando loro una struttura seminariale all'interno della quale, oltre alla trasmissione delle tante informazioni sono previsti anche momenti di "connessione emotiva" per "sentire" anche attraverso le emozioni i fondamentali concetti che vengono spiegati. Infatti il prefisso Bio nasce dal fatto che questo specifico tipo di Coaching è profondamente influenzato dalla ricerca sullo sviluppo armonico delle potenzialità umane compiuta dal Prof. Rolando Toro (il creatore del Sistema Biodanza). La Biodanza® e il Bio-Coaching si possono definire come due frutti dello stesso albero.





La Biodanza è un percorso esperienziale di gruppo che ha lo scopo di aprire i canali espressivi ed emozionali che sono alla base della pienezza e della realizzazione personale.

Il Bio-Coaching è invece un percorso teorico-esperienziale di gruppo che ha come scopo l'insegnamento dei più efficaci atteggiamenti mentali che sono alla base della realizzazione personale.

Se attraverso la Biodanza® si possono vivere tutte le emozioni che sviluppano le nostre potenzialità esistenziali, attraverso il Bio-Coaching si imparano i più efficaci orientamenti mentali per la realizzazione dei propri progetti esistenziali.

Non prevede soltanto uno sviluppo teorico dei temi trattati, ma propone anche momenti esperienziali finalizzati all'interiorizzazione profonda dei concetti toccati.

Ho riflettuto molto sulla posizione molto critica che a volte Rolando Toro (il Creatore della Biodanza) manifestava nei confronti degli "stili motivazionali americani" e nei confronti di tutte quelle esperienze che normalmente esasperano i concetti di ricchezza, motivazione e realizzazione personale.

Sono profondamente convinto che avesse ragione quando denunciava nella "prassi americana" il limite di un individualismo esasperato e di un utilitarismo molto spesso fine a se stesso, rivolto cinicamente solo al raggiungimento di obiettivi e risultati economici.





Molto spesso, troppo spesso è esattamente così, e questo approccio, per quanto certamente efficace sulle dinamiche per creare realtà, non fa che gettare i presupposti per l'ennesima dissociazione esistenziale. Sta diventando sempre più evidente infatti che anche il più grande successo economico personale, se slegato dalla ricchezza affettiva, relazionale, emozionale e sensibile...non è nulla. E' altrettanto vero però che tale considerazione non toglie nulla al fatto che ci siano straordinari punti di vista operativi, filosofici ed esistenziali nell'approccio alla vita attraverso quelle "scienze dell'eccellenza" che tante persone hanno coinvolto ed entusiasmato. Come sempre sono i valori profondi a fare la differenza e a valere infinitamente di più di qualsiasi strumento.

Nel Bio-Coaching si distinguono tre specifiche aree di apprendimento e conoscenza:

- ✓ L'AREA MENTALE (I punti di vista, il dialogo interiore, il pensiero creatore, l'immaginazione, il potere della parola, ecc..)
- ✓ L'area MOTIVAZIONALE (Gli obiettivi, la motivazione, l'auto-motivazione, il potere delle domande, il potere del focus, i passi, le strategie, la gestione del tempo ecc.)
- ✓ L'area della PROGETTUALITA' ESISTENZIALE (Lo sviluppo del Progetto, la costruzione pratica del proprio Progetto Esistenziale)





Quindi tocca tutti questi punti:

- ti apre la mente a nuove possibilità
- ti fa abbandonare i vecchi e limitanti schemi di pensiero
- ti fa diventare con facilità e senza stress un vero Maestro di tè stesso
- ti toglie tutte le scuse e tutti gli alibi
- ti consente di orientarti finalmente verso i tuoi talenti
- ti dà modo di iniziare la creazione del tuo Progetto Personale
- ti porta a gettare le basi di una sana e profonda autostima
- ti parla in modo finalmente comprensibile di prosperità personale
- ti fa entrare (finalmente!) nella giusta azione.
- ti regala stabilmente la fantastica sensazione che tutto è nelle tue mani

Strutturalmente il percorso di crescita personale attraverso il Bio-Coaching si suddivide in due stage separati:

il primo “I segreti del pensiero positivo” che risponde a queste domande

- 1 - Cosa significa pensare?
- 2 - Come i tuoi pensieri possono essere al servizio dei tuoi obiettivi?
- 3 - Perché alcune persone riescono in tutto quello che fanno ed altre no?
- 4 - Come si possono migliorare mentalmente le proprie prestazioni?
- 5 - Perché è così importante conoscere il potere delle parole?
- 6 - Perché spesso si fa così fatica a trasformare i propri sogni in realtà?
- 7 - Perché sono così importanti le domande che facciamo a noi stessi?

ed il secondo “progetto vita!” che risponde alle successive

- 1 - Cosa significa progettare la propria vita?
- 2 - Che cosa significa creare realtà?
- 3 - Come sviluppare da zero la migliore creazione della realtà che si desidera?
- 4 - Perché è così importante scrivere?
- 5 - Quali sono le migliori abitudini per procedere fluidamente verso il successo?
- 6 - Cos'è un obiettivo?
- 7 - Come superare con facilità tutti gli ostacoli che si frappongono sul cammino?
- 8 - Quali sono i 10 comandamenti di un Progetto Perfetto?
- 9 - Come evitare le 2 più grandi minacce ai nostri Progetti?
- 10 - Quali sono i 7 riti quotidiani che garantiscono una produttività continua e meravigliosa?





E le risposte a tutte queste domande aiutano a fare chiarezza su ciò che sei e su ciò che vuoi, danno un nuovo e grande impulso ai tuoi progetti, moltiplicano e rendono super efficaci le tue energie creative.



Ugo RIZZO

Dr. Giornalista ed esperto di comunicazione

Direttore Scuola di Formazione Biodanza Puglia

*Insegnante Titolare Didatta e Tutor di Biodanza Sistema Rolando Toro
componente del Collegio Docenti della Scuola Modello Sistema Rolando Toro di Milano.*

*Ideatore del metodo BioCoaching® diventando così il primo Formatore italiano specializzato
contemporaneamente in Biodanza® e Coaching Motivazionale.*

*Conduce gruppi settimanali e seminari esperienziali a Milano e in Lombardia e organizza
Bio Vacanze olistiche in varie e rinomate località d'Italia*

*Estensioni in Biodanza Acquatica, Biodanza e i 4 elementi,
Biodanza e Sessualità e Progetto Minotauro.*



CONFERENZA
“Biodanza ed epigenetica”



Pilar PENA
Madrid -Spagna





Pilar PENA

Biologa, specializzata in biochimica e biologia molecolare (Università autonoma di Madrid).

Master in pedagogia e gestione delle risorse umane.

Operatore titolare didatta, con formazione e aggiornamenti nel campo della terapia gestaltica, Biodanza e massaggio e Progetto Minotauro, è coordinatore della Scuola hispanica di Madrid

VIVENCIA

“Biodanza e voce, un canto alla vita”



Tuco NOGALES
Malaga-Spagna





Tuco NOGALES

Attore, doppiatore ed esperto di comunicazione, ha condotto un'ampia indagine sul senso della voce nell'espressione dell'identità umana.

Operatore titolare di Biodanza, conduce gruppi e seminari di Biodanza in Spagna ed è ideatore del progetto "Biodanza e le quattro stagioni", per il rinforzo al vincolo con i cicli della natura.

E' direttore della Scuola di Biodanza Al-Andalus di Malaga.





CONFERENZA

“Generare vita. La nascita al centro”

LABORATORIO

“In movimento verso la nascita”



Piera MAGHELLA
Brescia - Italia





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





Piera MAGHELLA

Educatrice perinatale. Consulente e formatore per l'Iss (Istituto superiore della sanità) per i corsi di accompagnamento alla nascita.

Autore di numerosi articoli e pubblicazioni è fondatore e co-direttore del Mipa (Movimento internazionale parto attivo) con sede a Brescia.

VIVENCIA

“La medicina unica: risvegliare ciò che già siamo”



Roberto GARCIA-NATARAJ
Spagna

Libertad: Alzar el vuelo para abrirnos a una percepción ampliada de la vida

Mi objetivo con esta vivencia es crear el espacio adecuado para que los participantes puedan experimentar la profunda libertad, esa que nos pertenece por derecho propio. La que Es, sin hacer nada más. No es algo a conseguir, sino que forma parte de nuestra propia esencia. Desde ese espacio de libertad, nada nos puede perturbar, independientemente de las situaciones externas. Es un lugar inalcanzable para cualquier circunstancia exterior.

Volar dentro de este espacio infinito es el más alto anhelo del ser humano y la gran paradoja es que ya somos ese espacio infinito, pero al mismo tiempo hay una especie de velo que nos impide darnos cuenta de esta gran Verdad.

Vivir la vida cotidiana desde este espacio es la garantía de tener una vida plena, feliz, llena de amor y de compasión



Roberto GARCIA-NATARAJ

Operatore titolare didatta di Biodanza. Coordinatore Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Valencia (Spagna).

Formazione in espressione corporea, teatro, danze popolari, massaggio, riflessologia plantare, Community

Dance, Danzaterapia, Educazione alla Salute, è stato pioniere della divulgazione di Biodanza a Valencia in Spagna.





TAVOLA ROTONDA
“I° Forum Interregionale di Biodanza”



Maria Pia MARCOLIVIO
Foggia - Italia

Il video che abbiamo appena visto, realizzato dall'amico Nando Mazza che ringrazio, è un breve resoconto di quello che è accaduto lo scorso anno a Foggia, al primo Forum interregionale di Biodanza. Vorrei raccontarvi la genesi di quella bella idea.



Lo scorso marzo venni per la prima volta al Forum internazionale di Vicenza e tornai a casa carica di entusiasmo e ammirazione. Avevo, fra gli altri, sentito anche i miei amici Roberta Rosa e Roberto Mannarini raccontare le loro specifiche esperienze di biodanza sociale, realizzate rispettivamente in un carcere minorile e in un orfanotrofio africano.





Provavo il desiderio di continuare a far conoscere le loro iniziative e a diffondere il valore della biodanza, e così ne parlai ai miei amici e agli altri amici e colleghi della scuola di Bari, diretta da Ugo Rizzo, presso la quale sono tutor. Convinta che amore porta altro amore ed entusiasmo porta altro entusiasmo, nel giro di un mese organizzammo il nostro primo Forum interregionale, invitando naturalmente colleghe e colleghi di altre regioni, oltre la Puglia e la Basilicata. Siamo stati ospitati da una struttura importante della mia città, l'A.S.S.O.R.I., che si occupa da vent'anni di accoglienza della disabilità ed è anche un plesso scolastico. La giornata si è svolta felicemente con la partecipazione di circa cento persone, provenienti da varie città e regioni.

Il nostro forum lo abbiamo inteso da subito come iniziativa itinerante e infatti quest'anno intendiamo proporlo nella città di Potenza dove si svolgerà sabato 25 maggio, con la partecipazione di tutti coloro che vorranno portare le loro esperienze per condividerle.



Maria Pia MARCOLIVIO

Presidente dell'Associazione La vita che danza
Dr.ssa in lingue e letterature straniere

Insegnante Titolare di Biodanza Sistema Rolando Toro
Tutor della Scuola di Formazione Biodanza Puglia

Conduce gruppi settimanali e stage in ambito sociale
Estensione Biodanza Bambini e Adolescenti, Biodanza e Tarocchi



TAVOLA ROTONDA

“Generare spazi di condivisione per gli operatori di Biodanza sociale”



Generare spazi di condivisione per gli operatori di Biodanza sociale

- Il Forum Interregionale di Biodanza Pia Marcolivio (Foggia/Italia) e Roberta Rosa (Potenza/Italia)
- Le Jornadas de Biodanza clinica/ Luis Otávio Pimentel (Barcellona-Alicante/Spagna)
- Il Forum internazionale di Biodanza sociale e clinica Andrea Spolaor (Vicenza/Italia) ed Eugenio Pintore (Torino/Italia)



IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Centro Gaja | Scuola di Biodanza "Rolando Toro" | Vicenza | ITALIA



CERIMONIA DI CELEBRAZIONE CONCLUSIVA DEL FORUM
“Diversi e unici. La complementarità dell’amore.”

Condotta da Giovanna BENATTI e Maria Andreina ACRI
Vicenza – Italia Cile/Argentina





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Centro Gaja | Scuola di Biodanza "Rolando Toro" | Vicenza | ITALIA



IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





PRE – FORUM

Corso di specializzazione in applicazione di biodanza nella violenza intrafamiliare “Biodanza e le sopravvissuti”

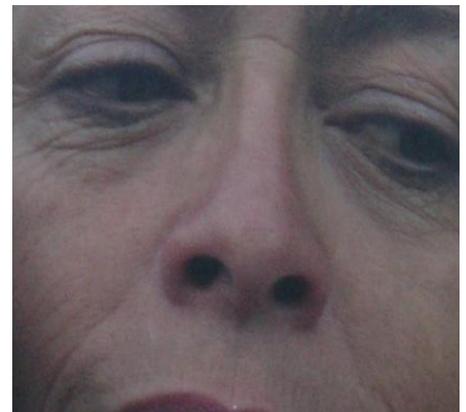


Maria Andreina ACRI
Cile/Argentina

GIOVEDÌ 28 FEBBRAIO -VENERDÌ 1° MARZO 2013

La violenza contro la donna è la violazione dei Diritti umani più frequente al mondo e il principale ostacolo per conquistare gli obiettivi di sviluppo, uguaglianza e pace sociale del millennio.

E' presente in tutte le classi sociali, in tutte le fasce di età, senza distinzione tra livelli di educazione, religione, etnia, città, paesi. Non si manifesta solo negli ambienti marginali e descolarizzati, né è la conseguenza di povertà o alcolismo. La povertà e l'emarginazione aggiungono ancora più sofferenza alle vittime, però non sono la causa.





La violenza sulle donne quasi quotidianamente apre i titoli di giornali e telegiornali. In quasi tutte le società tradizionali le donne rispetto agli uomini hanno sempre vissuto situazioni di subordinazione e discriminazione.

Si tratta di una “guerra”...una guerra tra generi, tra uomini e donne, tra carnefici e vittime. Una guerra nascosta tra le mura domestiche, ritenuta quasi “privata”.

Si tratta di un comportamento che per azione e/o omissione, causa danno e dolore a tutti i membri della famiglia, la violenza si espande a sua volta a catena, la persona violata diventa a sua volta violenta. La violenza domestica non è un fenomeno nuovo, però senza dubbio è stato considerato da sempre un tabù sociale, del quale nessuno vuole parlare, poiché contiene in sé stigma sociale e sentimento di vergogna. Molto spesso le donne non riescono a comprendere che cosa sta succedendo e negano l’evidenza oggettiva, giustificano la situazione e si sentono colpevoli. Non conseguono scoprire la differenza tra ciò che è amore e ciò che non lo è, perché hanno profondamente registrato il codice della sottomissione e la necessità culturale di essere buone, obbedienti e sensibili. In questo modo, l’espressione dell’amore consegue una visione molto soggettiva, legata alla sofferenza imparata. Voler bene e volersi bene si confondono. Molto spesso “voler bene” diventa “perdonare, giustificare, capire” e l’amore diventa un castigo e una sottomissione.



La violenza domestica, spesso, si manifesta in modo subdolo. Non sempre si tratta di violenza fisica o almeno, non sempre nasce direttamente come tale, bensì sorge come violenza psicologica, difficile da riconoscere in principio. Una volta entrata nella cosiddetta spirale della violenza, tuttavia, è difficile per la donna uscirne. Ci vuole coraggio, ci vuole determinazione. Ci vuole quella cognizione di sé, quella sicurezza che il maltrattatore tenta in tutti i modi di far venir meno in modo da avere il controllo totale, fisico e, ancor prima, psicologico, sulla sua vittima.





La spirale della violenza si articola attraverso intimidazioni, isolamento, svalorizzazione, segregazione, violenza fisica e sessuale, false riappacificazioni, ricatti sui figli, ecc. Il vivere con un partner violento e controllante produce i seguenti effetti/danni:

- Effetti fisici (oltre a lesioni o morte vi osno anche insonnia, dolore cronico, problemi della salute riproduttiva);
- Effetti sulla salute mentale (depressione, panico e fobie, ansia, disturbi del sonno; problemi emotivi);
- Effetti psicologici (bassa autostima, fallimento, senso di frustrazione, inutilità);
- Essere costretta a stare in silenzio (spesso le esigenze e i sentimenti del partner sono il centro costante della loro attenzione e come strategia di sopravvivenza cercano di non affermare i propri bisogni);
- Impatto sulla fiducia in se stesse (le donne spesso perdono la fiducia nella propria percezione della realtà. Alcune donne iniziano a vedere il comportamento del proprio partner come un comportamento normale o come qualcosa che si meritano);
- Isolamento sociale (le donne che subiscono violenza domestica spesso hanno meno fiducia negli altri e vivono l'esperienza di un maggiore isolamento sociale e dalla propria famiglia allargata).
- Effetti sulle donne come madri (le capacità genitoriali delle donne sono spesso gravemente compromesse dalle conseguenze delle loro esperienze di violenza).



APPROCCIO CON BIODANZA

L'applicazione del sistema Biodanza in ambito di violenza intrafamiliare e di genere rompe il paradigma culturale del più forte contro il più debole. E' uno strumento di incalcolabile valore per migliorare la condizione personale, sociale e di salute. Attraverso la sua metodologia vivenciale e a mediazione corporea, permette di indurre cambi di comportamento e di modificare stili di vita accettati passivamente o, al peggio, considerati non trasformabili.

La urgente necessità di unire tutte le forze economiche, sociali, politiche e scientifiche per la protezione della salute nelle nostre società è una responsabilità etica che ci ricollega alla dignità come valore biologico della specie umana: valorizzare la vita nel senso più epifanico del suo significato.



Biodanza, la danza della vita, come sistema di sviluppo e crescita personale, propone di stimolare uno dei cambiamenti più profondi degli ultimi tempi: la trasformazione da una cultura fondata sul dominio in una cultura basata sul rispetto della pienezza della vita.



Il meccanismo di azione di Biodanza è far leva sulla parte sana delle partecipanti, connettendosi con le (a volte residue) potenzialità di entusiasmo, l'oppressa necessità di amore, le occultate capacità espressive e creative, la creatività e la spontaneità.

Il sistema Biodanza rinforza la integrazione dell'identità danneggiata, restituendo senso alla propria vita e valore alla propria unicità.

Il corso di specializzazione "Biodanza e violenza intrafamiliare", sia teorico che teorico-pratico (vivenciale), è stato realizzato su esempi empirici ed esperienziali per un approccio integrale al tema, comprendendone le implicazioni sociali, antropologiche e cliniche ed inoltre è il primo e l'unico dei tre moduli previsti per la formazione rivolto anche ad operatori sociali, educatori, operatori di Biodanza, familiari, volontari e in generale a tutti coloro che desiderano arricchire le proprie esperienze personali e professionali per essere "agenti di salute" in questa area.

Andreina ACRI



Maria Andreina ACRI

Laurea in Lingua e letteratura latinoamericana Università La Sapienza – Roma

Post-grado in Antropologia (Coimbra-Portogallo)

Direttore della Scuola di Biodanza San Miguel di Tucuman (Argentina)

Terapeuta in violenza intrafamiliare e di genere (Corso promosso dal governo cileno 2005)





CONCLUSIONI



Luisa BENATTI
Presidente centro Gaja
Vicenza - Italia

Eccoci giunti al termine di questo Quarto Forum e se da un lato provo una grande gioia per tutto quello che è avvenuto: incontri, conferenze, tavole rotonde, vivencias, dall'altro provo un po' di malinconia al pensiero che tutto questo sia terminato e che da domani si riprenda la normale routine. Ma, no, mi dico ci sarà un Quinto Forum e poi un Sesto e poi e poi.....e saranno sempre interessanti, vivi, partecipati ed entusiasmanti.

Un grazie di cuore a tutti per il grande aiuto profuso affinché questa nostra "avventura" si sia conclusa con questo esito positivo.

Luisa Benatti





CONTRIBUTO



Stefano LA MELA
Vicenza - Italia

Cari amici,
sono ben felice di scrivere due parole per gli atti del IV Forum.

Ricordo la mia prima partecipazione che risale al terzo Forum e fu una grande novità per me che, pensavo fosse soltanto un incontro fra biodanzatori.

Invece non era solo quello ma, scoprii un evento dove i diversi operatori del settore erano motivati e diversi vincolati a progetti per la salute, sia in ambito clinico-sociale che in ambito civico.

Nel IV Forum mi sono trovato più coinvolto nell'organizzazione dell'evento, ed è stata una grande opportunità per me poter vivere in prima persona, non solo la gioia di rivedere tanti amici e di riconoscere nei nuovi una sensibilità e un interesse comune nel progetto di salute per tutti, ma è stato interessante confrontarci anche con altre realtà che remano nella stessa direzione, vedi i "clown della risata".





Questo IV Forum ha mosso in tutti noi il desiderio di allargare e aprire anche ad altre discipline che mirano ad un mondo migliore, partendo dalla cosa più semplice “Essere visti, non come persone con una mancanza ma come essere umani pieni di abbondanza”

Con Amore, un abbraccio

Stefano



Stefano LA MELA

Insegnante tirocinante di Biodanza- sta seguendo alcuni importanti progetti di Biodanza clinica della Scuola e cooperando nella progettazione europea del Centro Gaja



FREE TIME

**Anteprima mondiale assoluta della mostra
"FLOWERBURQA" IMAGES di Paolo ZANASCO**





....amicizia, gioia, convivialità, incontro umano





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Centro Gaja | Scuola di Biodanza "Rolando Toro" | Vicenza | ITALIA



IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Centro Gaja | Scuola di Biodanza "Rolando Toro" | Vicenza | ITALIA



IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013





RINGRAZIAMENTI

ENTI che hanno patrocinato il Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica



REGIONE VENETO

Regione
Veneto



Provincia
Vicenza



COMUNE DI VICENZA

Comune
Vicenza



ULSS 6
Vicenza

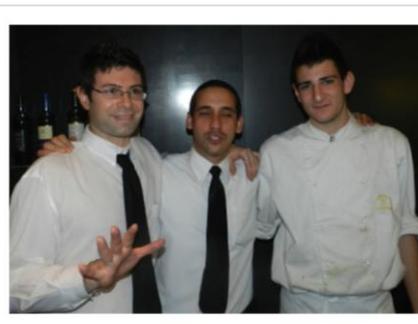


ORDINE
ASSISTENTI
SOCIALI
del Veneto

Patrocinio e Accredimento come EVENTI FORMATIVI
Forum 25 crediti - Pre Forum 12 crediti

VERGILIUS

Hotel Spa e Business Resort
Via Carpaneda, 5
36051 Creazzo (Vicenza)
www.vergilius.it





Associazioni che hanno aderito all'evento con loro utenti, familiari ed operatori:

CARITAS "Davide e Golia" Vicenza – Italia

Gruppo di Auto-mutuo-aiuto

CARITAS "Davide e Golia" Malo (VI) – Italia

Gruppo di Auto-mutuo-aiuto

COOPERATIVA "Nuovo Ponte" – Vicenza - Italia

Società Cooperativa Sociale onlus

(centro servizio sollievo alla domiciliarità)

Relatori che per motivi personali non hanno potuto essere presenti ma che hanno sostenuto il Forum

Flavio BOFFETTI (Bergamo - Italia)

Maite BERNARDELLE (Madrid - Spagna)

Mirjam Sofia LOPEZ (Colombia)



STAFF GAJA

Luisa **BENATTI**

Presidente del Forum

Lucia **PRESENTINI** - Roberta **ROSA** - Pierangelo **COLOMBI** - Stefano **LA MELA**

Segreteria Organizzativa generale del Forum

Ismael **MERLO** – Pierangelo **COLOMBI**

Responsabile audiovisivi/assistenza tecnica docenti

Matteo **CINGANO** – Elena **GHISLANDI** – Elena **GALLI** – Alba **ALVAREZ**

équipe attività sale





IV° FORUM INTERNAZIONALE DI BIODANZA SOCIALE E CLINICA
Hotel Spa Vergilius | Creazzo (Vicenza) | Italia
1 | 2 | 3 MARZO 2013



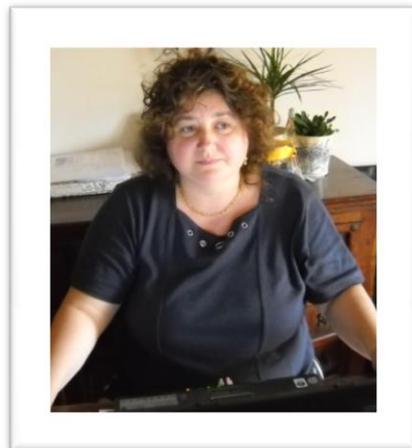
INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Centro Gaja | Scuola di Biodanza "Rolando Toro" | Vicenza | ITALIA

Altresì si RINGRAZIA

Elena GHISLANDI

allieva della Scuola di Biodanza Puglia, co-realizzatrice grafica alla redazione degli atti, in collaborazione con Roberta Rosa e Lucia Presentini.



Mara MUGAVERO

Allieva in tirocinio della scuola di Biodanza di Napoli referente incaricata per l'accreditamento del Forum e del Pre-Forum all'ordine degli Assistenti Sociali del Veneto come eventi formativi.



*Paolo ZANASCO,
Natascia VOLPATO,
Salvo SCALIA*
fotoreporter



Lass DIOUF - Babel THIAN

per aver contribuito con Voci e Percussioni alla realizzazione delle sessioni plenarie e per aver fatto danzare i partecipanti del forum con ritmi variopinti e coinvolgenti.



Tutti i partecipanti

per avere condiviso questo spazio in fiducia ed apertura e per avere contribuito a "GENERARE VITA".





PROMEMORIA

ARRIVEDERCI al:

**V° Forum Internazionale
Biodanza sociale e Clinica**

L'ARTE DELL'EMPATIA

**Emozioni e relazioni per la salute della nuova
umanità**

**28 febbraio | 1 | 2 marzo 2014
Hotel Spa Vergilius – Creazzo/Vicenza – ITALIA**



II° Forum Interregionale di Biodanza

BIODANZA E SALUTOGENESI

Creare salute per una società più felice

25 maggio 2013 – Museo Archeologico Provinciale – Potenza/Italia

CONTATTI

**Centro Gaja - Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Vicenza - Italia
IMPRESA DI PROMOZIONE SOCIALE
via dei Mille 39 36100 Vicenza**

☎ +39 0444 569702 📞 +39 338 8992362

www.centrogaja.it Skype: **giovannagaja**



Scuola di Biodanza Vicenza Centro Gaja



canali: ForumBiodanza e CentroGajaVincenzaltaly





INDICE

PREFAZIONE

Roberta **ROSA** e Lucia **PRESENTINI** pag. 1

Venerdì 1 marzo 2013

CERIMONIA DI APERTURA

- Giovanna **BENATTI** (Vicenza - Italia)
“Generando vita. Emozioni che curano, valore alla persona come
stimolo alla salute nei percorsi di cura” pag. 3
- Andrea **SPOLAOR** (Vicenza - Italia)
“Riflessioni sulle emozioni che curano, valore alla persona
come stimolo alla salute nei percorsi di cura” pag. 5
- Eugenio **PINTORE** (Torino - Italia)
“Per una antropologia della sofferenza sociale” pag. 7
- Dr. Achille **VARIATI**
Sindaco del Comune di Vicenza pag. 9
- Dr. Giovanni **GIULIARI**
Assessore Interventi Sociali Comune di Vicenza pag. 10
- Dr. Matteo **QUERO**
Consigliere Provincia Vicenza pag. 11
- Dr. Andrea **DANIELI**
Direttore Dipartimento Salute Mentale
Ulss 6 Vicenza – Italia pag. 11
- Dr. Livio **DALLA VERDE**
Direttore Dipartimento Salute Mentale
Ulss 6 Vicenza/Italia pag. 11
- Lucia **PRESENTINI** e Pierangelo **COLOMBI**
Saluto e Intervento Coordinamento Centro Gaja pag. 12

VIVENCIA DI APERTURA

Augusto **MADALENA** (Saragozza - Spagna)
“Generando vita” pag. 14





Sabato 2 marzo 2013

Claudia ALTAMIRANO (Siviglia/Spagna) “Le Scuole di Biodanza come promotori di Biodanza clinica e sociale” – conferenza	pag. 16
Angelo PALFRADER (Bolzano/Italia) “Biodanza nelle aziende sanitarie” – conferenza	pag. 20
“L’affettività, valore aggiunto per i professionisti sanitari e sociali” vivencia	pag. 27
Fina POVEDA (Spagna) “Biodanza per l’inclusione sociale con persone senza fissa dimora in Spagna” – conferenza	pag. 29
Pilar DE LA CUEVA BARRAO (Saragozza/Spagna) “Biodanza e salute: dalla nascita biocentrica all’età della saggezza. Salute. Tribu e trasformazione”- conferenza	pag. 30
“Danzando i cicli della vita in salute e saggezza”- vivencia	pag. 32
Nadia COSTA (Svizzera) “Biodanza per la terza e quarta età. Ogni età ha i suoi incantesimi” – conferenza	pag. 33
“Il potere della musica nel processo della salute” – conferenza	pag. 35
“L’armonia della musica e l’armonia dell’amore nel movimento integrato della vita” – vivencia	pag. 36
Roberta ROSA , Antonia TRIANI , Carla ABBRUZZESE (Potenza/Italia) “Saper cogliere il bello nell’altro. La meraviglia in Biodanza. Progettualità in ambito penitenziario” – conferenza	pag. 38
Luis Otavio PIMENTEL (Barcellona - Alicante /Spagna) “L’affettività, principio di trasformazione sociale” – vivencia	pag. 44
Augusto MADALENA (Saragozza/Spagna) “Corporeità e voce: quello che la bocca tace, il corpo sente” – vivencia	pag. 48





Cecilia **VERA** (Cile)

“Terapia dell’amore per pazienti oncologici.

Effetti terapeutici di Biodanza” – conferenza pag. 51

“Passione, amore e trascendenza” - vivencia pag. 51

Tiziana Coda **ZABET** (Torino - Italia)

“Verso una cultura e una scuola biocentrica” – conferenza pag. 53

“Creando insieme una cultura per il fiorire
dell’essere umano e del pianeta” - vivencia pag. 54

Leonardo **SPINA** (Orvieto/Italia)

“Il paradigma della valle di lacrime” - conferenza-spettacolo pag. 56

“Comicità è salute” – laboratorio pag. 56

Mara **MUGAVERO** (Bellizzi (SA)/Italia)

“Presentazione attività domiciliare di comico terapia” - conferenza pag. 61

VIVENCIA PLENARIA BIODANZA SOCIALE E CLINICA

Giovanna **BENATTI** (Vicenza - Italia)

“Generando vita” con la partecipazione di gruppi e partecipanti
di Biodanza clinica e sociale di Veneto e Italia pag. 68

Domenica 3 marzo 2013

Olivier **BLOT** (Francia)

“Analisi della semantica musicale sul movimento
e sulle emozioni” – conferenza pag. 71

Riccardo **CAZZULO** (Genova/Italia)

“Intersoggettività. La capacità di essere empatici
e il valore aggiunto della Biodanza” – conferenza pag. 80

Walter **ORELLANA** (Tenerife/Spagna)

“La felicità dal punto di vista della filosofia
e della Biodanza” - conferenza pag. 89





Elisa CANTI /Walter ORELLANA (Italia/Spagna) “La forza della vita e il piacere di vivere” – vivencia	pag. 98
Ugo RIZZO (Milano/Italia) “Il viaggio della crescita tra Biodanza e Bio-coaching. La completezza della comunicazione umana per integrare mente e cuore” – conferenza	pag. 108
Pilar PENA (Madrid/Spagna) “Biodanza ed epigenetica. Il suo ruolo nell’azione sociale e clinica attraverso gli operatori sociali e sanitari” - conferenza	pag. 114
Tuco NOGALES (Malaga/Spagna) “Biodanza e voce, un canto alla vita” – vivencia	pag. 116
Piera MAGHELLA (Brescia/Italia) “Generare vita e mettere al mondo: la nascita al centro come bene comune”-conferenza	pag. 118
“In movimento verso la nascita” – laboratorio	pag. 118
Roberto GARCIA-NATARAY (Valencia/Spagna) “La medicina unica: risvegliare ciò che già siamo” -vivencia	pag. 121
<u>TAVOLA ROTONDA</u>	
Maria Pia MARCOLIVIO (Foggia/Italia) “1° Forum Interregionale di Biodanza” - report	pag. 123
<u>CERIMONIA DI CHIUSURA</u>	
Giovanna BENATTI (Vicenza – Italia) Andreina ACRI (Cile/Argentina) “Diversi e unici. La complementarità dell’amore” Vivencia di celebrazione conclusiva	pag. 127





SPECIALE PRE-FORUM - 28 febbraio / 1 marzo 2013

Andreina **ACRI** (Cile/Argentina)

“Biodanza e le sopravvivenenti” Applicazione della Biodanza

nella violenza intrafamiliare – corso di specializzazione teorico esperienziale pag. 131

CONCLUSIONI

Luisa **BENATTI**

Presidente Centro Gaja

Scuola Biodanza Rolando Toro di Vicenza - Italia pag. 136

CONTRIBUTO

Stefano **LA MELA**

pag. 137

FREE TIME

Anteprima mondiale della Mostra

“FLOWERSBURQA”images di Paolo **ZANASCO** pag. 139

.....amicizia, gioia, convivialità, incontro umano pag. 140

RINGRAZIAMENTI

ENTI che hanno patrocinato il Forum pag. 144

VERGILIUS pag. 144

ASSOCIAZIONI che hanno aderito all’evento pag. 145

RELATORI presenti con il cuore pag. 145

STAFF GAJA pag. 145

COLLABORATORI pag. 147

Tutti i PARTECIPANTI al Forum pag. 148

PROMEMORIA

pag. 149

CONTATTI

pag. 149

