TUTTO IN UN ABBRACCIO: BIODANZA la via del cuore per la rieducazione all’affettività, alle emozioni, all’empatia, alla resilienza.

Il titolo della monografia nasce dalla volontà di riassumere in poche parole gli stimoli positivi che ho riconosciuto e ricevuto dalla Biodanza, i benefici che direttamente e indirettamente sulla mia persona ho potuto sperimentare, e ancora l’impronta che questa straordinaria metodologia ha segnato durante il mio processo personale, nella formazione prima, nel tirocinio poi.

Il gesto qualificante di incontro che per me riassume tutto della Biodanza, in cui ritrovo tutto è l’abbraccio, e dentro l’abbraccio ho contattato cos’è l’affettività per me e per l’altro, ho messo in azione tutte le mie emozioni, mi sono immersa nelle emozioni degli altri, le ho sentite sulla mia pelle nella naturale sintonia con l’altro, perché simili, e infine restituirmi alla vita, perfetta sempre così com’è, con la capacità di lasciarmi guidare dal mio istinto, coltivando le risorse che ognuno ha dentro di sé.

…

Biodanza è impregnata di amore per la vita, per ogni cosa viva, e soprattutto per l’Umanità.

E allora non posso che “abbracciare” il pensiero di Rolando Toro:

-Non basta liberare l’uomo dalla sua miseria economica: E’ necessario anche liberarlo dalla sua miseria affettiva, dalla sua povertà creativa e dalla sua incapacità di godersi il piacere di vivere-.

…E non posso che “abbracciare” il sogno di Rolando Toro:

-Sogno un’umanità che si abbraccia e si bacia con allegria di vivere, dove la solitudine non esiste come sentimento, dove ognuno riconosce la sacralità dell’altro.

Un mondo dove potersi incontrare attraverso lo sguardo, l’abbraccio, il movimento naturale, perché il corpo parla in forma più eloquente delle parole.

So che questo è possibile, occorre che non sia il sogno di uno solo, ma il sogno di molti-.

…

-La vita, - diceva Martin Buber, -non può essere compresa, ma può essere abbracciata.

Si può cominciare abbracciando l’essere umano che siamo. -

E’ quello che cerco di fare da quando pratico la biodanza, da quando attingo vita dalla vita.

La mia personale esperienza di risanazione in biodanza avviene ogni volta dentro un abbraccio, l’atto psico-magico più efficace e rigenerante che io abbia provato sulla mia pelle.

L’abbraccio è l’incontro più trasformante che io sperimento ogni volta, di cui necessito, ho cura e mi riconduce verso me stessa, alla mia essenza originaria.

Perché l’incontro è un profondo atto d’amore verso se stessi, un ascolto attento che ti riporta a casa, e non può che avvenire nel silenzio, in quell’apparente vuoto che crea, che tutto contiene e può contenere, in quel forte profumo di fusione con l’altro che è tornare ad unirmi…a ricomporre i miei pezzi staccati…e puoi sentire il tuo corpo vibrare in modo felice, in salute, in armonia, in bellezza, o al contrario commuoverti dentro un ricordo, una ferita, un dolore che ritorna a galla e solleva l’anima dal peso che tenevi dentro…

In quel momento sei vivo più che mai, senti la tua forza interiore, senti tutto, la potenza della tua fragilità sfiorata dalla scintilla divina che ti abita, o la tenerezza che contiene due cuori, due universi, due storie…che si toccano…che si in-contrano.

La poetica dell’incontro umano di Rolando Toro si riassume nell’abbraccio.

-L’emozione legata a questo gesto ha una qualità insostituibile, che viene dall’atto di sostenere l’altro in tutta la sua “umanità”.

L’abbraccio ha un significato più religioso che sessuale; comprende la fraternità, la comunione generosa, ed è un mezzo supremo per percepire l’altro, non come un estraneo, ma come un nostro “simile”.

…ogni persona scopre nella capacità di abbracciare il suo livello di “umanizzazione”, il grado di evoluzione dei suoi sentimenti.-

( Biodanza, ed. red pag.140)

L’abbraccio è un’esperienza fondamentale per la formazione della propria immagine corporea, e Rolando Toro cita nel suo libro, J. Rof Carballo: “ durante l’esperienza dell’abbraccio, attraverso la percezione del corpo dell’altro, prendiamo coscienza del nostro corpo, attraverso l’identità dell’altro rafforziamo anche la nostra identità.”

…

- A me sembra che il miglior atto politico sia l’abbraccio. Quando la gente cammina presa per mano per strada incontrandosi e abbracciandosi, sta facendo politica. L’abbraccio, il bacio e l’incontro non sono fine a se stessi, la persona che entra in questa cerimonia entra in un processo di trasformazione.

…perché il destino dell’uomo non è l’onnipotenza del denaro e neanche l’onnipotenza tecnologica.

Il destino dell’uomo è l’amore.- (Rolando Toro)

 Gli abbracci che riceviamo in Biodanza sono abbracci senza tempo, quelli che curano l’anima, che hanno il potere di sanare le nostre ferite, che accolgono e coccolano il bambino che siamo stati e insieme con lui, le parti più vulnerabili di noi.

Quello è il posto migliore dove stare, il nido più caldo e avvolgente in cui ci si sente protetti e al tempo stesso si protegge.

E’ questo il modo migliore per sentire l’amore che ci abita dentro e il bisogno di espanderlo…

Quindi un abbraccio può alimentare la sicurezza e la stima in noi stessi, ridurre i sentimenti di rabbia e di tristezza, ridurre le sensazioni di stress, favorire la felicità, rafforzare il sistema immunitario, ridurre il rischio di soffrire di demenza senile, ringiovanire il corpo, diminuire la pressione sanguigna e il battito cardiaco.

L’abbraccio non unisce solo due corpi, ma due cuori e due menti creando e rafforzando le relazioni e l’intimità, donando amore, calore e protezione.

E’ un gesto semplice ma carico di significato, di potenza, di amore e di benessere.

Secondo studi scientifici, quando due persone si abbracciano nasce una sincronizzazione celebrale immediata, ovvero i tracciati elettroencefalografici se prima diversi risultano simili durante e dopo l’abbraccio.

A pensarci bene, quando un bambino è spaventato da qualcosa la madre istintivamente lo abbraccia e il bambino si calma, cosa che funziona anche su noi adulti, ovvero innesca sempre un’esperienza riparativa.

La persona dopo un abbraccio si trasforma, l’espressione del viso si illumina, presenta un nuovo stato di benessere, prende coscienza di sé, percepisce quella forza vitale che le fa venire voglia di essere se stessa e vivere.

Tutto ciò accade grazie alla forza riparatrice dell’emozione che sente.

L’abbraccio è relazione, connessione e tocco senza parole: ci sei tu e un altro, si prova l’insieme, sospesi tra le due dimensioni dell’uno e del tutto, dal corpo all’anima, e nel mentre si compie la trasformazione e la cura.

E i miei occhi si bagnano, il cuore batte più forte o si quieta, lo stomaco pulsa, ricevo il dono sacro della tua esistenza… della mia esistenza.

E’ il dono dell’incontro autentico, essere amati ed essere nutriti scorrono insieme nel calore dell’accoglienza: è stare con qualcuno potendo essere vulnerabili, senza difendersi e generare una condivisione affettiva, sentimenti di vicinanza, di intimità di leggerezza, di sollievo.

E la condivisione di questo spazio sacro diviene gioia interiore, che porta rispetto, ammirazione, euforia, pienezza e bellezza.

Ecco il calore, l’apertura del cuore, uno stato di effervescenza, una sorprendente gioia, e al tempo stesso la lucidità dello sguardo sulla propria storia, di sé e dell’altro, del mondo, della vita…una saggezza improvvisa, un benessere: effetti trascendenti che regalano la sensazione che stai vivendo qualcosa di sacro, il mistero che è dentro di noi.

L’elisir che ci si somministra è il bene di sentirsi accolti, riconosciuti, il diritto di esserci, di essere umani.

Abbracciando restituisci alla persona il valore di essere unica nell’abbracciare la vita, nell’essere abbracciati accetti la vita e quello che ti porta.

Penso sempre che l’abbraccio sia fare un passo in avanti, un passo verso l’altro…un gesto che inevitabilmente crea una reazione, un cambiamento che fa bene all’anima e si riverbera dal cuore alla mente.

 L’abbraccio è un procedere in avanti…sentendosi amato, considerato e desideroso di dare a chi incontri, il meglio di te stesso, annullando barriere, maschere e giudizi.

Dentro un abbraccio può succedere di tutto, puoi gioire o piangere, puoi morire o rinascere, puoi abbandonarti o sorreggere, puoi dire tutto usando il silenzio, puoi sentire tutto, usando l’ascolto del cuore.

Biodanza con la sua gestualità archetipica, semplice e profonda, è uno strumento straordinario per veicolare questo messaggio: il buon contatto umano è fondamentale per la nostra specie e il contatto fisico può fare la differenza in molte occasioni.

Il contatto fisico si fa portatore di comprensioni, conforto, solidarietà, calore, protezione e senso di appartenenza.

 “Il contatto fisico non è solo qualcosa di piacevole, ma è anche necessario per il nostro benessere psicologico, emotivo e corporeo, e accresce l’allegria e la salute dell’individuo e della società.

L’abbraccio è una forma molto speciale di toccare che fa sì che si accetti meglio se stessi e che ci si senta meglio accettati dagli altri”. ( Katheleen Keating dal libro La terapia dell’abbraccio)

L’abbraccio possiede un linguaggio universale, che spesso le parole non riescono ad esprimere.

-Il potere curativo del contatto è estremamente importante, inizia nella fase prenatale e continua in tutte le fasi della nostra vita, fino all’ultimo respiro.

Ogni corpo che non è accarezzato incomincia a morire. Il contatto è una fonte di salute “ed è l’azione terapeutica più importante.

Trovare le strade attraverso cui tutti, da bambini fino all’età più anziana abbiano accesso alle carezze è forse l’unica “rivoluzione” che abbia senso.

La nostra pelle è la soglia di un mistero meraviglioso. Nel contatto carico di intenzionalità affettiva, nell’atto di avvicinarsi che cerca l’intimità è racchiuso il circuito creatore dell’energia vitale.-

( da Biodanza ed. red pag. 147 )

ABBRACCIAMI!

Abbracciami…

Accomodati dentro le pieghe della mia anima

Posati lievemente come fiocco di neve

sul vetro appannato delle mie emozioni…

scivola come rigolo d’acqua nel mio cuore

fai brillare il tuo asterisco di luce

E riposa sotto questa coperta d’amore…

Per il tempo che vorrai, che vorrò…staremo così, insieme…

 Antonella