

Altre dieci buone ragioni ragioni per praticare Biodanza

Articolo a cura di Simona Malta per la redazione dell'Associazione Biodanza Italia - pubblicato in data 20 giugno 2017 sul sito www.biodanzaitalia.it



Dopo le prime dieci buone ragioni¹ ho coinvolto alcuni cari amici biodanzanti, partecipanti al XI ciclo della Scuola di Biodanza IBF SRT di Bologna, che mi hanno regalato le "buone ragioni" che riporto di seguito. A parte qualche piccolo aggiustamento non sono intervenuta più di tanto nel trascrivere le loro parole, vive, emozionante ed emozionanti.

Se tutto questo risuona in te... ti invitiamo a cercare il corso o l'iniziativa di biodanza più vicina a te: cerca nel nostro sito nella sezione [Corsi regolari](#)² o [Presentazioni/Stage/Altre attività](#)³!

1. Simona - per **re-imparare l'arte di vivere**. A me è cambiata totalmente la percezione rispetto alla vita in sé perché con la Biodanza ho imparato che vivere è un'arte.
2. Flavia – per far pace con il passato e **vivere più libera da vecchi condizionamenti**, zavorre che a volte non sono neanche le mie.. Quando mi chiedono cos'è biodanza rispondo: la danza dell'anima, la parte "fisica" della musica, quella parte visiva che le altre arti hanno e fa da chiave di lettura a chi ascolta... Il movimento della propria anima che si libera e va in quella parte noi, solo nostra che cerchiamo gelosamente di nascondere agli altri per paura (sì paura), del giudizio e del confronto con gli altri. E va nel nostro intimo. Dove siamo solo noi. Quindi fare biodanza è recuperare la nostra anima nascosta.
3. Johnny - per **prendermi cura di me stesso**, per conoscermi meglio e quindi essere a mio agio nel conoscere gli altri.
4. Tiziana - per **riconnettermi con la mia essenza più profonda** e autentica, quella che ho sempre cercato di arginare, nascondere e controllare. L'istinto, la passione, lo spirito ribelle. Mi ha insegnato a esprimere le emozioni, qualsiasi emozione, anche quelle negative... senza paura di essere giudicata... a lasciarmi andare, a perdere il controllo senza paura.
5. Andrea - per **riscoprire il linguaggio non verbale**. Sospendere il linguaggio verbale amplifica sia la capacità di sentire sia l'intuizione. Per imparare a sentire senza reagire: sento il mio incontro con gli altri e posso stare in quello che sento senza una risposta automatica. In altre parole la Biodanza è una meditazione in movimento. Per **abbattere i tabù**: contatto non vuol dire solo sessualità o conflitto. Ci sono un milione di sfumature in un contatto ma generalmente la società è abituata al contatto come sfida o come desiderio di avere: l'affetto disinteressato non è contemplato. La

¹ <http://www.biodanzaitalia.it/article/dieci-buone-ragioni-fare-biodanza>

² <http://www.biodanzaitalia.it/page/corsi>

³ <http://www.biodanzaitalia.it/content/presentazioni-stage-ed-altro>

Biodanza è educazione alla consapevolezza delle emozioni. Siamo uomini e donne dotti/e e autonomi/e ma siamo capaci di essere umani? Infine la cosa che più mi piace della Biodanza è questa: non so chi sei, quanti anni hai, da dove vieni, cosa fai nella vita e dove andrai e in cosa credi, ma adesso sei qui e **in questo incontro io riconosco l'essere umano** che è in me e quello che è di fronte a me senza passare attraverso informazioni di linguaggio.

6. David – per **tornare a casa**. Per me la Biodanza è un ritorno a casa... incontrare nuovamente quella spontaneità, naturalezza e gioia senza motivo, l'entusiasmo del mio bambino interiore. E' anche un laboratorio di esperienze dove posso esplorarmi e riconoscermi attraverso gli altri... Per me è stata un salvavita.
7. Simona – per riportare la **poesia** nella mia vita.
8. Enrica – per **conoscere me stessa**. Ho iniziato a conoscere Enrica da quando faccio biodanza, i miei limiti ma soprattutto, le mie possibilità/capacità/peculiarità che sembrano espandersi ad ogni sessione. E poi perché prima il piacere... poi... forse... se è proprio necessario... il dovere.
9. Lucia – **perché è una sfida**. Biodanza per me è una continua sfida, nel bene e nel male. Per abbattere tabù e poter godere di quello che ho bisogno. È una sfida con il passato, con il presente, con me stessa e con gli altri. Rivivere emozioni passate e rimuovere o "semplicemente" scoprire nuovi punti di vista per superare quello che mi fa soffrire e acquisire nuova sensibilità. Per riconoscere il bello che mi circonda, sviluppare tolleranza nella scoperta che senza pregiudizi si gusta ciò che ci circonda. È una sfida nel non mettere freni, e apprendere che posso essere libera a tuttotondo per apprezzare la vita senza lasciare neanche un particolare nascosto.
10. Chiara - per **contattare il mio bambino interiore**, con la biodanza tutto è più fluido e semplice e abbiamo accesso a parti di noi protette che sono spesso all'origine dei nostri disagi. E poi per **riconnettersi alla natura**: la Biodanza fa continui riferimenti al mondo naturale, agli elementi terra, aria, fuoco, acqua...come nella poesia di Rolando

UNICITA'

L'intelligenza divina si trasmette attraverso migliaia di anni
per affiorare nella nostra coscienza come memoria dell'eterno.
Siamo cugini dei fiori e avi del vento che ci feconda.
Siamo dei paesi del mare, siamo i discendenti impazziti delle conchiglie.
Siamo, nel sogno della terra, crisalidi e larve, orme di stelle
e negli abbracci eterni respiriamo la luce cosmica.
E dall'amore riapprendiamo
i circuiti squisiti dell'intelligenza divina,
il sentire palpitante della vita.

Rolando Toro Araneda