

**Vita da volontario**



Il volontariato in Avis Toscana di **Eleonora Arfaiole**, 33 anni, inizia con le «Avisiadi» di Sulmona nel 2010. «La prima **donazione** è stata per me come un regalo di Natale. Era stato un anno un po' travagliato per la mia famiglia - racconta - e fu uno dei motivi che mi spinse

a farla». Oggi è dirigente associativo a **Montaione** (Fi) e organizza attività nelle scuole per sensibilizzare i ragazzi. «Sono più volontaria che donatrice, perché spesso la pressione bassa mi impedisce di farlo e mi concentro di più sul passaparola». [www.avismontaione.it](http://www.avismontaione.it) (g.se.)

**Orizzonti**

**L'insegnante Tiziana Brambilla porta in giro per l'Italia la disciplina nata negli Anni 60 dal lavoro di Rolando Toro con alcuni pazienti cileni Dal 2015 attivati 650 corsi**

di **MARTA GHEZZI**

**Che cos'è**

La biodanza (danza della vita, dal greco *bios*) è un'attività che si basa su movimenti del corpo con la musica e si svolge in gruppo

**A che cosa serve**

L'insegnante propone movimenti che hanno lo scopo di stimolare qualità umane come la gioia, lo slancio vitale, la sensibilità, la comunicazione affettiva, l'espressione creativa

**Quando è nata**

Le origini risalgono ai primi Anni 60, quando lo psicologo cileno Rolando Toro lavorava all'ospedale psichiatrico dell'Università di Santiago. Nel 1965 Toro ha iniziato a sperimentare la danza con pazienti in cura psichiatrica e poi a strutturare una metodologia che associasse musica, movimento ed emozione

**V**entiquattro uomini. Italiani e migranti. Alcuni appena usciti dall'adolescenza, altri più maturi. Tutti con un fardello pesante sulle spalle. Tiziana Brambilla, conduttrice di biodanza, spiega gli esercizi e accenna a come seguire le melodie per prepararli a qualcosa di avvertito come ignoto. La comunicazione è sintetica, insiste solo sui concetti di libertà e condivisione. Poi li mette in cerchio, li fa prendere per mano, e parte la musica.

Un ritmo molto forte all'inizio, per una serie di esercizi a due, ogni uomo di fronte a un compagno, melodie più rilassanti nella seconda parte. Non è danza, con passi precisi da ripetere. Non è ginnastica, anche chi non ha dimestichezza col muoversi e ha problemi fisici può praticarla senza sforzo. Ma non è neanche improvvisazione. Questa disciplina corporea, messa punto a metà degli anni Sessanta dallo psicologo cileno Rolando Toro alla Facoltà di Medicina di Santiago, con un gruppo di pazienti psichiatrici e studenti, segue uno



Un momento delle lezioni di biodanza (Foto Eric De Marchi)

**Dalle carceri agli anziani con il ritmo della biodanza**

schema preciso di esercizi espressivi e movimenti combinati alla musica. Un'ora e mezza a settimana, sempre in gruppo. Un gruppo di pari, persone che condividono un problema, una malattia, uno stato psicologico. Non però come in una terapia, non c'è scavo né analisi. «È piuttosto il contrario, poiché la biodanza - spiega Brambilla - agisce come stimolo sulla parte sana facendo emergere la gioia di vivere. Niente di miracoloso: il percorso è graduale, il benessere si rafforza e lo stress diminuisce».

**Otto lezioni**

I ventiquattro uomini con cui ha lavorato Brambilla sono detenuti del carcere di Mantova. La signora, ex dirigente scolastico (vive a Vallecrosia, in Liguria), ha conosciuto Toro partecipando al primo corso di formazione italiano, nel 1991, ha tenuto otto lezioni di biodanza dentro alla casa circondariale lombarda lo scorso maggio. A chiamarla è stata Laura Mannarini, direttrice sanitaria del penitenziario, che l'aveva vista in azione al carcere minorile Beccaria di Milano. «I sentimenti di chi è detenuto sono come congelati. La biodanza restituisce emozioni, energia,

perfino creatività, e genera cambiamenti», sottolinea Brambilla. E racconta: «Tommaso, del gruppo di Mantova, si è rimesso al tavolo. È un grafico e ha elaborato un logo per la biodanza nei luoghi di reclusione: un'araba fenice con le ali spalancate». Non solo in carcere, non solo nel nord Italia: la biodanza, cinque anni fa oggetto di una ricerca empirica dell'Università La Sapienza di Roma,

sta avendo larga diffusione in ambito sociale in tutta la penisola. Dal 2015 a oggi gli operatori di Biodanza Italia e Associazione internazionale professionale operatori biodanza hanno attivato oltre 650 corsi, di cui 120 a titolo di volontariato in scuole (con protocolli del Miur), associazioni, residenze sanitarie.

**I benefici**

Corsi rivolti a bambini e insegnanti, pazienti oncologici, malati di Alzheimer, disabili, tossicodipendenti, giovani con disturbi alimentari, operatori sanitari. Fernanda Cabrini, insegnante di biodanza dal 2003, ha condotto a Torino per quattro anni gruppi per donne vittime di violenza. «Ho visto un generale rafforzamento di autostima e identità, oltre a una maggiore comprensione delle proprie emozioni», dice Roberta Rosa, docente di Scienze Motorie, all'Istituto Hermitage di Napoli ha promosso gruppi per pazienti di Parkinson. «I benefici sono stati sia a livello fisico, con miglioramenti nel movimento e nell'equilibrio, sia a livello psicologico, con diminuzione dei livelli di ansia e di stress».



**Agisce come stimolo sulla parte sana facendo emergere la gioia di vivere Non è niente di miracoloso: il percorso è graduale, il benessere si rafforza e lo stress diminuisce**

**L'archivio racconta**

**1956, L'EUROPA E FAUSTO COPPI PER LE VITTIME DI MARCINELLE**

a cura della **Fondazione Corriere**

L'8 agosto 1956 nella miniera di carbone di Marcinelle, in Belgio, a oltre 950 metri di profondità, scoppiò un incendio che provocò la morte per soffocamento di 262 minatori su 275 presenti. Metà delle vittime, 136, erano lavoratori italiani immigrati (nell'immagine la pagina del Corriere d'informazione, di allora). La disgrazia suscitò sdegno e commozione. Sdegno per le carenze nei sistemi di sicurezza e di soccorso (la tragedia riaprì anche la polemiche e le preoccupazioni per le condizioni dei lavoratori italiani all'estero); commozione per il numero delle vittime, per le famiglie coinvolte, per gli oltre 400 orfani che si sarebbero trovati senza aiuti e senza sostegno. Si aprirono decine di sottoscrizioni in Italia e in diversi Paesi europei.

Un articolo sul Corriere del 21 agosto riassume le principali iniziative: «In tutto il mondo le sottoscrizioni pubbliche promosse da enti e comitati hanno raccolto ingenti somme. Il comitato che funziona a Charleroi ha raccolto circa 50 milioni di franchi belgi, la Radio svizzera in



due soli giorni ha raccolto 150 milioni di lire, la Radio francese ha già inviato una prima somma di 30 milioni di franchi francesi, la Comunità europea del carbone e dell'acciaio (Ceca) ha offerto 4 milioni di franchi belgi». In Italia in pochi giorni pervennero «due cospicue offerte, una di 30 milioni della Montecatini, l'altra di 23 milioni dalla Fiat». Poi 157 milioni versati da banche, aziende pubbliche e private, dalla Rai, mentre le sottoscrizioni aperte tra i cittadini da diversi comitati locali avevano in pochi giorni raccolto oltre 46 milioni. Da segnalare anche la solidarietà dei ciclisti Coppi e Monti che presero parte alla «riunione ciclistica organizzata a Bruxelles il cui ricavato sarebbe stato devoluto alle vittime del disastro». Coppi onorò questo impegno vincendo la gara.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Patrimonio**  
La Fondazione Corriere della Sera custodisce la storia del quotidiano [fondazionecorriere.corriere.it](http://fondazionecorriere.corriere.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**In Italia**

Biodanza Italia è un'associazione etico culturale senza fini di lucro nata nel 2001; attualmente associa 200 operatori che seguono il Sistema Rolando Toro [biodanzaitalia.it](http://biodanzaitalia.it)