

Impariamo col corpo - Elementi di neuroscienze e la pratica della Biodanza

Articolo di Sandra Capri per la redazione dell'Associazione Biodanza Italia - pubblicato in data 26 febbraio 2017 sul sito www.biodanzaitalia.it



Anche prima della scoperta dei neuroni specchio da parte del “gruppo di Parma” coordinato da Giacomo Rizzolatti il fatto che l’esperienza mentale non fosse separata e non agisse in maniera autonoma rispetto al corpo era già emerso in ambito filosofico e scientifico, oltre che grazie a studi sulla danza e sul movimento.

Tuttavia possiamo ringraziare Rizzolatti e i suoi collaboratori della spiegazione neurofisiologica di come il “cervello motorio” ovvero l’esperienza attraverso il corpo e le funzioni percettivo-motorie non solo presieda al movimento, ma abbia funzioni di “comprensione spontanea” quando si compie un’azione e anche quando si osserva qualcun altro eseguirla.

L’interconnessione tra il movimento e l’attivazione di circuiti neuronali la possiamo osservare nella pratica del sistema Biodanza, in cui l’apprendimento attraverso la danza intesa come movimento che genera esperienza diretta si affianca all’apprendimento per imitazione, guardando gli altri.

Fisiologicamente l’apprendimento corrisponde alla creazione di una nuova rete o all’attivazione di una rete già esistente di connessioni tra neuroni.

Quali sono gli elementi che *fissano* l’apprendimento e come si attivano attraverso la pratica della Biodanza?

Provo di seguito a collegare alcuni fondamenti teorici delle neuroscienze con elementi della pratica della Biodanza.

•*Rapporto tra movimento fisico e potenziamento dell’apprendimento e della memoria*

Il genere umano che si è sviluppato nel corso dei milioni di anni ha sviluppato il cervello col movimento. Con la pratica continuativa di Biodanza e l’esplorazione di nuovi movimenti corporei costruiamo nuove reti di connessioni neuronali, favorendo così “la creazione di nuove ‘mappe’”.

● *L'apprendimento è trainato dalle emozioni che attivano l'attenzione e facilitano la memorizzazione.*

La Biodanza consente di vivere esperienze emotive *coinvolgenti* che nutrono la nostra "memoria emotiva" e ci permettono di fissare l'esperienza corporea collegandola direttamente all'emozione.

● *La memoria si consolida per ripetizioni*

Sappiamo che apprendere richiede applicazione e tempo e che la memoria si consolida nella ripetizione. I partecipanti ai corsi di Biodanza sono stimolati a eseguire dei movimenti espressivi semplici che, nel tempo, consentono di costruire grazie al fenomeno della ripetizione nuove memorie sensoriali e motorie che portano a una sorta di '*ri-apprendimento*' di funzioni basilari come il camminare o il gioco.

● *Feedback*

E' il meccanismo di autoregolazione che la persona ha/fa in base al suo interfacciarsi con l'ambiente. Dallo studio delle neuroscienze emerge che il processo di sviluppo e di memorizzazione dei comportamenti umani è effettuato in riscontro con gli altri e con l'ambiente. I partecipanti ai gruppi di Biodanza sono costantemente sollecitati alla pratica del feedback, rispetto al proprio corpo e ciò che 'ci dice' e rispetto agli altri, all'ambiente. Questo apprendimento, o meglio, ri-apprendimento di meccanismi di autoregolazione nel tempo, consente una migliore modulazione dell'espressione non verbale e verbale .

● Siamo consapevoli di essere immersi in una realtà di stimoli multisensoriali e non solo quindi ogni pratica di **presenza consapevole e attenzione** non può che facilitare processi di apprendimento. Così in Biodanza la focalizzazione e l'ascolto del movimento del corpo generato dalla musica ci consentono di essere presenti alle nostre percezioni in modo progressivo e focalizzato.

● *Il processo di memorizzazione necessita del sonno.*

Durante il sonno la nostra corteccia cerebrale riorganizza le informazioni e fissa ciò che merita essere ricordato. Durante gli incontri di Biodanza non si dorme ma sono create condizioni di riposo profondo e di regressione che consentono di esperire questa esigenza fisiologica che la nostra società contrasta.

Gli studi hanno dimostrato che il cervello può produrre nuovi collegamenti neuronali anche in età avanzata.

Pertanto per le persone di tutte le età la Biodanza crea situazioni stimolanti per la sperimentazione di nuovi movimenti di carattere integrante, facilita l'espressione di emozioni creando così "materiale esperienziale" nuovo, sia grazie a elementi esterni come la musica e l'osservazione e l'interazione con gli altri partecipanti al gruppo sia grazie al movimento del corpo.

Possiamo considerare la combinazione di queste nuove esperienze che stimolano la riorganizzazione delle relazioni sinaptiche del cervello come una forma di allenamento a elaborare nuovi schemi cognitivi che supportano coloro che praticano la Biodanza verso nuovi percorsi di creatività.