

**Corpo e Movimento: noi e gli altri.**

### **Elementi di neuroscienze e la dimensione intersoggettiva nella pratica di Biodanza**

Articolo di **Sandra Capri** per la redazione dell'**Associazione Biodanza Italia** - pubblicato in data **27 novembre 2016** sul sito [www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)



Dopo le ricerche neuro-scientifiche dell'inizio degli anni novanta, la scoperta dei neuroni-specchio fatta dal gruppo di scienziati del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Parma ha permesso di collegare l'evoluzione del cervello umano al corpo: il legame *cervello-corpo-mondo* è ineluttabile e vincolante.

Ogni nostra azione, emozione, sensazione che proviamo genera un'eco nelle persone che ci circondano: i neuroni specchio presiedono alla nostra capacità di sentire quello che l'altro sente.

Rolando Toro ha definito questo incontro con queste parole: *"...noi siamo quelli che siamo in quanto creati nella e dalla relazione con gli altri esseri umani"*.

I neuroni-specchio sostanziano la dimensione intersoggettiva, di fatto, ci forniscono una dimensione conoscitiva fondamentale per definire la nostra "natura" o anche la nostra identità.

Questo rispecchiamento è modulato dalla storia della persona. Secondo le ricerche effettuate, ad esempio, il grado di attivazione del meccanismo neuronale nel cervello di un'esperta danzatrice che vede un filmato di un balletto è molto più potente di quello che si attiva in una persona che non danza. Pertanto il ruolo dell'esperienza neuronale risuona in maniera diversa a seconda di quante esperienze simili l'individuo abbia fatto prima, grazie alla diversa plasticità cerebrale di ciascuno.

La proposta di Darwin sull'universalità delle espressioni delle emozioni è confermata dalla propensione naturale a *risuonare con gli altri*; questo fenomeno di risonanza si modula appunto sulla base della nostra esperienza personale, delle nostre credenze e intenzioni.

Si tratta quindi di una manifestazione di naturale **empatia**. Di certo le relazioni positive, quelle che aumentano la fiducia reciproca e stimolano la cooperazione generano un senso di benessere.

Ogni partecipante di una sessione di Biodanza sperimenta naturalmente su di sé questa esperienza e intuitivamente conosce, anzi pratica, questo meccanismo di apprendimento e di rispecchiamento con gli altri in una proposta volta a sviluppare le sue potenzialità. La pratica della Biodanza crea risonanze basate su movimenti integrati del corpo emozionale, sviluppa la dimensione della creatività umana ma soprattutto rinforza le esperienze empatiche e la fiducia nell'incontro umano come percorso di maturazione di competenze relazionali e sociali.