
Applicazione Biodanza e confinamento

Studio sull'uso della Biodanza durante una pandemia



Brigitte Lafleur – Ecole de Biodanza ville de Québec
Maira Martinez – Ecole de Biodanza de Montréal et Sud Ouest du Québec
Olivier Dettwiler – Ecole de Biodanza Genève

Avec la précieuse collaboration des facilitateurs facilitatrices du Québec

Applicazione Biodanza e confinamento

Indice

1 Introduzione	3
2 Ipotesi di lavoro.....	4
3 Contesto del confinamento	4
4 un po' di fisiologia	5
5 La Biodanza: definizioni e domande	5
5.1 Processo vivenciale e contesto vivenciale in situazione normale	6
6 Applicazione Biodanza e confinamento	8
6.1 Utilizzo privilegiato di 2 dei 5 sensi per comunicare	8
6.2 Adattamento del cammino vicenciale	8
6.3 una metodologia simile alla Biodanza in sala	9
6.4 Facilitare la Biodanza virtuale	12
6.4.1 Aspetti tecnici dell'applicazione Zoom	13
6.4.2 Aspetti vivenciali di sessioni proposte in linea	17
6.4.3 Modalità di facilitazione	19
6.5 L'etica e la responsabilità del facilitatore/facilitatrice nel contesto particolare.....	24
6.6 e dopo i tempi del confinamento.....	24
7 In conclusione	24
8 Annessi- Testimonianze	25

1. Introduzione

Nel giro di pochi giorni il 100% delle attività di Biodanza®, sul pianeta è scomparso e il 100% di Facilitatori/Facilitatrici e scuole sono disoccupati a causa di Covid19 e delle misure adottate dai governi di tutti i paesi del mondo. I partecipanti si sono ritrovati senza gruppo e senza sostegno. Questa straordinaria situazione che paralizza il mondo ha la sua quota di dolore, di difficoltà e richiede molto adattamento per tutti a trovare soluzioni e gestire l'ansia legata alla crisi. Ci troviamo confinati, tagliati fuori dal mondo con libertà limitate. Un certo numero di persone soffre e non può più andare al lavoro, altri lavorano molto di più. I cambiamenti sono brutali e hanno enormi ripercussioni sulla vita di tutti gli umani. Le persone hanno bisogno di supporto e di connessione. Allo stesso tempo la vita continua. Non si ferma, si adatta e crea, rapidamente, dentro l'emergenza, nuove possibilità. Paradossalmente viviamo in un momento molto ricco di innovazione di tutti i tipi. Cosa può fare Biodanza® in tutto questo?

La Biodanza® per la sua qualità di accelerazione dei processi umani, per la sua capacità di offrire unione al bello e al calore affettivo, potrebbe aiutare il mondo ad attraversare questa crisi. Se la pandemia dura diversi mesi o addirittura anni e non reagiamo, ci esponiamo a una probabile scomparsa di Biodanza®. La danza della vita non può sparire. Ha l'obbligo di essere creativa e di adattarsi, come ha sempre fatto la vita. La Biodanza® deve trovare possibilità innovative, essere presente e di supporto in questo momento unico e così speciale, andando oltre l'argomento, che è fatto solo in un gruppo, dal contatto fisico. Per continuare a far esistere la loro pratica, gli attori della Biodanza®, direttori delle scuole, didatti, facilitatori e facilitatrici, devono pensare a soluzioni fattibili e di supporto per questo mondo che ne ha tanto bisogno. Quando il contatto fisico manca, non significa che dobbiamo anche tagliare il vincolo emotivo, ma trovare soluzioni per compensare questa mancanza. Quando una persona diventa cieca, inizia a vedere con le sue mani, con l'odorato e l'udito. Basandoci su nozioni di fisiologia, con la pratica di alcune esperienze settimanali online con i nostri gruppi e con incontri tra colleghi facilitatori e facilitatrici del Quebec, abbiamo ipotizzato che la Biodanza® sia in grado di adattarsi a questa situazione di distanziamento fisico pur continuando ad alimentare il legame emotivo e sociale.

Il progetto di questa ricerca è di riflettere sul livello teorico e metodologico per mostrare che la Biodanza® è in grado, in questo particolare contesto di confinamento, di creare vivencias integrative attraverso esercizi di musica senza contatto fisico con un gruppo in videoconferenza e senza che questo porti ad una deriva metodologica. Il confinamento ha rappresentato il contesto ideale per verificarlo. Desideriamo quindi sviluppare un'applicazione di Biodanza® in tempi di confinamento che fornirà parametri teorici e metodologici a tutti i facilitatori che desiderano intraprendere questa esperienza.

2. Ipotesi di lavoro

Le nostre ipotesi di lavoro si basano sulle neuroscienze, sulla biologia e sulla fisiologia. A partire da una riflessione basata sulla biologia e sulla fisiologia: la teoria di Santiago di Maturana e la sua nozione di autopoiesi, la plasticità neurale e le nozioni di inconscio vitale e la teoria degli istinti ecc., osiamo pensare che la Biodanza®, con alcuni adattamenti metodologici, può offrire una risposta inestimabile allo scompiglio del mondo attuale alimentando il legame e il contatto con gli altri nonostante la distanza fisica. Il pensiero è audace e va a mostrare che Biodanza® è veramente la danza della vita. L'ipotesi si declina in tre punti:

1. In un gruppo remoto, è possibile indurre vivencias integrative usando come mezzo di comunicazione principalmente due dei 5 sensi, quello uditivo e quello visivo. Detto questo, indipendentemente dai sensi usati per comunicare, danzare, muoversi come proposto in Biodanza®, produce un'esperienza cinestetica e cenestesica innegabile. La memoria vivenciale, i neuroni a specchio, l'adattabilità e la plasticità neuronale,

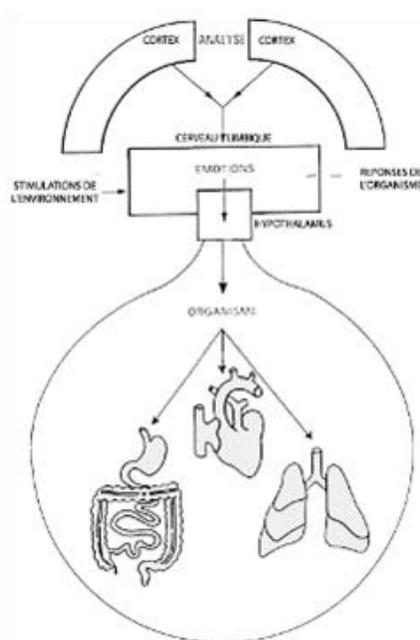
l'uso della musica, gli esercizi adattati al confinamento, la stimolazione del movimento emozionato e la sensibilità affettiva, sono sempre presenti.

2. È possibile, attraverso vivencias integranti, nonostante l'assenza di contatto fisico, e confidando nel sistema nervoso, nel sistema endocrino, nell'inconscio vitale e nelle qualità regolatrici degli istinti, sviluppare nuovi percorsi neurali generatori di benessere, sicurezza emotiva e sentimenti di appartenenza al gruppo.
3. Con una metodologia adattata per il confinamento, possiamo offrire ai partecipanti a questi incontri, uno spazio nutritivo e di crescita che permette di compensare, in tempo di isolamento, la perdita degli incontri settimanali di Biodanza®.

3. Contesto del confinamento

Il confinamento ci obbliga al distanziamento sociale e all'isolamento. In effetti, si tratta di distanza fisica, però la dimensione sociale può ancora esistere. Questo è un aspetto molto importante da ricordare più tardi. Tuttavia, in questo caso, la pratica di Biodanza® non è più possibile nella sua forma normale, vale a dire, incontrarsi in una stanza per praticare la danza della vita in un gruppo, con contatto fisico attraverso la musica. Ovviamente Biodanza® online non ha tutta la ricchezza dell'approccio originale. Il contatto fisico e il tatto sono parti importanti del nostro approccio. Ci sembra ovvio che l'obiettivo di questo approccio sia più profilattico di ogni altra cosa.

4. Un po'di fisiologia



È interessante vedere in generale come l'organismo è in relazione al suo ambiente. In modo semplice, il diagramma sopra ci mostra come la stimolazione dell'ambiente viene trasformata in linguaggi del corpo (biochimici ed elettrici) a livello del sistema integratore adattativo limbico ipotalamico (SIALI). Neurotrasmettitori, ormoni e impulsi elettrici possono informare e stimolare o inibire i diversi sistemi fisiologici

del corpo per garantirne l'adattamento e una risposta adeguata al stimolazione iniziale. Il SIALI garantisce anche l'omeostasi del sistema.

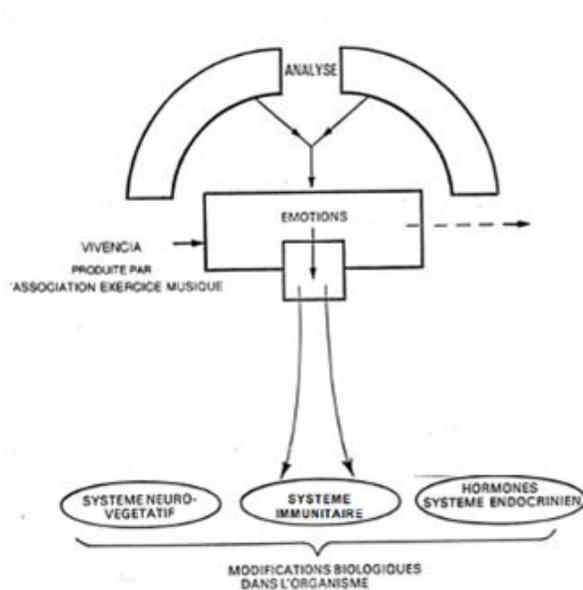
5. La Biodanza®: definizione e domande

Secondo la sua definizione, Biodanza® è un sistema di integrazione affettiva, di rinnovamento organico e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita attraverso la musica, il canto, la danza e gli incontri di gruppo.

Nella nostra particolare situazione di confinamento:

- È possibile stimolare l'integrazione affettiva, il rinnovamento organico e il riapprendimento delle funzioni originarie della vita utilizzando incontri di gruppo online¹ senza il supporto per il contatto fisico?
- Gli eco-fattori positivi ricevuti online sono sufficienti per stimolare le 5 linee di vivencia durante la sessione?
- Attraverso il particolare contesto di confinamento e la stimolazione vivenciale, lo schermo di un computer sarà in grado di riattivare le funzioni originarie dalla vita: l'affettività, la gioia e il coraggio di vivere?

5.1 Processo e contesto vivenciale in situazione normale



In Biodanza®, l'associazione di musica-esercizi diventa la stimolazione ambientale che va a produrre, grazie alle risposte biochimiche ed elettriche indotte dal SIALI, vivencias integranti che hanno un'influenza positiva e duratura sull'organismo. Questo è quello che possiamo chiamare il processo vivenciale. Esso utilizza lo stesso

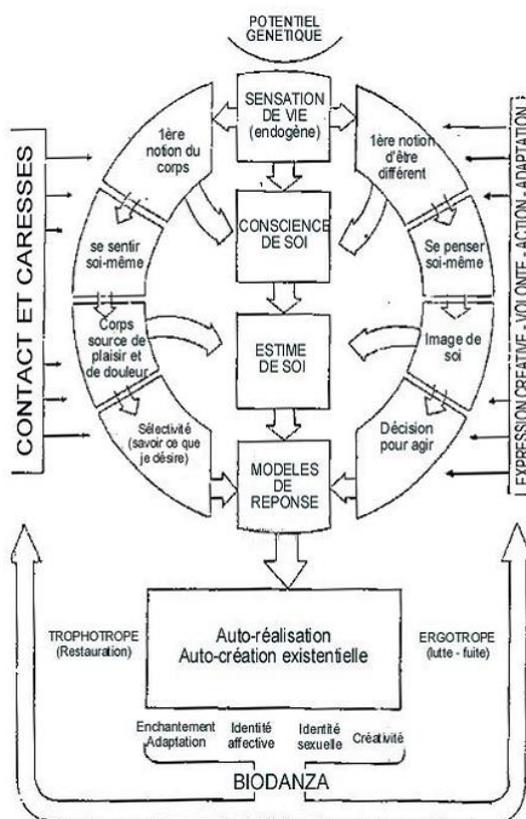
¹ Facciamo la differenza tra gruppo virtuale e gruppo online. Il gruppo online esiste mentre il gruppo virtuale è aggruppo inventato da zero e che non esiste davvero.

percorso fisiologico che, in generale, nella vita di tutti i giorni, traduce gli stimoli dell'ambiente in linguaggio corporeo (biochimico ed elettrico).

Per indurre vivencias integranti in Biodanza® possiamo dire schematicamente che noi abbiamo un'impostazione particolare che possiamo chiamare contesto vivencial. Normalmente questo contesto è costituito dalla sala, dalla musica, dal gruppo, dalla conduzione del facilitatore/facilitatrice, dal tema della sessione, dall'integrazione affettiva, e tutto quello che faciliti il processo vivencial e induca vivencias significative, che stimolano il piacere di vivere e la sensazione della propria identità nel partecipante.

Metodologicamente, grazie ad una precisa costruzione vivencial che segue la curva fisiologica (Vitalità - Armonizzazione - Regression - Attivazione), lavoriamo sull'omeostasi tra i sistemi simpatico, ergotropico e parasimpatico, trofotropico. La ripetizione settimana dopo settimana di vivencias positive, permette la creazione di nuove vie neurali.

I cambiamenti indotti dalle vivencias aumentano gradualmente nel tempo e vanno a trasformare in profondità le basi stesse della costruzione dell'identità (Coscienza di sé, autostima e modelli di risposta in relazione al mondo).



Lo schema dinamico dell'identità proposto da Rolando Toro ci mostra la costruzione dell'identità e degli spazi fisiologici e psicologici in cui intervengono le diverse stimolazioni vivenciali indotte dalla dinamica metodologica della sessione. Pertanto, ogni sessione stimola la costruzione dell'identità e procura cambiamenti che nel partecipante si osservano nel rilassamento e nella luminosità del volto alla fine della sessione.

6. Applicazione di Biodanza® e confinamento

La Biodanza® agisce attraverso l'induzione di vivencias integrative e l'attivazione del nucleo affettivo stimolato da situazioni di incontro di gruppo.

Come abbiamo già detto, in una situazione di confinamento, la Biodanza® sarà priva di queste importanti leve di stimolazione. Quindi ci saranno cambiamenti nel contesto che permette la vivencia e nel processo che essa innesca. In effetti, non avendo alcun contatto fisico diretto con l'altro, è importante stimolarlo in altro modo.

Quali sono i canali che inducono la vivencia in questa particolare situazione e quali sensi non possono essere usati nel solito modo?

6.1 Uso privilegiato di 2 dei 5 sensi per comunicare

Sensi di prossimità: tatto, olfatto e gusto non possono più essere utilizzati come vettori di comunicazione. Quindi ci troviamo privati dei 3 sensi che ci fanno sentire l'intimità della relazione. Ciò che ci resta per comunicare sono i sensi di distanza: vista e udito, che sono anche i sensi privilegiati nella nostra società. L'unica possibilità che abbiamo è quella di poter comunicare questa intimità del legame attraverso i due sensi che ci rimangono. Per esempio, come un cieco che vede con gli altri suoi sensi. È una sfida che richiede un po' di riflessione soprattutto per adattare il modo di facilitare. È interessante ricordare, in seguito al lavoro di T. Edward Hall 1971 sulla proxemia e le distanze sociali, che la situazione di confinamento ci priva di distanze intime (da 0 a 40 cm), personali (da 40 cm a 1,20 m) e sociali (da 1,20 ma 3,60 m). In condizioni normali, sono queste distanze che Biodanza® usa quasi esclusivamente per il lavoro. Rimane la distanza pubblica e la "permeabilità" dello schermo per incontrarsi. La cenestesia, la sensazione corporea del nostro essere e che nutre la percezione dell'identità, è stimolata a casa sia individualmente che insieme, grazie al concorso della permeabilità dello schermo.

6.2 Adattamento del processo vivenciale

Come in altre applicazioni che la Biodanza® propone, l'induzione della vivencia in questo nuovo contesto dovrà tener conto di questa nuova realtà dei partecipanti che sono confinati. Dobbiamo ammettere che siamo in una situazione speciale e che quindi ci sono una serie di adattamenti che devono essere fatti per il nostro lavoro.

Nella PNL, parliamo di tre canali di comunicazione: visivo, uditivo e cinestetico. Nella proposta di Biodanza® online, ci sono solo i primi due, il visivo e l'uditivo, a trasmettere il messaggio. Sembra quindi logico e importante per noi che nelle consegne, vengano valorizzate metafore e indicazioni che si riferiscono alla cinestesia. I facilitatori e le facilitatrici dovranno quindi essere creativi per richiamare i sensi assenti.

Pertanto, durante la vivencia online, lo sguardo diventa carezza, la parola presenza, la sensazione corporea, la fiducia e il sorriso terra accogliente ...

6.3 Una metodologia simile alla Biodanza® in sala

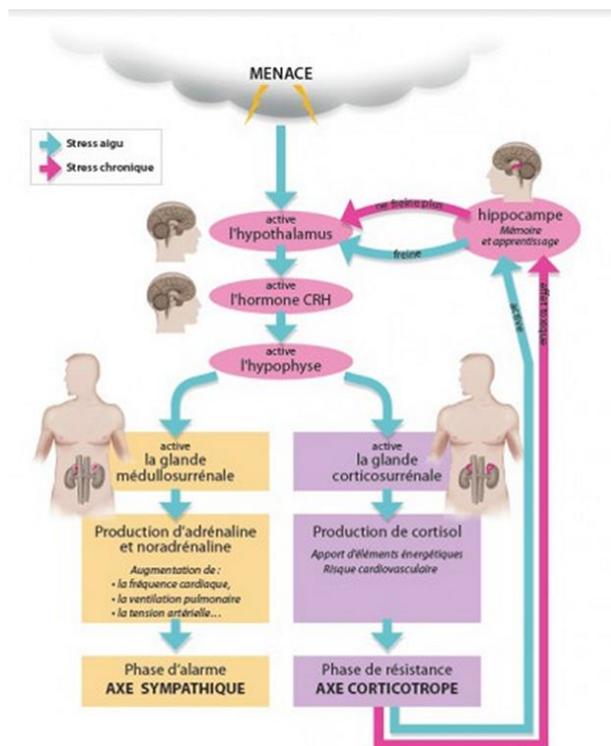
Per fare Biodanza® in questa particolare situazione, è quindi importante ricordare che la comunicazione sarà stimolata principalmente dalla vista e dall'udito, e che i sensi di prossimità che creano l'intimità della relazione, devono essere stimolati e condivisi in altro modo. La sfida del facilitatore/facilitatrice sarà quindi utilizzare la permeabilità dello schermo, la memoria vivenciale dei partecipanti, i neuroni specchio e la plasticità neuronale, per orientare progressivamente verso altri modi di connettersi con l'intimità del vincolo e la ricchezza degli incontri.

Nonostante la diversa realtà sensoriale, la metodologia utilizzata durante le sessioni di Biodanza® online sarà la stessa di quella in sala. Useremo la curva fisiologica della sessione che tiene conto della vitalità, dell'armonizzazione, della regressione e della attivazione. Quello che può cambiare è il numero di esercizi e la durata della vivencia.

Questo rispetto per la curva fisiologica nell'elaborazione delle sessioni offerte online è essenziale per garantire l'induzione della vivencia profonda del rinnovamento organico, che permette l'armonizzazione del sistema nervoso autonomo e crea la disponibilità a incontrarsi in maniera affettiva profonda nonostante la realtà del distanziamento fisico.

I periodi di confinamento, come quello che stiamo vivendo in questo momento, generano in molte persone, alti livelli di paura, preoccupazione e ansia. La necessità di adattamento, insicurezza e incertezza contribuiscono notevolmente alla creazione di un clima di stress generalizzato. Pertanto, in gran parte della popolazione, il Sistema Nervoso Autonomo ha uno squilibrio, il sistema simpatico, l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (asse di stress) è sovra-stimolato.

La curva metodologica utilizzata per comporre le sessioni di Biodanza® favorisce la riabilitazione del Sistema Nervoso Autonomo. L'esperienza è ripetuta a ogni sessione, il passaggio armonioso e progressivo dal sistema simpatico al sistema parasimpatico e ritorno al simpatico, sembra favorire nei partecipanti, non solo un sollievo temporaneo da tensione e stress, ma contribuisce anche a rendere l'organismo più resiliente, in grado di gestire meglio le situazioni stressanti.



Quindi, nonostante la sfida che ciò comporta, ci sembra molto importante rispettare la curva e iniziare la sessione online con una buona vitalità offrendo esercizi/danze che stimolano la gioia e le situazioni ludiche, la mobilitazione motoria tonica, l'integrazione ritmica e il dispendio energetico.

Inizialmente, questo spazio di stimolazione adrenergica gioiosa consente il rilassamento fisico dallo stress accumulato: il fenomeno dello stress fisiologico è previsto per mobilitarsi all'azione (lotta/fuga), che spesso è difficile da attuare se non impossibile nelle situazioni stressanti della nostra vita umana moderna.

L'intenso movimento del corpo calma anche la mente. Sulla base degli studi delle neuroscienze, possiamo ipotizzare che i requisiti di coordinamento dei movimenti proposti durante la fase di vitalità, favoriscono l'interruzione dei pensieri ricorrenti causati da percorsi neurali troppo condizionati da situazioni che provocano ansia (legge di Hebb: "i neuroni che si eccitano insieme si legano insieme"). Gli esercizi di vitalità possono essere ciò che alcuni ricercatori americani chiamano "interruzione del modello di ansia". Per il cervello infatti può essere più difficile da mantenere il modello neurologico di agitazione ansiosa se eseguiamo movimenti fisici complessi.

Grazie alla forte mobilitazione fisica, il periodo di vitalità consente di uscire dal quadro e dall'idea di sé per entrare nell'esperienza di sé, il sentimento della propria presenza nel qui ed ora: "il mio cuore batte, i miei muscoli si muovono, i miei polmoni respirano. Mi sento vivo!". Questo risveglio del sentimento di identità è particolarmente importante per consentire l'emergere del livello di presenza necessario per l'incontro online. Sono qui/ora pienamente incarnato, abitato e presente e vengo da te. Questa intensa sensazione di vita che esplose nel corpo, costituisce per ciascun partecipare un percorso privilegiato di fiducia. Questa sensazione di essere vivi, generata dal movimento, ci permette di connetterci con noi stessi e ci apre alla connessione con l'altro.

Oltre all'adrenalina, lo spazio di vitalità stimolerà la produzione di sostanze biochimiche (endorfine, dopamina, ossitocina, ecc.) che rafforzano anche l'esperienza dell'essere te stesso, la felicità di essere vivo, il piacere e una dolce euforia, un sentimento di gioia che favorisce il vincolo. Inoltre, questa alchimia corporea prodotta dalla vitalità faciliterà il passaggio all'armonizzazione.

Durante questa prima fase, il facilitatore deve assicurarsi di stimolare i tre livelli di connessione: connessione con sé, connessione con gli altri, connessione con il mondo. La possibilità di "bloccare", cioè di evidenziare gli altri partecipanti sullo schermo può essere utilizzato per creare la sensazione di vincolo, aumentare il livello di animazione e permettere di utilizzare il lato nutriente e stimolante della situazione di gruppo. Il facilitatore/facilitatrice dovrebbe tuttavia, assicurare di ottenere il consenso libero e il rispetto di scelta dei partecipanti.

La seconda fase, l'armonizzazione, è caratterizzata dal rallentamento del movimento, dalla sensibilizzazione e dall'invito a incontrarsi. Certamente la cascata biochimica è continua e lo stato di coscienza cambia. Passiamo dall'adrenergico al colinergico. Nuovamente qui, stimoleremo i tre livelli di connessione. Lo sguardo, il sorriso, la condivisione intima dove i partecipanti si invitano personalmente, scegliersi reciprocamente per fare l'esercizio insieme, consentendo di creare spazi affettivi di grande bellezza e di vera intensità vivenciale. Gli esercizi individuali lenti, gli occhi che si chiudono, permettono di fluire delicatamente verso uno stato di lieve regressione, di liberarsi da Chronos per toccare Kairos, il tempo mitico.

La terza fase della vivencia, la regressione, sarà piuttosto costituita da spazi di riposo e di rigenerazione organica. Riposo a terra, respirazione addominale o semplicemente mettersi comodo su un divano o poltrona preferita, promuove una perfetta integrazione dell'esperienza. L'auto-accarezzamento del proprio corpo e il dondolio tranquillo possono anche favorire il contatto amorevole, gentile e rassicurante con se stessi e la vita che vive in noi.

L'attivazione verrà eseguita delicatamente permettendo una transizione lenta e graduale, rimettendoci tranquillamente in moto rispettando i tempi organici e la natura della nostra umanità. Seguono incontri sensibili successivi: gesti lenti e significativi di affetto e di benevolenza, sguardi di tenerezza e sorrisi accoglienti...

A questo punto, per chiudere, una danza di celebrazione e gratitudine in cui pulsano i movimenti di dare e ricevere, tra danzare felicemente nel proprio spazio e salutare restando dentro lo schermo, è un bel modo per terminare l'incontro. A volte, dopo gli incontri, offrire qualche parola spontanea di gratitudine, aiuta a chiudere delicatamente e in bellezza. Tuttavia, stimolare la gioia e la sensazione di piacere in un'ultima danza dopo l'emozione degli incontri a volte permette alle persone più esigenti, di essere meno colpiti dal sentimento di uscita rapida che si avverte alla fine delle sessioni.

6.4 Facilitazione della Biodanza® online

Questo capitolo vuole essere una raccolta di esperienze, suggerimenti ed espedienti che sono stati utilizzati dai facilitatori/facilitatrici del Quebec da marzo 2020 e che può essere da guida per i facilitatori che stanno iniziando la loro esperienza con Biodanza® tramite Zoom. Queste sono principalmente proposte da provare. Ogni facilitatore e ogni facilitatrice troverà i propri suggerimenti e preferenze attraverso la sperimentazione. Quindi la condivisione si farà per continuare più ampiamente.

All'inizio dell'esperienza con questo nuovo strumento online, sia facilitatori/facilitatrici che partecipanti avranno bisogno di tempo per apprendere la tecnologia. La progressività è garanzia di successo. L'apprendimento e la scoperta avranno luogo lentamente durante le sessioni.

6.4.1 Aspetti tecnici dell'applicazione Zoom

6.4.1.1 Abbonamento

Scarica l'app Zoom <https://zoom.us/download>

L'abbonamento gratuito consente una riunione di soli 40 minuti. Tutti devono connettersi nuovamente alla riunione se si desidera continuare oltre 40 minuti.

Troviamo che l'abbonamento base sia più pratico per le vivencias, perché consente riunioni illimitate nel tempo e alcune opzioni supplementari.

6.4.1.2 Introduzione Zoom

Innanzitutto è importante visitare le impostazioni dell'applicazione zoom e attivare o disattivare determinate funzioni al fine di ottimizzare la qualità dell'esperienza. Le impostazioni sono nel vostro profilo.

Ecco alcuni consigli: (Nel vostro profilo, cliccate su Impostazioni zoom)

Zoom offre la possibilità di registrare le riunioni. Ci sembra importante che il facilitatore scelga di disattivare questa funzione per i partecipanti.

È anche utile disattivare la condivisione dello schermo degli ospiti per evitare qualsiasi tipo di problematiche durante una sessione 😊.

Puoi anche scegliere di attivare o disattivare l'opzione di chat tra i partecipanti durante l'incontro ecc. Vedi la sezione "in riunione avanzata".

Puoi attivare alcune impostazioni audio per i tuoi ospiti

- Sempre nella sezione "riunione avanzata":
 - Consentire agli utenti di selezionare l'audio originale nelle loro impostazioni clienti.

Consenti agli utenti di selezionare l'audio stereo nelle impostazioni dei clienti.

6.4.1.3 Aspetti "sani" per il facilitatore

Esistono 2 fonti di diversi volumi:

- iTunes o altri software per la vostra musica
- e la tua fonte di altoparlanti, così anche tu hai una buona qualità del volume a casa
- Abbassa così il volume della musica direttamente su iTunes o sul tuo software musicale per essere ascoltato meglio se devi parlare durante una danza.
- Fai attenzione che il tuo volume non sia troppo alto su iTunes o altri software in modo da evitare la distorsione del suono. I partecipanti possono regolare il proprio suono.
- Ricorda di abbassare il volume durante la regressione perché i partecipanti non lo faranno.
- Se il partecipante non emette alcun suono, invitalo a fare clic sulla destra del piccolo microfono acceso accento circonflesso e opzioni di connessione microfono, altoparlante o cuffia apparirà.

Studia le sezioni successive sperimentando direttamente l'applicazione Zoom.

Per una buona qualità della trasmissione del suono della nostra musica:

- Sul PC: avvia una riunione Zoom e nella schermata Zoom:
- Fai clic in basso sulla scheda verde per **condividere lo schermo**
- Fai clic sulla scheda "Avanzate"
- Fai clic su "solo audio del computer"
- E in basso a destra sul pulsante di **condivisione** blu
- Su alcuni Mac: stessa procedura tranne alla fine, invece di condividere, premere "invio".

6.4.1.4 Funzioni interessanti

Funzione "Mute"

Il facilitatore (l'host) può attivare e disattivare la funzione "all mute" per chiudere e aprire il suono di tutti gli ospiti facendo clic su "partecipanti" in basso. Oppure può farlo uno alla volta facendo clic sul quadratino blu "mute" su ogni video.

Funzione "Converse"

Puoi scegliere di attivare o disattivare l'Hangout; può essere attivato solo per conversazioni di gruppo o conversazioni personali; queste opzioni consentono, al termine della sessione, di dire alcune parole di addio a tutto il gruppo o anche individualmente.

Funzione "Pin": (per vedere una persona grande sul suo schermo)

Questa funzione sarà utile per balli ed esercizi per due.

Su un computer:

Sposta il cursore sul video di qualcuno, fai apparire il quadrato blu e fai clic sui 3 piccoli punti bianchi. Nel menu a tendina, fai clic su "aggiungi video" e quella persona apparirà in primo piano.

Per tornare al mosaico, staccare il video facendo clic in alto a sinistra sul rettangolo "stacca il video", quindi fai clic in alto a destra su tutti i quadratini o "vista galleria" (al contrario della vista del relatore che mostrala persona che parla).

Su un tablet:

Tocca due volte il dito sull'immagine della persona segnalata per bloccarla e sbloccarla. Oppure per sbloccare, scorrere lo schermo a sinistra o a destra con la mano. Stessa cosa per vedere in modalità galleria.

Al cellulare:

Tocca due volte il dito sull'immagine della persona per bloccarla e sbloccarla. Per tornare al mosaico, scorrere lo schermo a sinistra.

Garantiremo il consenso di tutti i partecipanti a voler essere segnalati. A tal fine, ogni partecipante "rinomina" aggiungendo SÌ o PIN Me accanto al suo nome. Per rinominare se stesso, il partecipante posiziona il cursore sul riquadro blu del suo videoe nel menu a tendina, fa clic su "rinomina".

Funzione "Video in primo piano"

È possibile mettere il proprio video o il video di un partecipante in grande sugli schermi di tutti i partecipanti. Per fare ciò, posiziona il cursore sul tuo video o su quello di un partecipante, fai clic sul quadrato blu con i 3 puntini bianchi e nel menu a tendina, seleziona "video in primo piano". Conveniente per dimostrazioni o balli "al centro" della ronda.

Funzione "Appuntare": (per vedere una persona in grande sul suo schermo)

Questa funzione sarà utile per balli ed esercizi a due.

Su un computer:

Sposta il cursore sul video di qualcuno, fai apparire il quadrato blu e fai clic sui 3 piccoli punti bianchi. Nel menu a discesa, fai clic su "aggiungi video" e quella persona apparirà in primo piano.

Per tornare al mosaico, stacca il video appuntato facendo clic in alto a sinistra sul rettangolo "stacca il video", quindi fai clic in alto a destra su tutti i quadratini o "vista galleria" (al contrario della vista del relatore che mostra la persona che parla).

Su un tablet:

Tocca due volte il dito sull'immagine della persona per bloccarla e sbloccarla.

Oppure in alternativa per sbloccarla scorri lo schermo a sinistra o a destra con la mano. Stessa cosa per vedere in modalità galleria.

Sul cellulare:

Tocca due volte il dito sull'immagine della persona per bloccarla e sbloccarla.

Per tornare al mosaico, scorri lo schermo a sinistra.

Ci assicuriamo di avere il consenso di tutti i partecipanti a poter essere appuntati. Un modo per farlo è che ogni partecipante "si rinomini" aggiungendo Sì o APPUNTAMI accanto al suo nome. Per rinominare se stesso, il partecipante posiziona il cursore sul riquadro blu del suo video e nel menu a discesa fa clic su "rinomina".

Funzione "Video in primo piano"

È possibile mettere il proprio video o il video di un partecipante in grande sugli schermi di tutti i partecipanti. Per fare ciò, posiziona il cursore sul tuo video o su quello di un partecipante, fai clic sul quadrato blu con i 3 punti bianchi e, nel menu a discesa, seleziona "video in primo piano". Conveniente per dimostrazioni o balli "al centro" della ronda.

6.4.1.5 Aspetti di Internet per te e i tuoi partecipanti

- Per una buona qualità dell'immagine e della ricezione, potrebbe essere necessario che il computer sia connesso via cavo invece di essere collegato a una rete wireless, la connessione potrebbe essere migliore.
- Assicurati di chiudere altre applicazioni o finestre che utilizzano Internet per avere il massimo di banda passante (facebook, gmail ecc.).
- Accertati che il dispositivo sia completamente carico o tienilo collegato a una fonte elettrica durante l'attività.

6.4.1.6 Protocollo di partenza per i partecipanti

All'inizio dell'avventura "Biodanza via Zoom", vale la pena riservare un tempo all'inizio della sessione per effettuare prove tecniche con i partecipanti (suono, appuntamenti, vedi sotto).

Successivamente, quando nuove persone si uniscono al gruppo, un incontro individuale per spiegare la funzionalità di Zoom può essere interessante, in modo da non dover ripetere i test all'inizio di ogni sessione. Affinché l'esperienza sia ottimale può essere utile inviare un'email di promemoria ai nostri partecipanti con le seguenti precauzioni / passaggi:

- Esegui i test prima della riunione per scoprire come connetterti a Zoom (zoom.us).

Non è necessario scaricare l'app per accedere a un invito.

- Testa il funzionamento della fotocamera e il suono.
- Testa la visualizzazione della galleria e la funzione di blocco.
- È possibile collegare il dispositivo a altoparlanti esterni. Per un telefono cellulare, le cuffie offrono anche una buona qualità del suono.

- Chiudi tutte le applicazioni, i lavori, i cellulari che potrebbero distrarre.
 - Imposta il tuo spazio per muoverti liberamente e in sicurezza e fai in modo il più possibile di mantenere uno spazio d'intimità o idoneo ad invitare i tuoi cari a ballare!
 - Assicurati di avere un'illuminazione adeguata ed evita di essere retroilluminato.
- Possiamo invitare i partecipanti a contattarci ben prima del corso se sperimentano difficoltà tecniche durante le prove.

6.4.1.6.1 Aspetti tecnici importanti all'inizio

- Spiegare dove si trova il microfono e sapere come attivarlo e disattivarlo, ma, generalmente, durante l'attività sarà il facilitatore che lo farà.
- È preferibile effettuare un breve test audio con uno o più partecipanti appena prima dell'inizio della sessione per regolare correttamente il volume della musica rispetto al volume della nostra voce.
- Prova a posizionare lo schermo in modo da poter apparire abbastanza centrato durante le danze.
- Proponi di non guardare troppo sé stessi ma piuttosto di stare con gli altri. Mettere un post-it sulla propria immagine video può essere una cosa interessante per le persone che sono disturbate dalla propria immagine.
- Parla del consenso al fine di appuntare un partecipante e selezionarlo in primo piano (che si rinomini, accanto al suo nome, con un "si", "appuntami", ecc.).
 - Ricorda di non scattare foto o screenshots durante l'attività o di fare registrazioni a meno che tutti non abbiano dato il proprio consenso (leggere nelle impostazioni del proprio profilo come bloccare alcune funzioni inclusa la registrazione).

6.4.2 Aspetti vivenciali delle sessioni online

Il facilitatore - la facilitatrice così come i partecipanti cambiano leggermente la propria postura in questa nuova esperienza di Biodanza online. Un tempo di adattamento può essere necessario. I biodanzanti regolari dovranno forse sbarazzarsi delle priorità e delle aspettative legate alla pratica della Biodanza in ambienti chiusi. La tua esperienza sarà la migliore fonte di ispirazione per prenderti cura dei tuoi gruppi.

6.4.2.1 Come prendersi cura del pre-vivencia

L'arrivo :

- Arrivo del facilitatore e dei partecipanti che desiderano 15-20 minuti prima dell'inizio dell'incontro con la possibilità di incoraggiare scambi informali (approccio adeguato con i gruppi più piccoli) e per sistemare gli ultimi dettagli tecnici se necessario.
- Dopo le tue parole di benvenuto, prima di lasciare agli altri la possibilità di parlare, può essere interessante mettere una musica per meditare e fare silenzio all'interno, per consentire la transizione tra il giorno che abbiamo appena trascorso e il momento che stiamo per vivere insieme.

6.4.2.2 Momento della condivisione

A seconda del numero di partecipanti, il tempo di parola in apertura sarà più o meno lungo. Può assumere le seguenti forme:

- Una parola o due o un commento su quel che sto vivendo, cosa ho da offrire o cosa sono venuto a cercare.
- Un tempo di parola leggermente più lungo, cronometrato.
 - Se abbiamo un gruppo numeroso, possiamo offrire ogni tanto uno spazio di condivisione in sotto gruppi. Dopo alcuni tentativi, in diversi gruppi, i commenti sono stati positivi: i partecipanti adorano l'intimità che si crea.

6.4.2.3 Come prendersi cura del post-vivencia

- Come tutti, ognuno torna alla propria realtà limitata dopo la sessione, il facilitatore rimane nella "stanza" il più possibile, fino a quando non vi sia più nessuno. Ciò consente di accompagnare coloro che ne hanno bisogno. È importante informare i partecipanti di questo perché crea un senso di sicurezza.
- Dopo gli incontri di sguardi, prima o dopo l'ultima danza, possiamo proporre a coloro che lo desiderano di condividere una parola che nasce spontaneamente.
- Possiamo anche aprire tutti i microfoni e invitare i partecipanti a dire qualche parola in un disordine gioioso. Questo permette di esprimere gioia, gratitudine ... e rafforza i legami.
- A volte, se soddisfa un bisogno, possiamo invitare le persone a rimanere connesse per una tisana e una condivisione informale.
 - Possiamo informare i partecipanti che, se necessario, possono contattare il facilitatore in privato dopo la sessione o durante la settimana e ricordare che i commenti sono benvenuti.

6.4.2.4 Dimostrazioni - consegne

Per apparire in grande su tutti gli schermi durante le dimostrazioni, il facilitatore può mettere il proprio video "in primo piano". Oppure può invitare i partecipanti ad appuntare il suo video. È importante non dimenticare di fare clic su "annulla il video in primo piano" alla fine della dimostrazione, in modo che i partecipanti possano di nuovo appuntare qualcun altro. Solo l'ospite della riunione può mettere i video in "primo piano". Poiché i sensi più utilizzati in questo tipo di comunicazione sono l'udito e la vista, la qualità del linguaggio e le proiezioni esistenziali offerte dal facilitatore assumono un'importanza fondamentale. Inoltre, il facilitatore dovrebbe prestare particolare attenzione al tono della sua voce e a tutti gli aspetti paraverbali (espressione facciale, flusso e timbro della voce) della sua comunicazione.

6.4.3 Procedure di facilitazione

- Sarà interessante specificare ai partecipanti i momenti in cui essere visti o vedere gli altri sullo schermo è importante e i momenti in cui l'enfasi è piuttosto sulla propria danza e la sensazione del proprio stesso movimento (quindi lo schermo diventa secondario).
- Possiamo proporre degli esercizi a due (sincronizzazione, specchio) o appuntando il video di un partecipante che ha acconsentito in precedenza ad essere appuntato, o appuntando qualcuno che avremmo precedentemente invitato all'inizio della sessione.
- Negli esercizi a due, se un partecipante non ha una videocamera può essere associato a una coppia preesistente. Quindi le altre 2 persone possono vedersi e la terza persona può scegliere tra i due. Valorizziamo la possibilità che abbia la scelta :)
- Sarebbe bello avere un aiuto, un alleato che controlli lo svolgimento della sessione prendendosi cura di problemi tecnici o di altro tipo che i nostri partecipanti potrebbero avere.
- Il modello di una vivencia tra gli 8 e i 12 esercizi funziona molto bene.
- In alcuni esercizi, come la danza d'accoglienza e la danza di saluto, possiamo suggerire una pulsazione tra il proprio movimento personale e la connessione con gli altri avvicinandosi allo schermo, offrendo sguardi e gesti emotivi.
 - Potrebbe essere interessante spiegare ai partecipanti che sperimentano Biodanza per la prima volta attraverso l'applicazione online che in situazione normale il contatto fisico e il tatto sono parte integrante della proposta.

6.4.3.1 Idee di esercizi interessanti in base alle fasi della curva della sessione

Fase di attivazione

Vitalità e creatività sono le chiavi per l'attivazione

- Una danza di apertura che pulsa tra la connessione con se stessi e con lo spazio in cui si danza, e la connessione con altri partecipanti attraverso lo schermo.
- Proporre rapidamente la liberazione del movimento all'inizio della sessione (2 ° o 3 ° esercizio) o un'intensa danza ritmica che favorisca il rilassamento dello stress accumulato. Possiamo spiegare nella consegna l'aspetto simbolico della liberazione.
- Animazione del movimento che pulsa tra il mosaico del gruppo e l'appuntare casuale delle persone (che hanno acconsentito a questo appuntare casuale)
- Gioco dello specchio a 2
- Gioco di risveglio del movimento in cui il facilitatore nomina le parti del corpo da risvegliare
- Danza di avvicinamento-allontanamento a 2
- Danza ritmica individuale
- Danza ritmica a due
- Danza ritmica Cielo-Terra
- Danza ritmica con movimento centrale o periferico
- Danza ritmica in feedback
- Danza ritmica espressiva
- Danza creativa
- Danza di terra
- Danza del fuoco
- Direttore d'orchestra
- Danza con intensità
- Danza Yang
- Integrazione danza yin / yang
- Connessione con la propria forza
- Danza di Shiva

Fase di armonizzazione

L'affettività, che deve essere presente durante tutta la sessione può svilupparsi in un modo più sensibile nella fase di armonizzazione. Per noi sembra importante aver cura di scegliere musica affettiva il cui contenuto emotivo non sia troppo mobilitante, per non generare un sovraccarico emotivo nei partecipanti.

Esercizi di integrazione affettiva

- Danza melodica a due (danza sensibile, danza di armonizzazione, danza in feedback a seconda della musica)
- Ventaglio cinese a 2
- Dare e ricevere il fiore
- Danzare per l'altro (musica lenta)
- Danza di espressione emotiva
- Danza di espressione della melodia
- Incontri sensibili
- La poesia sei

Esercizi motori

- Danze di estensione massima e armonica
- Danza della sfera di energia
- Movimenti segmentari

Applicazione Biodanza e confinamento – Scuole di Québec, Montréal e Genève (Svizzera) – Maggio 2020

- Integrazione motoria o cenestesica dei tre centri
- Elasticità integrativa a terra, motoria o cenestesica
- Danze di fluidità in serie, libera o con immagini, con una base
- Danza di fluidità delle mani
- Danza di braccia sensibili
- Respirazione danzata
- Danza Yin
- Danza dell'acqua
- Danza dell'aria

Altro

- Posizioni generatrici e danze da loro generate
- Danza di Brahma – danza di Vishnu
- Danza del seme (musica lenta)
- Danza dell'airone

Fase di regressione

- Danza yin (molto molto lenta)
- Accarezzamento delle proprie mani
- Accarezzamento del proprio corpo
- Respirazione addominale
- Auto-cullarsi
- Riposarsi sul divano, su una sedia, su un tappetino yoga

Fase di riattivazione

- Stiracchiamento dolce
- Tocco contenitivo del proprio corpo
- Danza individuale di attivazione progressiva
- Incontri di sguardi

o I partecipanti si sistemano vicino allo schermo, fanno incontri di sguardi e sorrisi. I partecipanti possono, se lo desiderano, guardare il mosaico e ricevere l'intero gruppo, o appuntare le persone che l'hanno acconsentito.

o Per gruppi molto piccoli il facilitatore può nominare un partecipante alla volta e invitare il resto del gruppo a venire a salutare questa persona.

o Gli incontri possono anche essere fatti ballando e offrendo gesti emotivi di condivisione spontanea e gratitudine (abbracci, baci ecc.).

- Danza finale - danza di gratitudine e di saluto

Possiamo chiudere consentendo ai partecipanti di condividere una tenera parola.

Caratteristiche speciali per alcune danze

- La danza al centro della ronda così come il gioco di gruppo a specchio possono essere proposti come segue: il facilitatore metterà “in primo piano”, uno alla volta, i partecipanti che avranno dato il loro previo accordo.
- Quando propone danze di leggerezza o di apertura dello spazio vitale, il facilitatore deve assicurarsi, nelle sue istruzioni, di generare una sensazione di spazio anche tra i partecipanti che ballano in uno spazio ristretto.

Da evitare o non fare

- Evitare sessioni che potrebbero essere troppo sconvolgenti per alcuni partecipanti. A tal fine, la scelta della musica è di fondamentale importanza, poiché non possiamo prendere tra le braccia e offrire un contenimento a quei partecipanti che ne avrebbero bisogno.

- Evitare di proporre gesti per "fingere" o "fare come se". Per esempio, come se potessi toccare o essere in diretto contatto con gli altri. Invitare piuttosto a consentire ai gesti spontanei di emergere dall'emozione.
- Alcuni facilitatori ritengono più appropriato proporre l'accoppiamento dei partecipanti (appuntarli) all'inizio della sessione o all'inizio della fase di armonizzazione al fine di evitare la rottura dello stato vivenciale in questo delicato momento della sessione.

Le scoperte sorprendenti!

- Alcuni partecipanti che non possono più venire alle sessioni in presenza, perché hanno degli importanti problemi di salute ed energia (cancro, malattie autoimmuni, ecc.), possono finalmente ballare con il loro gruppo grazie agli appuntamenti online ... si apre una porta a questa clientela. Alcune di queste persone sono entusiaste per i benefici delle sessioni sul loro morale e benessere.
- Le persone che vivono in una zona remota dove non è presente la proposta di Biodanza apprezzano poter ballare ogni settimana grazie agli appuntamenti online.
- Alcuni partecipanti sono stati in grado di venire alle sessioni con un membro della famiglia: una meravigliosa scoperta per loro e per il gruppo.
- Ad alcune persone piaceva vedere il proprio viso, il proprio sorriso, la luce nei propri occhi mentre offrivano la loro presenza agli altri, qualcosa che di solito non si vede. Ciò ha avuto un impatto straordinario sul riconoscimento dell'autostima e dell'amore per se stessi.
- Le persone che vivono in diverse regioni o paesi si incontrano e questo crea legami sorprendentemente potenti! Ci si apre alla scoperta di culture e sensibilità diverse !
- La connessione di sguardi e sorrisi è tutta lì! L'affettività passa così sorprendentemente nonostante lo schermo!
- Alcuni partecipanti hanno una prima esperienza ambigua o addirittura insoddisfacente; ma dandosi una seconda possibilità, scoprono tutte le possibilità che offrono queste sessioni online e se ne innamorano...

6.5 L'etica e la responsabilità del facilitatore, facilitatore in questo contesto particolare

Da completare

6.6 E dopo il tempo della quarantena

Da completare

7 In conclusione

Da completare

8 Appendice - Testimonianze dei partecipanti

È prima di tutto gratitudine che voglio esprimerti per quello che continui a offrire mentre stiamo attraversando un momento di grande carenza.

Riconosco, ammiro e apprezzo la tua resilienza e quella di tutto il team di facilitatori per immaginare l'inimmaginabile - trasponi virtualmente ciò che a prima vista può solo essere vissuto nella realtà.

Ovviamente c'è qualcosa di strano a volte nel ballare da solo davanti allo schermo, ma poi ci sono i momenti a due e le contempezioni reciproche dei volti che portano felicità.

Paradossalmente, ma quanto ho potuto toccare con mano in certi momenti (specialmente in una danza con Ariane la scorsa settimana) la profonda sofferenza della mancanza affettiva che troppo spesso rimane intrappolata dietro alla ricerca dell'ordine e della resistenza.

Tanto m'è dolce ricevere tenerezza e presenza anche virtuali, quanto mi è necessario poter piangere il mio dolore, un po' per drenare la ferita, ma soprattutto per riacquistare sensibilità verso me stesso e onorare me stesso in questa eroica traversata.

Complimenti per aver mantenuto la calma e la gioia nel caos tecnico dell'inizio.

Amorevolmente,

Robert

Il martedì condiviso su Zoom con tutti voi è un regalo inestimabile per me.

Un'occasione per incontrare, accompagnare e condividere la nostra bellezza. È una carezza per il cuore e un vero balsamo per l'anima. Le danze a due sono così profonde! Esse mi ricordano ogni volta che la distanza non esiste per i legami del cuore.

Dopo ciascuno dei nostri incontri sento un benessere estremo. Il mio cuore è pieno di amore e speranza. È molto sorprendente vedere come e quanto possiamo trasmettere da remoto. Grazie, grazie Anne-Marie che è la promotrice di questo bellissimo progetto. Ti amo per tutto quello che sei.

Danièle

Direi che la Biodanza online durante la quarantena mi ha permesso di connettermi ad altri sguardi, ai sorrisi, all'ascolto e alla condivisione e, grazie a tutto questo, di riconnettermi con me stessa, con la mia essenza. Ballare insieme in questa libertà dell'Essere, condividere uno spazio e un tempo è un regalo enorme! Essere te stesso, solo a casa, ha un buon sapore, ma stare insieme è una felicità doppia! Le belle e varie proposte mi consentono di esplorare diversi stati del mio Essere e mi sento piena di gratitudine e buone vibrazioni! Grazie!

Nathalie

Innanzitutto, ero ammirativa di questa idea creativa, innovativa e sorprendente.

Ho partecipato alcune volte e ho trovato l'approccio molto umano. Questo mi ha permesso di prendere consapevolezza di quanto sono stata fortunata a vivere in salute, ad avere un coniuge che amo, in salute, avere amici ... la condivisione che mi ha toccato, perché alcune persone erano sole, più isolate ...

Ho scoperto che questo seminario virtuale ha permesso di rompere l'isolamento, la solitudine, per rendersi conto che la vita andava avanti e c'erano persone gentili, solidali e vicine agli altri. Ho provato molta pace, amore, vita, gioia durante questi incontri. È certo che il mio facilitatore ha molto a che fare con questo, ha una dolcezza, un carisma, un amore per sé e un eccezionale amore per la Biodanza. Sa adattarsi alla grande, scorre con la vita e lo ringrazio per questo.

Biodanza tramite zoom nei tempi della quarantena mi ha permesso di mantenere i collegamenti e persino di conoscere nuove persone. È un circolo di appartenenza in questo periodo di distanza sociale mentre vivo da solo e lavoro in telelavoro. È un approccio di unità e di riavvicinamento sociale. È un'opportunità per muoversi, danzare direttamente da casa. È un modo per stare insieme per superare questo periodo. Grazie ai facilitatori del Quebec per aver condiviso con noi la loro creatività e per offrire questa opportunità a tempo di record al fine di continuare a incontrare sé, l'altro e l'umanità attraverso questa connessione biocentrica.

Véronique Paris

La BIODANZA su Zoom in questo tempo di quarantena e di condizionamento è molto importante per me, utile per superare la solitudine. Il contatto è diverso, sì, ma io ho sentito anche virtualmente un senso di unione con i partecipanti. Una sera che ero a letto ho persino sentito l'esercizio fisico del Mandala ... i tocchi su tutto il mio

corpo Bisogna essere sensibili a queste onde, come al telefono, possiamo sentire l'energia della persona con cui comunichiamo anche se è all'estero

Ho anche la soddisfazione di partecipare al cambiamento, alla guarigione del nostro pianeta ... attraverso la danza e la musica e tutti gli auguri che sono condivisi con me è molto confortante e trasmesso a livello planetario

Spero che tutti i gruppi BIODANZA nel mondo possano fare insieme un evento planetario. Credo che il pianeta senza il lavoro di artisti andrebbe in rovina ... sono felice e fortunata a partecipare una Saggia... di 83 anni ...

Grazie.

Dall'inizio della quarantena, il facilitatore ha organizzato le nostre sessioni di Biodanza virtuali e questo, per la mia più grande felicità. Ogni settimana, queste sessioni erano e sono ancora il mio respiro di aria fresca, il mio ossigeno che mi fa andare avanti, mi mantiene alto il morale. Anche se l'essenza della Biodanza è l'incontro in un contesto reale, queste sessioni mi permettono di continuare a mantenere il collegamento con i miei amici biodanzanti e nutrire la mia affettività che è di grande necessità, soprattutto quando si vive da soli. Non posso mai dire abbastanza quanto mi mancano gli abbracci e il contatto fisico con la mia famiglia, i miei amici e i miei cari ma sono fortunato che io abbia la possibilità di partecipare a queste sessioni. Sono VITALI per me in questi tempi difficili. Quindi le raccomando fortemente e mi azzarderei a dire che sono, per me, un servizio essenziale.
Dominique Gagné

Ciao

Che fortuna che abbiamo questo !!!!!

In effetti l'esperienza è davvero apprezzata a tutti i livelli.

Quello del fatto che abbiamo un appuntamento quindi un impegno settimanale e i legami del gruppo sono mantenuti....

Quello del fatto che uno viene fuori dall'isolamento, quindi eccellente per la salute mentale.

Quello del fatto in cui c'è uno scambio di comunicazione verbale e visiva.

Quello di essere diversi, ballare da soli nei nostri saloni, avere uno scambio interattivo, uno sfogo, gioia, eccitazione, accoglienza, tenerezza, approfondimento e creazione di legami che si intensificano

Cordialmente e teneramente tua

Lina Drouin

Innanzitutto, quando mi hanno proposto di fare Biodanza su una piattaforma elettronica ho trovato l'idea geniale.

Iniziata la quarantena, ho apprezzato l'essere in presenza di persone anche in modalità virtuale. Le presentazioni, le riflessioni mi hanno permesso anche da lontano di interiorizzarmi e ballare secondo le istruzioni suggerite. Il piacere di danzare nel mio salotto sentendo la connessione con il gruppo è molto stimolante.

Inoltre, in questo periodo di pandemia, essendo privato del contatto con le persone, gli incontri settimanali diventano un momento di condivisione e riconoscimento dell'esperienza vissuta.

È certo che non vedo l'ora di ritrovare un corso in presenza, ma in attesa di questo, questa formula è molto creativa e nutriente. Grazie per aver osato domare gli strumenti e i dispositivi elettronici che ci consentono di sperimentare una magnifica vivencia.

Andrée Talbot

Grazie ancora per questa bellissima serata, la magia opera e riempie il mio cuore di amore e tenerezza!

Qui, con tutta modestia, c'è il mio contributo al tuo nuovo approccio.

La quarantena mi ha costretto a SCEGLIERE e VEDERE con occhi nuovi le opportunità nella mia vita. Biodanza è sempre un must!

Applicazione Biodanza e confinamento – Scuole di Québec, Montréal e Genève (Svizzera) – Maggio 2020

NELLA MERAVIGLIA di questo magnifico processo e questo meraviglioso flusso di energia che ci lega l'un l'altro, ho osato lasciare la mia zona di comfort per adattarmi, condividere, vivere me stesso in modo diverso, esplorare nuovi percorsi, ELIMINARE LA DISTANZA TRA I CUORI e quindi mantenere vivo e rigenerante il legame umano!

Brigitte, una facilitatrice ci ha detto: ... "non si sa mai quanto la nostra presenza possa cambiare la giornata di una o più persone".

Ogni settimana mi lascio sorprendere dalle proposte, in modo da vedere più bellezza nel mio ambiente, nella natura, nell'universo e quindi esplorare ciò che mi piace positivamente per vivere più in salute e benessere!

Diane B.

Con meno "abbracci", ma con sguardi intensi che parlano dal cuore. Con meno parole, più silenzio, più ascolto per sentire la musica vibrare nelle mie cellule. Questo è come vivo le sessioni di Biodanza su Zoom in quarantena.

Una bella possibilità di contatto che mi ricorda che il mio corpo è il laboratorio dell'anima; che se ascolto questa fonte in me, la luce può provenire da essa.

Micheline

Sono stata piacevolmente sorpresa dall'atmosfera percepita su zoom, dalle sensazioni e anche dai sorrisi che ci sono. Lo consiglio a tutti e provarlo è fantastico.

"Recentemente ho scoperto Biodanza e che grande scoperta! Mi sento rianimato anche in isolamento grazie alla libertà di movimento, di parola e da tutto l'amore e la gratitudine che emergono, anche online. Sono davvero felice di essermi unito al gruppo. Grazie migliaia di volte! "

Mélanie

"Sono molto felice di far parte di questa fantastica esperienza online, mi fa sentire un vero amore per il cuore tra "ESSERI UMANI" che è per me la base della vita umana.

Biodanza è l'arte di imparare a essere dentro di sé e lasciare la testa in una sorta di impotenza di fronte al momento presente, nella gioia, nel divertimento nello stare insieme. Il mio bambino interiore è ben vivo, con le nostre differenze creative e con i nostri corpi liberi e preziosi. "

Grazie vita,

Caroline

"Per me, la creazione di seminari di Biodanza su zoom ha fatto la differenza. Siccome il legame affettivo con il nostro gruppo del lunedì era già stato creato, quando li vedo il lunedì sera sono in grado di lasciarmi andare con loro, di sentire il loro affetto e la loro benevolenza virtuale. La mia facilitatrice prepara con cura i suoi seminari, proprio come quando siamo in sala. Io posso sentire tutto il suo amore e compassione per noi e il suo grande contributo nell'aiutarci a mantenere l'equilibrio durante questi periodi di tempesta. Non vedo l'ora di rivedere le persone per poterle prendere tra le mie braccia ed essere in grado di compiere i movimenti dentro ai 2 metri di distanza e senza maschere. Questo sicuramente, ma trovo che questa modalità tramite zoom ci permetta di rimanere connessi tutti insieme nella nostra parte viva e sana fino a che una vita più normale possa di nuovo essere accessibile. "

Dominique

"La biodanza in questo periodo di quarantena mi ha permesso di riconnettermi con il gruppo.

Avevo partecipato ma poi avevo dovuto smettere per motivi di trasloco o salute. Mi ha riscaldato il cuore vedere i miei compagni di ballo e danzare con loro nonostante la distanza e la lontananza. I facilitatori usano una creatività senza precedenti per adattare Biodanza a questa nuova realtà. Non sappiamo quanto durerà: quindi meglio continuare a divertirsi ed esprimersi. Ho vissuto intense vivencias con me stessa danzando in presenza con il gruppo. Sono sempre più in contatto con me stessa. Amo il mio corpo sempre di più, le sue Applicazione Biodanza e confinamento – Scuole di Québec, Montréal e Genève (Svizzera) – Maggio 2020

espressioni e la sua fluidità. Finisco le sessioni di Biodanza con calma e sorrido alla vita. Inoltre, l'energia della casa migliora perché mi ci muovo molto dentro. Ho un'enorme gratitudine per questo approccio che va ben oltre le parole".

Grazie ai facilitatori che hanno osato !!

Lucie P.

Ho iniziato Biodanza quest'anno. Mi piace danzare in gruppo liberamente. Ho continuato anche online a causa della quarantena.

Cosa mi piace di Biodanza?

L'energia del gruppo, ballare con persone come me che amano la danza della vita. Anche se non siamo fisicamente insieme, sento ancora l'energia del gruppo, la gioia di vivere. Vedo i sorrisi, lo scambio di sguardi, la complicità, l'affetto e l'amore.

Sicuramente preferisco di persona, ma sono contento di poter ballare anche online.

È più divertente che ballare da sola nel mio salotto.

La nostra facilitatrice ha un grande carisma e ce lo trasmette ogni volta che danziamo, così mi sento bene, sto fiorendo e il mio piccolo bambino interiore è felice e sorride.

Biodanza è terapia per l'anima. Spero che questa esperienza continui fino a quando potremo danzare insieme fisicamente.

Un grande grazie alla nostra facilitatrice.

Rachel

"Grazie mille per la Biodanza su zoom oggi! È stato bellissimo !!!!! Mi sto ancora godendo il calore della connessione con tutti voi! "

"Idem. Grazie per facilitare la gioia!"

"Sì, una sessione così incredibilmente edificante grazie"

"Grazie! È stato meraviglioso sentirsi in contatto con tutti voi."

"Grazie grazie, meraviglioso. Mi è piaciuta molto la sessione che mi ha fatto sorridere dentro. Grazie"

"Grazie per il bellissimo dono della danza e della comunità"

"Gioia nel profondo! Grazie"

"Grazie per un bellissimo, divertente e piacevole momento danzando con te e la comunità di Mindcamp! "

"Come sempre è stato un piccolo paradiso, un po' di arte e tanto amore. Grazie!"

"Grazie, tempo meraviglioso ballare insieme, collegati tra Canada, Italia, Stati Uniti e Francia"

"Grazie per una fantastica sessione di danza oggi, è stato fantastico e ha riempito tutto il mio pomeriggio di gioia "

"Voglio ringraziarti. È stato meraviglioso e proprio quello di cui avevo bisogno. Possiamo farlo ogni settimana?"

"Sono così triste che mi mancherà la Biodanza a causa del lavoro. È stato il momento clou della mia scorsa settimana"

"Così, così bello! Tutto ciò di cui avevo bisogno per una bella giornata! Non vedo l'ora di abbracciarti di persona"

"Grazie, commovente ed edificante"

"Grazie, è stata una magia! Fluidità, condivisione, sorrisi: grazie per offrirci questo momento magico!"

"Ho partecipato all'evento di Biodanza su zoom questo pomeriggio. Che delizia! Mi ha lasciato sia energico che rilassato. Siamo fortunati ad averci nella nostra comunità. Grazie! "

"Grazie, posso sentire l'amore, anche se è virtuale!

"Mi sentivo così bene dopo, sazio di connessione, era davvero necessario!"

Biodanza da remoto tramite la connessione internet, così come nelle nostre riunioni al chiuso, mi risveglia la gioia di vivere e stimola la mia energia vitale.

Applicazione Biodanza e confinamento – Scuole di Québec, Montréal e Genève (Svizzera) – Maggio 2020

È un ricco incontro settimanale in cui sento la connessione tra tutti noi attraverso le nostre azioni, i nostri sguardi, i nostri sorrisi.
È corroborante e rigenerante.
Ginette.

Apprezzo molto la Biodanza a distanza. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, si può fare: stabilire una connessione autentica che va ben oltre la connessione elettronica.

Sono uno psichiatra da 40 anni. Sono stato costretto, a causa della quarantena, a fare un po' di consulenze online. Ero scettico. Non ho visto come potevo "connettermi" con i pazienti attraverso una telecamera. Sono stato sorpreso di scoprire che le emozioni passano, attraverso il linguaggio del corpo e la voce, anche a mezzo di questi strumenti tecnologici. I pazienti hanno apprezzato gli incontri.

È lo stesso per Biodanza. Guardare i sorrisi, i gesti del piacere, ascoltare parole affettuose degli altri ti permettono di connetterti ben oltre la connessione elettronica.

Naturalmente, questo non sostituisce la presenza fisica, ma quando attraversiamo il velo di pixel possiamo avere dei grandi benefici dalla Biodanza a distanza.

Jacques Lesage

Vorrei esprimere la mia piena gratitudine a Biodanza e in particolare ai facilitatori che hanno saputo adattarla così abilmente agli eventi che stiamo vivendo.

Grazie a loro, vivo bellissimi e grandi momenti di Vivencia attraverso i nostri schermi nell'incontrare umani che altrimenti non sarebbero accessibili a causa della distanza che ci separa. Tanto amore per i nostri facilitatori del Quebec.

Jean Petit Lachine, Quebec

Prima di unirmi al gruppo (con un clic del computer), ero un po' scettico, e poi rapidamente sono stato sedotto dalla tua proposta e molto commosso da ciò che ho vissuto, da ciò che ho provato mentre danzavo con il tuo gruppo che mi è caro e con cui ho avuto la possibilità di ballare più volte a Montreal.

Sinceramente credo che il grande facilitatore che sei e le meravigliose qualità del cuore che ci offri hanno molto a che fare con il fatto che la magia funziona, nonostante le circostanze.

In ogni caso, riuscire in questo tipo di sessione non è dato a tutti.

Ovviamente non è la Biodanza come l'ho praticata per quasi 20 anni, dal momento che manca la presenza fisica, tuttavia, in un altro modo, il collegamento è lì, senza toccarlo, il contatto è lì, senza la carezza, l'emozione passa, lo sguardo permette questo legame tra anima e anima che mi commuove ogni volta.

In una sessione - ho solo una piccola panoramica di ciò che può fare - penso che le 5 Le linee di Vivencia possano (più o meno ovviamente!) essere presenti.

Immagino che ci voglia sicuramente molta creatività per arricchire questo tipo di esercizi e realizzarli di tal maniera che l'alchimia dell'alleanza tra musica, movimento e incontro operi, anche da lontano, anche senza la presenza fisica; la poetica dell'incontro umano ci porta piacere e benessere e così è stato per me.

Ho provato piacere, gioia, dolcezza, tenerezza, la sensazione di essere pienamente vivo, profondo, emotivo e mi sentivo connesso al gruppo.

Dopo più di due mesi senza Biodanza, mi ha fatto molto bene ed è stato molto prezioso per me. Dopo ho fatto fatica ad addormentarmi, nonostante fosse tardi.

A presto Biodanza su zoom, in attesa di ballare con te e abbracciarti tra le mie braccia per davvero.

Ti abbraccio forte forte.

Bertrand

A casa, anche attraverso uno schermo, la gioia di condividere le danze con i miei compagni e compagne è manifesta. Sento una liberazione nelle danze attive e diverse emozioni si manifestano durante le danze lente, a

volte portandomi a commuovermi fino alle lacrime. Per me l'impatto non è così potente come in presenza degli altri, ma l'esperienza risulta essere ricca e degna di essere vissuto.

Annie

"Ho partecipato a un incontro online all'inizio della quarantena. Grazie al movimento e sotto la guida del mio facilitatore, sono stata in grado di sistemarmi e relazionarmi con questo eccessiva abbondanza di emozioni. Ho potuto cogliere tutto ciò, cullarlo, mettervi della leggerezza e soprattutto mettere radici per non andarmene nel vento! Vivere tutto questo in connessione con altri danzatori è stato di grande aiuto e nutriente.

Gratitudine "

Nadia

Voglio dire come mi mancano le serate Biodanza. Soprattutto perché sono l'essenziale per il mio equilibrio fisico ed emotivo. Quel che mi dà più fastidio nell'attuale situazione di paura è vedere una deriva verso comportamenti asociali, o addirittura criminali, che vedono solo il "distanziamento della salute" senza tener conto della necessità di contatto in relazioni sane tra individui.

In assenza di serate regolari, ho frequentato le serate tramite Zoom e voglio dirti quanto sono preziosi questi incontri. Certo, la tecnologia non può compensare la mancanza di rapporti fisici, ma in questi tempi di reclusione e isolamento, quanto è bello trovare questi cari, sentire la loro presenza e il calore del loro amore che trascende la freddezza tecnologica e ci tiene uniti.

Grazie per mantenere viva questa fiamma grazie a queste serate alle quali continuerò a partecipare ed aspettiamo con impazienza il ritorno delle nostre serate regolari.

Yves

Ecco cosa ho ottenuto dalle sessioni online di Biodanza. La possibilità di trovare un collegamento che già esisteva, la capacità di riattivarlo e percepirne i benefici. Ho sentito il mio cuore gonfio d'amore per gli sguardi trovati anche attraverso lo schermo.

Attraverso i processi proposti, ho sentito il lavoro interiore e personale più forte che mai. Più forte, perché non ero "distratto" dalla presenza di altri, ero pienamente nella mia esperienza personale di sentire cosa stava succedendo.

Grazie per tutto questo

Sandra

Ricorderò sempre la prima sessione "Biodanza" da remoto a cui ho partecipato. Eravamo nella quarantena già da 2 o 3 settimane e rivedere i volti e dei miei amici e della comunità mi hanno fatto così bene che ho pianto di gioia. Il mio isolamento si era interrotto e potevo di nuovo sentire la mia anima e il mio cuore vibrare dentro, risuonare con coloro che amo e che mi sono mancati così tanto. Non ero più sola. E dire di questa magia dell'Amore che agisce anche attraverso uno schermo ... Che magnifico fenomeno!

Anche se le riunioni a distanza non sostituiranno mai le riunioni di corpo e carne, io posso comunque testimoniare l'immenso conforto e nutrimento che mi hanno dato.

Sono piena di gratitudine.

Maude Labonté

Quando ci incontriamo per questa Biodanza su zoom, mi sento subito a casa ... felice di trovare e / o incontrare nuove persone.

I legami che stringiamo insieme sono preziosi. Mi permettono di sentirmi vicina a queste persone, per condividere la gentilezza insieme. Questi caldi incontri mi permettono di vivere bene la quarantena.

Aggiungo che ritengo che contribuiscano notevolmente a un ritorno di vitalità, gioia, libertà fisica, flessibilità e benessere persi dopo quasi due (2) anni di distanza da un'operazione.

Quindi per me rispettiamo e perpetuiamo il sogno e il lavoro di Rolando, in queste circostanze e condizioni straordinarie. Saluto e onoro i nostri facilitatori del Quebec che hanno avuto l'audacia di fare tutto il possibile per perseguire la loro attività nel rispetto delle intenzioni e della metodologia di Rolando Toro, nostro mentore.

Arlette Sauvé

Facilitatrice titolare di Biodanza

Non avrei mai pensato che mi sarebbe piaciuta questa forma di vivencia su zoom ma dalla seconda esperienza una nuova modalità si è installata nel mio cervello e dopo diverse volte il desiderio di tornarvi continua. Ho sperimentato la presenza reciproca e anche la presenza a me stessa. Questo stato di benessere, pieno di sé e pieno degli altri era lì nonostante la forma virtuale.

Certamente non è lo stessa cosa della presenza della carne ma della presenza energetica, che è molto potente, non è alterata in alcun modo.

Chantal

Oltre lo schermo c'è il sentimento, il contatto umano generato dall'interazione e dalla danza proposta.

Questi incontri settimanali mi hanno permesso di incontrarmi per attivare la mia vitalità.

Sono estremamente grato per queste sessioni che fanno una grande differenza per me al momento.

Katy

Per me, gli appuntamenti online sono molto buoni, persino necessari. Consentono non solo di mantenere ma anche di approfondire il legame con me stesso, gli altri e il mio ambiente. Questi incontri permettono alle mie cellule di ricordarmi delle esperienze integratrici passate ma anche di aggiungerne a questo bagaglio tramite lo sguardo, le parole, il mosaico dell'inizio. Inoltre mi danno l'opportunità di attivare e riposare il mio corpo in base all'ora della riunione. Consentono inoltre di riconnettermi con l'imbarazzo ma anche l'eccitazione di incontrare nuove persone. Toccano l'emozione e questo fa muovere il corpo. Inoltre, l'ascolto delle parole e del tono della nostra facilitatrice d'amore fa nascere una nuova prospettiva sulla realtà e questo è molto buono.

Stephan

Piccola testimonianza sulla mia esperienza online.

Ho scelto di facilitare online dopo la mia partecipazione a un'attività di danza e meditazione proposta da un collega. Senza essere Biodanza in quanto tale, l'esperienza delle danze, incontri attraverso lo schermo e interiorizzazione mi mettono in uno stato profondo di vivencia: quella che conosco quando danzo in una sessione di Biodanza in sala! Ecco, l'esperienza in me ha funzionato molto bene e ne ho tratto grande gioia! L'incontro con sé stessi funziona molto bene visto che la presenza degli altri va a nutrire il bisogno di ciascuno di muoversi: il cambiamento biochimico avviene! Volti, sguardi e sorrisi espressivi quando sei vicino dello schermo trasmettono completamente l'affettività e la gioia di essere connessi. Biodanza online, così come alcune applicazioni, offre un accesso diverso al nostro approccio. E' adatta a questa circostanza dove non è possibile essere presenti di persona. Certo, non ci possiamo toccare fisicamente. Vero, però è una grande opportunità per imparare a toccarci in modo diverso! Sviluppare i nostri sentimenti in modo diverso. Ed è completamente valido secondo me!

Gen'viève Grenier

Facilitatrice didatta