



---

## **Studio e sperimentazione del sistema Biodanza,** **durante la pandemia**

**Domande da porre in tempi difficili**

- **È possibile adattare la sessione di Biodanza durante la Pandemia?**
- **Il suo obiettivo può essere quello di sacralizzare la vita e costituire uno stimolo alla resilienza?**
- **Quali dinamiche di organizzazione del gruppo dobbiamo utilizzare per un incontro di Biodanza con il confinamento sanitario?**
- **L'unica possibilità di vivencia di gruppo, è in videoconferenza?**
- **Se si utilizza la sua metodologia e il suo sistema, due dei suoi poteri saranno proposti incompleti (carezza e trance)? È possibile usare il nome Biodanza?**

**Obiettivo:** studiare lo strumento didattico rappresentato dalla piattaforma Zoom, come spazio di incontro, di riapprendimento affettivo, integrazione umana, attraverso l'incontro in presenza online, con esperienze integratrici, canto ed esercizi in connessione col gruppo per attivare una buona comunicazione e le funzioni originarie della vita.

**Fine:** costruire armonia nel quotidiano, in una condizione di isolamento sociale obbligatorio. Distinguere l'unicità dell'essere resiliente: armonia fisiologica, armonia

relazionale e armonia che nasce di riflesso dalla musica, dalla danza, dalla vivencia integratrice, dal gruppo, dalla carezza, dalla semi- trance, dall'espansione di coscienza, dall'ascolto e dalla conversazione collaborativa.

**A chi è diretto:** questo studio nasce per aiutare l'operatore di Biodanza a trovare *la propria abilità e il proprio stile* nel proporre le sessioni ai gruppi settimanali con la piattaforma Zoom, in tempi di confinamento dovuti alla pandemia.

Invito i didatti e gli operatori di Biodanza impegnati in questa nuova esperienza a condividere le loro informazioni, se lo desiderano, con un Documento Google. Per concordare le modalità, chiamare: 1553291268 - Argentina (è molto facile farlo col computer).

## **1- La videocamera come un ponte che annulla la distanza e ci permette di entrare nella casa e nell'intimità di ogni partecipante.**

Cosa possiamo fare per continuare le sessioni di Biodanza settimanale e proporle in maniera diversa?

Come possiamo usare Zoom in modo che serva da ponte per l'interazione e la buona comunicazione?

Come aprirsi per giocare con questo ponte e proporre le vivencias integratrici di Biodanza?

Osservare ... i partecipanti durante gli esercizi: Come osservare? Cosa osservare? Quando smettere di osservare, quando spegnere il video?

... Così ho scoperto molte possibilità, che si realizzano solo se si raggiunge in anticipo (Condivisione verbale) un accordo affettivo e (da esprimere prima di ogni danza) il permesso di creare, di essere disponibili e rivelare la magia dell'incontro.

Come dice Viviana, partecipante di un gruppo: " ... questo non può essere paragonato alla sessione in una sala. Questo spazio è nuovo e lo stiamo creando .... mi fa molto bene, mi cambia l'umore, è trasformatore, il nostro incontro".

Sì, è vero! Lo stiamo creando, basandoci sulla curva di Biodanza, con le sue danze integratrici e i suoi esercizi, con le sue musiche e i suoi poteri.

## Fondamenti

Teoria di supporto di Rolando Toro.

Humberto Maturana, Ximena Dávila, "Storia del nostro vivere quotidiano".

L'armonia in tre aspetti: fisiologico, relazionale e riflessivo.

Riflessione di Stephen Porges, biologo creatore della Teoria Polivagale,  
"Come compensare gli effetti del distanziamento sociale".

Mirta Schinini, è una grande operatrice di Biodanza e Direttrice della prima Scuola di Biodanza, che sta già danzando tra le stelle con Rolando, ricordo che diceva: "Il contatto è anche prima del contatto della pelle".

"È memoria affettiva, è evocazione, è sentirci ... è presenza .... È il tatto che posso coltivare nelle relazioni umane, la cura, i dettagli, le sottigliezze .... Mi sono fidato di queste parole impresse nel mio cuore, per questo ho avuto fiducia che qualcosa di positivo ci sarebbe potuto accadere.

Le sessioni di oggi mi commuovono e constato i buoni risultati nel momento della condivisione verbale e nello sviluppo dei processi di integrazione dei gruppi.

Due poteri della Biodanza sono colpiti dall'isolamento sociale.

Il potere della carezza e dell'abbraccio contenitore. Il contenimento del corpo è assente, quindi non è consigliabile proporre esercizi di trance, non potendo avere una vivencia umana contenitiva che permetta di ottenere i benefici trasformatori della trance integrativa.

Cosa posso ottenere da questi due poteri di Biodanza:

accarezzare l'altro con la parola, col gesto dolce, con la qualifica, la risata che attiva l'aspetto affettivo. La tenerezza e la carezza a se stessi, amore per se stessi. Prendersi cura dell'altro e di noi stessi, in questo momento che abbiamo bisogno di autocontenerci e di essere solidali.

La semitrance, è bene che accada per raggiungere stati di grande armonia, abbassando i livelli di ansia e stress. Si deve mettere molta cura nel messaggio da proporre in ogni sessione. Prestare attenzione a come toccare l'aspetto affettivo?

Stimolare molto l'autovalorizzazione, l'autoregolazione emotiva, l'autocontenimento, l'amore per se stessi, la creatività esistenziale, la solidarietà, la

trascendenza, il sociale, l'apertura, la comunicazione nella danza, nel gestuale, nell'ascolto, l'osservazione, la conversazione, la decelerazione, la connessione umana e cosmica.

Stiamo vivendo in un momento di paura, di malattia, di morte, di ansia e di incertezza, è il nostro lavoro facilitare la vita, offrire armonia, fiducia, amore, gioia, giochi, canto, complicità, vitalità, sessualità, creatività e trascendenza, sentimenti di complicità, di collaborazione e di aiuto col linguaggio corporeo degli esercizi, le danze, i canti, le parole.

Come capire se abbiamo fatto bene...questo mi ha permesso di chiedere ad altri colleghi e di avere molta apertura nel condividere le esperienze con cui stiamo sostenendo i nostri gruppi settimanali di Biodanza, attraverso la piattaforma Zoom.

Apprezzo lo scambio, le parole di sostegno, le esperienze e l'appoggio dei colleghi A.D.E.B.A. per questa collaborazione reciproca e l'I.B.F. Federazione di Biodanza Internazionale per essersi manifestati e aver condiviso il loro sentire. Grazie a Raúl Terrén, Veronica Toro, Ivana Trevino, Cristina Basteiro, Marcelo Llorca, Ricardo Spreafico (Argentina), María Susana Vela, Direttrice della Scuola di Biodanza di Puembo, Ecuador e a tutti coloro che hanno offerto il loro contributo per questo documento.

Ringrazio Claudia Pineda (Nicaragua) e Benoit Marchand (Francia) entrambi operatori di Biodanza, che hanno condiviso con me la realizzazione di questo lavoro e hanno raccolto dati e informazioni relativi alle esperienze di colleghi di differenti paesi (Colombia-Francia).

Claudia e Benoit partecipano alle mie sessioni e io alle loro. Questa partecipazione, ci ha permesso di sperimentare la vivencia come integrante di un gruppo virtuale e di sentire la portata del Sistema Biodanza in un momento straordinario come questo della pandemia.

Ci ha consentito anche di condividere il nostro sentire e le interpretazioni rispetto a quanto vissuto nelle sessioni e la maniera di migliorarle.

Abbiamo continuato così a condurre i gruppi settimanali scoprendo uno spazio virtuale da curare e sviluppare, per esortare la vita.

Non è facile, ci sono molte cose da considerare.

Sì, so che c'è molto da offrire ed essendo professionalmente responsabili è possibile!

Nella nostra esperienza ci prendiamo molta cura delle vivencias di affettività, come nesso costante di tutta la sessione.

La tristezza, la nostalgia, la collera, sono a fior di pelle, ecco perché è importante accettare queste emozioni e trasformarle in poetiche resilienti.

La tenerezza nell'autocontenimento e il valore personale danno contenimento a ogni partecipante; inoltre l'osservazione di ciò che si dice e ciò che non si dice, apre la possibilità di offrire uno spazio di comunicazione ai partecipanti del gruppo, durante la settimana, attraverso chiamate telefoniche speciali. È positivo, confermare e accompagnare l'effetto integratore vitale nelle persone.

Il facilitatore partecipa con i suoi gesti e le sue azioni, incoraggiando la spontaneità e il gioco nella prima parte fino alla regressione e poi nell'attivazione finale.

Nella fase regressiva possiamo spegnere il video e lavorare solo con la nostra voce.

Indurre gli esercizi dando le indicazioni di come eseguirli e la consegna poetica.

È importante partecipare attivamente e anche osservare ciò che accade. Osservare le persone in alcuni esercizi/ danze.

Osservare tutti i partecipanti, se necessario, dal miglioramento dell'archetipo di movimento.

Abbassare il volume della musica dal tema musicale, (mai dal computer) e parlare con voce dolce dando suggerimenti per migliorare il movimento.

Fornire anche dei consigli per migliorare il movimento o incoraggiare qualcuno in particolare.

Questo atteggiamento del facilitatore, è importante a livello interattivo, perché ogni persona senta la sua presenza e il suo sguardo amorevole. I partecipanti apprezzano e sono grati alla sua capacità di prendersi cura di loro.

**Obiettivo: Includere tutte le forme di relazioni amorevoli possibili.**

Tutte le relazioni dell'essere umano sono benvenute; quella con il suo ambiente (nido, tana )e la natura vengono esaltate in Biodanza.

Di fronte alla mancanza del senso del tatto per entrare in relazione con gli altri, il senso della vista e dell'udito hanno una connotazione diversa in tempi di pandemia. L'ascolto e lo sguardo vengono esaltati dalla grande assenza sociale del senso del tatto dovuta al rispetto delle norme sanitarie mondiali.

Il significato del tatto, si traduce nell'aver *tatto* con l'altro. Con lo sguardo possiamo entrare in contatto. Lo sguardo ha un'origine biologica (Fenomeno della struttura della vista) accompagnata dall'atto del sentire, comprendere e interpretare. Per questo stimoliamo la possibilità di ricevere l'altro a partire dallo sguardo, perché ha una componente affettiva. Osserviamo i gesti, i movimenti, le posture a cui attribuiamo un senso. In Biodanza troviamo il senso del tatto con un altro aspetto che va oltre la pelle, oggi senza la pelle, ed è quello del trattarsi bene, della valorizzazione, dell'accettazione di se stessi e dell'altro in questo momento di grande adattamento e trasformazione sociale.

## **2- Indicazioni per raggiungere il benessere e l'armonia nella sessione di Biodanza, con Zoom.**

Preparare il suono, il microfono audio, la videocamera, il luogo per danzare e stare a terra in modo da poter vedere, per quanto possibile, i partecipanti.

Prendere accordi di convivenza online e di contenimento telefonico dopo la sessione.

Osservazione: abilitare conversazioni personali collaborative, durante la settimana (Matríztica- Maturana- Davila).

Manifestare cordialmente il benvenuto alla sessione, prevedere un tempo adeguato di incontro per permettere a tutti la connessione nello spazio Zoom.

Dare il benvenuto partendo da una cerimonia d'incontro, rispettosa per creare nuovi accordi di relazione affettiva.

Stabilire diversi accordi di gruppo, con i familiari, chiedere il permesso di accesso alla casa di ogni persona ed esprimere com'è quel nido che permette l'ingresso alla Biodanza.

Esempio: in una sessione di Biodanza con Zoom, i partecipanti ci invitano a casa loro e condividono il loro ambiente di vita.

**Cerimonia d'incontro** (rituale creato) prima della condivisione verbale.

Esempio: condividere in silenzio, con la luce di una candela il fuoco della casa, offrendolo al gruppo attraverso lo schermo. Allungare le mani evocando il grande cerchio (la grande ronda) di Biodanza. Chiudere gli occhi e condividere il silenzio o la musica e respirare insieme, ecc.

Rituale musicale: mettere una musica affettiva allegra sia per riceverli nello spazio Zoom e per l'apertura dello schermo che per chiudere l'incontro online con risate e saluti.

Dopo l'ultimo brano musicale della sessione, si chiude lo spazio Zoom con la stessa musica dell'apertura, che si ripete per tre volte in modo che i partecipanti possano salutarsi con un congedo spontaneo.

Varianti: uscire dall'incontro Zoom per ultimo o lasciare il gruppo dopo la terza ripetizione della musica.

### **Condivisione verbale, dinamica dei tempi del gruppo**

- Presentazione delle persone del gruppo: nome e altro (se la gente non si conosce).
- Presentazione della vivencia di integrazione della settimana precedente.
- Condivisione verbale.
- Condivisione verbale o mini conversazioni a piccoli gruppi (piccole sale con Zoom).

Uso del tempo individuale a favore del tempo del gruppo (non più di 30 minuti).

## **3. Per proseguire la vivencia di integrazione, attraverso la danza, nello spazio interattivo online.**



### **3 -1 Aspetti tecnici e dati per l'uso adeguato e sicuro di Zoom nelle sessioni di Biodanza.**

Autorizzare gli accessi, suggerire a ogni partecipante di identificarsi con il proprio nome, mettere la musica con la funzione di condivisione desktop, dare istruzioni per permettere ad ogni persona di vedere chi parla, orientare le persone a muovere il proprio schermo in modo da poter far vedere il loro volto se stiamo seduti, il corpo e il viso se stiamo in piedi, inclinarlo verso il basso se eseguiamo esercizi sul pavimento.

Attivare dalla piattaforma Zoom la condivisione della musica, dalla finestra Advance condividere musica e schermo.

Configurare nell'account Zoom delle piccole sale, per utilizzarle al momento dell'incontro.

Gestire il volume della musica dal tema musicale, (non funziona dalla tastiera del computer).

Abbassare il volume (per il doppio del tempo abituale) del tema musicale per dare la consegna poetica, parlare con voce gentile e delicata, in modo da farsi sentire senza difficoltà e che i partecipanti possano continuare in vivencia.

**Prestare attenzione al suono e controllarlo prima di iniziare a danzare, con gli stessi partecipanti.**

**Se qualcuno non sente bene la consegna, stimolare la sua attenzione, perché non ascoltando non si raggiunge o si interrompe la vivencia integratrice.**

Per quanto possibile provare la musica, ascoltandola su un altro computer prima di iniziare la sessione, per verificare che tutti i brani musicali vadano bene.

È successo che una musica si sentiva bene in un computer, ma non veniva trasmessa adeguatamente attraverso Zoom, a causa della registrazione del brano sul disco.

Tutto deve essere controllato prima di iniziare la sessione al fine di creare benessere al gruppo.

## Osservazioni:

- **Aprire la sala di Zoom 15 minuti** prima dell'orario della sessione, utilizzando sempre la stessa musica, per verificare l'audio, il suono, le videocamere e il luogo per danzare in gruppo. Approfittare per dare alcuni suggerimenti ai partecipanti che devono familiarizzare con la tecnologia (es. usare la funzione di visione dell'oratore, chat, accendere/spegnere il microfono, rinominare con il proprio nome ecc.).
- **Essere puntuali in questo spazio virtuale** è essenziale per una buona dinamica.
- **Il facilitatore chiude i microfoni** ma può riaprirli a seconda dei momenti della sessione, nella condivisione verbale e in altre occasioni, durante la vivencia, per interagire con il suono o la valorizzazione dell'altro.
- **Vivencia di Biodanza:** organizzazione del gruppo. Connessione con se stesso, in modi diversi. Tutti insieme o metà del gruppo (un gruppo danza, l'altra metà se ne prende cura, sostiene, incoraggia con la voce e il gesto gentile. A coppie, a tre, Uno a tutti, Tutti a uno.

## 3-2 Aspetto pedagogico:

Danze/esercizi e connessione di gruppo a partire dalla curva dell'emozione integratrice del Sistema Biodanza.

Gli esercizi proposti con questa modalità Zoom, sono presi dal Sistema Biodanza adattati e riformulati per favorire la connessione tra i partecipanti e il loro spazio vitale.

Dare il benvenuto mostrando il volto, porgendo il proprio sorriso e guardando con amore ogni persona del gruppo. Esempio: da seduto inizio a danzare, in connessione con gli altri.

Danza libera nello spazio di casa, invitando a entrarci (rituale di permesso a entrare nell'intimità della casa).

Giocare con la videocamera e con le espressioni dolci e sorridenti in gruppo.  
Giochi e incontri: distinguere lo schermo o la videocamera e i suoi effetti diversi.

In tempi di distanziamento sentire lo sguardo in connessione con quello dell'altro, è un balsamo.

Presentare questo esercizio come un accordo affettivo di donazione. Guardare la videocamera con l'intenzione di osservare un compagno e, anche se si guarda un piccolo buco nero, trovare il senso di questo atto.

Guardo la videocamera con l'intenzione che qualcun altro possa entrare in connessione con il mio sguardo, (posso ricordare quegli occhi, nell'atto di donare il mio sguardo senza avere un feedback immediato), **è un esercizio di donazione**. "Faccio del bene senza sapere a chi". Può essere applicato in diverse parti della curva adrenergica e colinergica.

Io non aspetto una risposta, non c'è un feedback immediato. C'è dopo l'esperienza, nel feedback di chi ha ricevuto quello sguardo. Osservo la videocamera in un atto di donazione, in connessione. Quando si smette di osservare, c'è un tempo di connessione anche con se stessi.

Guardo lo schermo e incontro un compagno, osservo i compagni del gruppo. Osservare lo schermo significa anche osservare se stessi.

Guardo la videocamera o lo schermo o smetto di guardare, spengo il video per entrare in connessione con me stesso e la casa.

**Prepararsi per alcuni esercizi o giochi:** l'organizzazione dello spazio del corpo del partecipante rispetto alla videocamera del computer o del cellulare (questo strumento limita l'interazione personale all'interno del gruppo).

Esercizi a due (specchio, ventaglio, danzare insieme, danzare per l'altro, danza con base sicura). Selezionare almeno due esercizi che permettono la connessione con una singola persona. Gli esercizi a tre o a quattro rendono più fluida la connessione nella danza di gruppo, osservare con leggerezza la danza degli altri.

(Rassicuriamo il gruppo dicendo che se si blocca l'immagine o si perde la connessione Internet, visto che stanno eseguendo l'esercizio a più persone, c'è

sempre un compagno. Difficoltà: voler danzare con tutti allo stesso tempo e non poterlo fare).

Seduti o in piedi davanti allo schermo con la parte superiore del corpo o col corpo intero. Scegliere l'opzione *galleria* per dare la sensazione di insieme. Un'altra possibilità è vedere sullo schermo solo chi sta parlando.

### **Coordinationi ritmiche**

Attiviamo il movimento e le sue coordinazioni motorie ed espressive, da seduti. I palmi delle mani e i microfoni sono chiusi.

Camminare. Spostamenti diversi. Adattamento a ritmi differenti.

**Sincronizzazione** ritmica o melodica con un compagno. Lontano e vicino a un compagno.

**Giochi:** specchio, ventaglio, il direttore d'orchestra.

Il facilitatore designa la persona che crea i gesti per gli altri affinché possano copiare a specchio i suoi movimenti (La persona scelta viene chiamata per nome e viene posta in modo da essere visibile a tutti; un'altra modalità è quella di usare la visione galleria per pochi secondi).

Differenti integrazioni motorie, motorie-espressive, viso, corpo. Motricità sensibile, affettivo-trascendente da eseguire individualmente o con l'altro.

Gioco dell'argilla magica, mimando creiamo un oggetto e lo passiamo attraverso lo schermo. L'altro, lo riceve, usa l'oggetto e ne dona un altro (da Zoom, utilizzare Pin-video in due).

A due, uno dà un elemento e l'altro lo trasforma in danza. Quando lo riceve esprime quell'elemento con la danza.

Esempio: una persona dona all'altra una stella, un cuore, una palla, una farfalla, un frutto, ecc. e l'altra esprime la sua forma, accompagnandola con la mimica. L'altro danza e manifesta quell'oggetto.

Giochi in piccole sale, creazione di poesie, canzoni e giochi teatrali a tre o a coppie. Creare un breve racconto, in un piccolo gruppo e offrirlo al gruppo completo.

Disegnare il suono, la musica, danzare il disegno, mostrare il disegno e creare una canzone o poesia individualmente.

Danze di connessione in diverse fasi della curva di Biodanza e danze chiavi.

Danza centrale - periferica

Danza libera e suoni liberi, come sta il tuo suono ed esprimerlo.

Danza e canto

Danza di gruppo in cui ci incontriamo per un po' davanti allo schermo esprimendo con canto "Quanto mi fai bene", "Mi interessi", "Che modo di amarti, che modo".  
"Si vive una sola volta".

Danza yin – yang

Serie di fluidità, fluidità libera, fluidità con immagini, fluidità in coppia.

Estensioni- estensione in coppia.

Elasticità integrativa.

Liberazione del movimento. Liberazione del movimento e della voce. Sciogliersi con la batucada.

Espandere. Respirazione addominale, respirazione danzante.

Danza con immagini poetiche. Danza degli elementi e degli animali.

P.G. e danze di coraggio, volo, elevazione, espressione, autoregolazione, connessione cosmica, terra-ciolo, danze di autostima, con la voce, porre limiti, creatività, sessualità, trascendenza. Trilogia Indù, Vishnu protezione e conservazione, Brahma creazione, il potere di reinventarsi. La dea Hestia, il potere femminile, generoso del fuoco della casa, ecc.

### **Esercizi di regressione:**

Segmentari individuali: di mani, petto braccia mani, collo testa.

Tutte le posizioni generatrici e le loro danze in stato di regressione.

Variante dell'esercizio del Pendolo (Fiducia): in piedi, auto-Pendolo, fiducia nei propri appoggi, base-radici. Con l'appoggio vitale dei piedi, (andare in avanti e indietro: dalle dita-al tallone o in cerchio: dita bordo esterno del tallone, bordo esterno dell'altro piede e punte).

Sdraiati o seduti su una sedia o in posizione di meditazione. Respirazione addominale, a cui possono aggiungersi i suoni delle vocali e delle consonanti. Respirazione danzante / Respirazione addominale.

Varianti:

Respirare con qualità emotive: respiro amore, fiducia, salute, protezione.

Respirazione organica abbondante con presa di coscienza dei tre centri e i propri organi.

Respirazione organica scoprendo la sensazione di accarezzare con l'aria gli organi.

Variante dell'esercizio di Eutonia: essere disponibile con se stessi, dal miglior tono muscolare, la tenerezza.

Esercizio di auto-connessione, seduti (dà più sicurezza) o in piedi con gli occhi aperti e poi chiusi.

I polpastrelli dei diti medi sono a contatto, in seguito continuare a far toccare i polpastrelli delle dita tra di loro fino ad unire le palme delle mani come nel saluto orientale poi aprirle, un dito dopo l'altro fino a ritornare alla posizione iniziale ossia in contatto solo con i polpastrelli dei medi.

Proiezione esistenziale: essere disponibili con se stessi, darsi tranquillità, darsi pazienza amorevole.

Elasticità integrativa.

Auto-massaggi, auto-carezze, auto-erotismo, auto-abbraccio, auto-contenimento. Esercizi da eseguire con intensità e tenerezza.

## **Incontri**

Non avendo la possibilità di connessione naturale dello sguardo e del corpo, in quanto non si condivide uno stesso spazio fisico, **è importante selezionare esercizi che favoriscono la connessione tra le persone, per esempio (non si può incontrare**

**lo sguardo dell'altro, se l'altro non guarda specificamente te).**

Scegliere un oggetto amato della casa o un gesto dolce o un cuore fatto con le proprie mani, ecc. e offrirlo a un compagno (scelto precedentemente) o al gruppo. Se è necessario, chiedere, dopo aver ricevuto il dono, di dare il tuo all'altro, in posizione seduta.

Incontri ad attivazione lenta: fluire con l'altro o danze attivanti o danza canzone.

Proporre di dire una parola alla fine dell'incontro: con quale sensazione rimaniamo al termine della sessione (facilitare una chiusura come rituale e offrire al gruppo un'ultima opportunità di connessione con ogni persona).

**Chiudere la sessione attivando** con musiche allegre poi con saluti, baci e abbracci espressivi, gioiosi e risate per concludere.

Per un mondo migliore!

Direttrice della Scuola di Biodanza Ovest, Haedo, Emilse Inés Pola e collaborazione del conduttore Benoit Marchand.

Periodo: durante l'esperienza di confinamento sono state proposte sessioni di Biodanza e adattate utilizzando la piattaforma Zoom da Marzo a Maggio 2020 e continua ...