



I vantaggi della tecnica di movimento messa a punto negli Anni Sessanta dallo psicologo Rolando Toro: chi la pratica può facilmente tenere il corpo bene allenato e rivitalizzare la mente anche in età avanzata

Battere ansia e stress con i corsi di Biodanza

che lavorava all'ospedale psichiatrico dell'Università di Santiago del Cile e iniziò a sperimentare l'uso di questa pratica con i suoi pazienti.

LO STUDIO

Nel 1997 il professor Markus Stuck, docente di psicologia all'Università di Lipsia, e la psicologa Alejandra Villegas, assieme a Raul Terren e Veronica Toro, direttori della scuola di Biodanza di Buenos Aires, si dedicarono a uno studio specifico del Sistema Biodanza in relazione ai meccanismi di psicologia e medicina dello stress, progetto seguito dalla facoltà di Bioscienze dell'Università di Lipsia, dall'Istituto di ricerca sullo Stress di Berlino, dalla Facoltà di Psicologia di Buenos Aires e dal Centro di Ricerche Musicali di Salisburgo. La Biodanza (www.biodanzaitalia.it) è sia una pratica per tenere in allenamento il corpo e rivitalizzare la mente anche in età senior, sia un sistema di supporto nelle terapie per disabili, per i malati con morbo di Alzheimer o sindrome di Parkinson, per persone che soffrono di depressione, scarsa autostima o disturbi alimentari, per chi vive un post trauma (come le donne operate di cancro al seno), tanto che speciali corsi si tengono in strutture cliniche e ospedaliere, centri

di riabilitazione, case di riposo per anziani.

La libertà di movimento è fondamentale: il fine è stimolare, attraverso la riappropriazione dell'ascolto di sé e del proprio corpo, qualità come lo slancio vitale, la sensibilità, la comuni-

cazione affettiva, l'espressione creativa attraverso il fisico e i suoi movimenti tridimensionali nello spazio e nel gruppo. Come spiega Tiziana Zappi, operatrice di Biodanza a Roma: «La Biodanza riscontra un crescente successo fra le perso-

LA RICERCA Sviluppare l'affettività

Uno studio, pubblicato sulla rivista *Frontiers in Human Neuroscience*, prova che il movimento danzato contribuisce allo sviluppo dell'intelligenza affettiva, aumentando la capacità di percepire, accettare, comprendere le emozioni e regolarle.



ne della generazione Silver, perché è un potente strumento per sollecitare il corpo e allenare la mente a nuove sfide: è uno stimolo per far emergere la gioia di vivere, creare momenti distensivi, rivitalizzanti e di socializzazione, rafforzare il benessere e diminuire lo stress.

SVILUPPO

Uno studio, pubblicato sulla rivista *Frontiers in Human Neuroscience* ha dimostrato che il movimento danzato contribuisce allo sviluppo dell'intelligenza affettiva, aumentando la capacità di percepire, accettare, comprendere le emozioni e regolarle. Il semplice camminare in maniera consapevole dei propri passi, al ritmo della musica (che spazia dalla classica al rock e al pop, scelta in base a una semantica musicale specifica), integra la motricità con l'affettività. Rimettersi in contatto coscientemente con eventuali blocchi muscolari, e andare a scioglierli attraverso il respiro e il movimento spontaneo è di valido aiuto, a ogni età, per chi manifesta disturbi psicosomatici, o soffre di insicurezza e difficoltà nei rapporti affettivi. Le sessioni di Biodanza possono essere un training per contrastare osteoporosi e ipertensione arteriosa, e per chi lotta con il binge eating, in alternanza fra bulimia e anoressia.

GLI OBIETTIVI

Il fine è di elevare l'umore "endogeno" e ristabilire l'equilibrio intraorganico: i corsi hanno durata variabile, e spaziano da 5 sessioni di base a minimo un anno, per lavorare su problematiche complesse nel lungo periodo.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA DISCIPLINA

Armonizzare posture ed emozioni, e ricalibrare stati di ansia, rabbia, stress attraverso il linguaggio del corpo. La primavera, come accade in ogni cambio di stagione, è il momento ideale per rigenerarsi con il movimento, specialmente con le tecniche che riequilibrano non solo il fisico, ma anche la mente. È la mission della Biodanza, tra le discipline di allenamento "body mind" che si stanno maggiormente affermando, anche in Italia, fra la generazione Silver degli over 60: una tecnica di movimento messa a punto per la prima volta negli anni Sessanta dallo psicologo e antropologo cileno Rolando Toro,

LA TRAINER TIZIANA ZAPPI: «È UNO STIMOLO PER FAR EMERGERE LA GIOIA DI VIVERE, CREARE MOMENTI DISTENSIVI E FARCI SENTIRE BENE»