

Marcelo Mur, direttore della Scuola di Biodanza Sistema Rolando Toro – Liguria  
“Applicazione di Biodanza come sistema di riabilitazione esistenziale  
con persone affette da disturbi mentali”  
Italia, 2008

## **Biodanza come sistema di riabilitazione esistenziale con persone affette da disturbi mentali**

**Marcelo Mur**

Questa riabilitazione consiste essenzialmente nel proporre esercizio fisico moderato e stimoli alla socializzazione.

Gli effetti della pratica di Biodanza con queste persone sono stati i seguenti:

- 1°: Recupero della capacità di muoversi. Usiamo schede per misurare la evoluzione di questa capacità: ritmo, sinergia, coordinazione, intenzionalità, flessibilità, fluidità, sono alcune tra le categorie motorie che migliorano con la pratica di Biodanza, che consiste in esercizi ispirati ai movimenti naturali dell'essere umano come camminare, saltare, stiracchiarsi, esercizi che sono applicati con una musica adatta a stimolare il movimento e le sensazioni corporee che esso risveglia. Gli esercizi sono accuratamente strutturati in relazione al “modello teorico” di Biodanza, e i loro effetti sono previsti e sempre sotto controllo.
- 2°: Elevazione dello stato d'animo. La danza e gli incontri in un gruppo affettivamente integrato generano un profondo benessere che riequilibra gli sbalzi dell'umore, i quali si manifestano sempre con minore frequenza e minore intensità.
- 3°: Miglioramento della capacità di comunicare con gli altri. Usiamo schede per misurare l'evoluzione della capacità di entrare in connessione con l'altro, di entrare in contatto e di stabilire una reciprocità nelle relazioni. I gesti connessi alla socializzazione, come guardare negli occhi, ascoltare, parlare, sorridere, dare la mano, abbracciare, accarezzare, ispirano un insieme di esercizi e di situazioni di incontro in gruppo che facilitano il superamento delle difficoltà a comunicare.
- 4°: Aumento del giudizio di realtà. La persona comincia a percepirsi nel “qui e ora”, in una parola, a viverci. Ha coscienza del proprio corpo e della propria condizione. Ricorda i suoi familiari. Manifesta il desiderio di superare le difficoltà. Ci sono molte correlazioni tra il giudizio di realtà e la capacità di comunicare con gli altri.
- 5°: Rieducazione dell'affettività. Nel gruppo di Biodanza la maggior parte di queste persone si manifesta sensibile e riesce a esprimere sentimenti adeguati e coerenti alle situazioni proposte. Specifici esercizi di comunicazione affettiva e di comunione, ed esercizi di dare e ricevere protezione, risvegliano la capacità

Marcelo Mur, direttore della Scuola di Biodanza Sistema Rolando Toro – Liguria  
“Applicazione di Biodanza come sistema di riabilitazione esistenziale  
con persone affette da disturbi mentali”  
Italia, 2008

di identificarsi con l'altro, di sentirlo e vederlo in profondità, di comprenderlo e amarlo.

- 6: Funzioni intellettuali. Non sempre si ottengono importanti progressi in questa area; però queste persone migliorano quando si sentono socializzate, fanno un'attività espressiva e creativa, amano e si sentono amate.

Biodanza raggiunge questi obiettivi stimolando quella funzione che riguarda la connessione alla vita. Una funzione arcaica che permette l'esistenza della vita stessa e che può diventare, attraverso un processo di maturazione interiore, un atteggiamento cosciente.

I fondamentali meccanismi d'azione di Biodanza con queste persone possono riassumersi in questi due:

- 1° Rinforzare la propria identità: ovvero indurre le persone a contattare se stesse, a scoprire ciò che vogliono e ad agire, ad aumentare la sicurezza in se stesse e l'autostima.
- 2° Ripristinare la funzione di un legame affettivo: e cioè facilitare e rendere possibile che comunichino con gli altri, che imparino a sentire gli altri e a farsi sentire dagli altri, e che imparino a comunicare in reciprocità, ossia a sviluppare l'ascolto e la gentilezza nelle relazioni.

Descriverò brevemente gli aspetti salienti di una esperienza realizzata recentemente con persone di un Centro Psico Sociale del comune di Rovato, in provincia di Brescia.

Queste persone si presentarono con disturbi motori e dell'umore tra cui:

- Eccesso o mancanza di movimento.
- Alterazioni dell'espressività, come espressioni croniche del volto (triste o indifferente o timoroso), deambulazione alterata e gesti alterati.
- Alterazioni dell'equilibrio psicomotorio, come stereotipie di attitudine e di movimento, comportamento artificioso, tic, in alcun caso anche negativismo.
- Rigidità motorie varie.
- Paura e Angoscia.
- Depressione.
- Sentimenti di onnipotenza.
- Sentimenti di inferiorità.

Questi disturbi motori e dell'umore sono vincolati all'alterazione della percezione corporea, e questa implica due aspetti complementari: come la persona si vede e come si sente.

La proposta di Biodanza è centrata, appunto, nell'induzione di esperienze integranti della percezione corporea, che siano in grado, che offrano benessere e sicurezza.

Riporto alcune delle mie osservazioni ed esperienze con questo gruppo:

- Durante la prima sessione, alla fine di ogni esercizio, spontaneamente, le persone applaudivano. Evidentemente, la proposta piaceva. E finita la sessione tutti rimanevano nella sala, uniti per mano nel cerchio con cui conclude ogni sessione. E nessuno voleva andarsene via. Gli stessi educatori erano stupiti, perché non era mai successo prima; solitamente, queste persone si distraggono, si richiudono in se stesse, escono dalla sala, ecc.
- I partecipanti, che all'inizio manifestavano rigidità motorie, mancanza di ritmo e di fluidità, mancanza di iniziativa, tendenza a isolarsi, con il progredire delle sessioni manifestavano rilassamento, ritmo, fluidità, iniziativa, allegria, piacere di condividere. Poco per volta, quasi tutti sono riusciti a prendere l'iniziativa di proporsi a un altro compagno per danzare. In seguito, si cercarono tra loro anche fuori la sessione di Biodanza. Per gli educatori, questo fu assolutamente inaspettato.
- Manifestarono iniziative anche durante la condivisione verbale delle esperienze vissute: sono riusciti ad aprirsi, a raccontare se stessi agli altri. Ricordavano abbastanza bene situazioni vissute durante la sessione di una settimana prima.
- Queste persone apprezzarono in particolar modo gli stimoli apportati dalla musica: **“la musica fa molto bene”** hanno detto.
- Altro aspetto stimolante la loro partecipazione a queste esperienze fu la condivisione delle attività: **“è molto bello fare le cose insieme”** hanno riferito.
- Infine, apprezzarono pure la possibilità di scambiare dei contatti affettivi, delle carezze, e in particolare lo scambio di **abbracci**.
- Apprezzarono la valorizzazione di ogni individuo nella sua singolarità, e lo stimolo all'autonomia: quasi tutti parteciparono attivamente alle proposte individuali al centro del cerchio.
- Già dopo le prime sessioni, in alcuni fu evidente il cambiamento nella cura dell'aspetto personale, dandoci un chiaro segnale di aumento della fiducia in loro stessi.
- E hanno fatto molte domande, manifestando un interesse autentico per sapere di più sugli argomenti con i quali introducevo ogni sessione. Questa curiosità si è rivelata davvero notevole, poiché in seguito il gruppo intero mi ha intervistato attraverso 12 domande davvero originali. Un'esperienza molto ricca e molto stimolante per me.
- Sono riusciti per esempio anche, a rilassarsi piacevolmente.
- Sono stati capaci di manifestare volontà e determinazione.
- Qualcuno è riuscito a prendere l'iniziativa per aiutare un compagno in difficoltà.
- Qualcuno, ogni tanto, si dava da fare addirittura per “contagiare” entusiasmo e simpatia agli altri.

Marcelo Mur, direttore della Scuola di Biodanza Sistema Rolando Toro – Liguria  
“Applicazione di Biodanza come sistema di riabilitazione esistenziale  
con persone affette da disturbi mentali”  
Italia, 2008

Per concludere:

La Biodanza è stata proposta con successo come sistema di riabilitazione esistenziale a persone affette da disturbi mentali.

Questa esperienza descritta da me, conferma i risultati ottenuti dai miei colleghi in altre parti di Italia e del mondo.

L'effetto globale è stato il risveglio di nuove motivazioni per vivere.

La modalità utilizzata è consistita nel proporre esercizio fisico moderato, e incontri e contatti rispettando due regole fondamentali: la progressività e la reciprocità, all'interno di un gruppo affettivamente integrato.

Questa attività potenzia i suoi effetti quando partecipano anche gli operatori e i famigliari. In questo modo, la riabilitazione esistenziale si realizza più efficacemente.

Alle persone che vivono l'esperienza del disturbo mentale, la Biodanza ha offerto una possibilità di riscatto del proprio corpo come fonte di piacere e la valorizzazione di sé stessi.

Il benessere personale diventa benessere sociale quando queste persone si reincorporano con dignità nella vita condivisa e vengono accettate e amate dagli altri.

Esistenze in situazione di grave disagio possono trovare nel gruppo di Biodanza sollievo alle loro sofferenze, l'integrazione spontanea, naturale, nella comunità e un grande miglioramento della loro qualità di vita.

[marcelo.mur@biodanza.it](mailto:marcelo.mur@biodanza.it)