

# PROGETTO DI BIODANZA PER IL PROGRAMMA FOR SPEDALI CIVILI DI BRESCIA

*Marcelo Mur – psicologo esperto in Biodanza*

## Perché Biodanza nel FOR

Biodanza agisce sulle potenzialità presenti in ognuno stimolando la consapevolezza corporea mediante vissuti di benessere, favorendo il recupero della capacità di attivare stati di animo positivi e di realizzare relazioni gratificanti, agevolando l'espressività e l'apprendimento integrato tra affetti, azioni e pensieri. Si avvale di un modello teorico operativo collaudato in 50 anni di attività, ideato dal professore Rolando Toro in Cile dove ha iniziato a sperimentarlo nel 1965.

In sintonia con la filosofia del programma FOR, Biodanza è un metodo di promozione della salute tramite la partecipazione attiva delle persone a partire **dai loro punti di forza**. "La Biodanza ha una singolare caratteristica metodologica che la contraddistingue e che consiste nell'**azione sulla parte sana**: gli abbozzi di creatività dell'individuo, ciò che rimane del suo entusiasmo, le sue occulte capacità espressive, la sua repressa necessità di affetto, la sua sincerità" (*Biodanza*, R. Toro).

La Biodanza si struttura come una proposta psicoeducativa che può offrire validi strumenti per il processo di Recovery sia attraverso il **rinforzo dell'identità e della stima di sé** sia per mezzo del **ripristino del senso di appartenenza, di fiducia negli altri e di speranza per il futuro**.

## Modalità operative

Le sessioni si svolgono in gruppo. Il gruppo è un elemento fondamentale per permettere l'espressione spontanea e favorire l'integrazione motoria e affettiva, individuale e tra i partecipanti. E' attraverso l'allegria del gioco e la cura nella relazione con l'altro che si favorisce l'integrazione di ogni partecipante all'interno del gruppo. Questo consente l'apprendimento, attraverso l'esperienza di relazioni positive, di modalità nuove di comunicazione e relazione anche nei propri ambienti di vita. Non sono previsti osservatori, la presenza dei quali agirebbe come ostacolo alla spontaneità dei partecipanti.

La sua metodologia consiste nell'integrazione tra **musica** (stimolo che intensifica la sensazione risvegliata dal movimento), **movimento** (entrare in azione con modalità naturali quali camminare, saltare, stiracchiarsi, rilassarsi, dare la mano, portare braccia e mani sul proprio petto, aprire braccia e mani verso gli altri... Non occorre saper danzare) e **vissuto qui e ora** (sensazione intensa di essere vivo nel momento presente).

Le sessioni hanno durata di un'ora circa e si svolgono con cadenza settimanale.

## Obiettivi per un corso di Biodanza e Creatività nel FOR

1. Individuare i propri punti di forza.
2. Rinforzare il senso di identità e migliorare l'autostima.

3. Favorire il protagonismo e la propositività dei partecipanti anche nella costruzione del corso stesso.
4. Favorire la espressione di sé, la gestione dello stress e i cambiamenti nello stile di vita.
5. Facilitare il prendere iniziativa e l'autonomia.
6. Rieducare l'affettività, favorire la fiducia in sé e negli altri e la speranza per il futuro.

### **Descrizione globale del contenuto degli obiettivi**

La Biodanza stimola i partecipanti a contattare se stessi, a sentire il corpo come fonte di piacere e, nel contempo, come potenziale di espressione creativa. I partecipanti acquisiscono dei mezzi e delle modalità espressive che permettono loro di innovare il proprio movimento, superando povertà e stereotipia nei gesti. Il movimento ritmico è auto-affermativo, favorisce la percezione dei limiti corporei e quindi dell'unità del corpo. Il movimento intenzionale stimola a prendere l'iniziativa e a osare. Il movimento flessibile agevola la capacità di adattamento. Il movimento espressivo permette di manifestare con chiarezza gli stati d'animo mediante i gesti, lo sguardo e gli atteggiamenti corporei. Il movimento fluido facilita la possibilità di trovare una soluzione ai conflitti. Il partecipante comincia a percepirsi nel "qui e ora", in una parola, a viverla. Ha consapevolezza del proprio corpo e della propria condizione. Manifesta il desiderio di superare le difficoltà e di cambiare.

La Biodanza promuove la comunicazione tra i partecipanti, offrendo strumenti e opportunità per sentire gli altri e per farsi sentire dagli altri. Nel gruppo la maggior parte dei partecipanti si manifesta sensibile e riesce a esprimere emozioni e sentimenti adeguati e coerenti alle situazioni proposte. Specifici esercizi di comunicazione affettiva e di comunione risvegliano la capacità di identificarsi con l'altro, di sentirlo e vederlo in profondità, di rispettarlo, valorizzarlo, amarlo e accettarlo. Cresce in questo modo la fiducia in sé e nell'altro.

### **La proposta in parole chiave**

Suggerisco almeno 8 sessioni, di cui le prime 4 saranno dedicate all'integrazione del movimento individuale e all'integrazione tra i partecipanti del gruppo.

Le ultime 4 sessioni saranno dedicate alle proposte specifiche di Biodanza e Creatività, caratterizzate da:

libertà, espressione, curiosità, interpretazione, improvvisazione, invenzione, sensibilità, ispirazione, variazioni, uscita dagli schemi, intuizione, immaginazione, fantasia, ricerca, esplorazione, mimica, danza, coreografia, canto, poesia, disegno, pittura, percussioni, creazione.

**Importante chiarimento:** il raggiungimento e la stabilizzazione degli obiettivi proposti dipenderà dalla gravità del disturbo mentale, dalla durata e frequenza della partecipazione alle sessioni e dagli altri trattamenti a cui partecipa la persona. La Biodanza in questo ambito è proposta come sistema di riabilitazione esistenziale complementare ai trattamenti della psichiatria.

## Lo spazio fisico

Serve uno spazio sufficientemente ampio e libero da mobili che favorisca la libertà dei movimenti, e anche la possibilità di usare la musica senza disturbare i vicini.

## Mi presento

Sono **Marcelo Mur**, laureato in psicologia a Buenos Aires, Argentina, nel 1987, e iscritto all'Albo professionale dell'Ordine della Lombardia da ottobre del 2009.

Diplomato nel Sistema Biodanza del professor Rolando Toro, ho esperienza nell'applicazione di tecniche psico-corporee a gruppi di adulti da marzo del 1981. Formatore in Biodanza dal 1983 in Argentina, sono venuto in Italia nel 1992 per collaborare con il professor Rolando Toro alla formazione di operatori di Biodanza nella sua scuola a Milano e in altre scuole di Biodanza in Italia e in Europa. Dal 2004 dirigo la scuola di formazione di operatori di Biodanza della Liguria, a Genova.

Ho esperienza nell'applicazione di Biodanza con persone con disabilità dal 2010 al 2012 (Cooperativa Futura di Cortine di Nave; Cooperativa Il Cammino di Castelcovati) e con persone con disagio psichico (Argentina, Buenos Aires, Ospedale Neuropsichiatrico José T. Borda, 1976; Italia, Brescia, Rovato, CPS, 2006-2007).

Docente, insieme a Isabella Casadio, al Seminario "Emozioni e Sentimenti nel lavoro di cura" sul tema *Burnout e stress emotivo: come recuperare energie. Tecniche psico-corporee per il benessere personale e professionale*; e docente al Seminario "Vita emotiva" e al Master I° livello "Relazioni e sentimenti nelle professioni educative e di cura" sul tema *Consapevolezza emotiva e corporeità*, presso l'Università Cattolica, Facoltà di Scienze della Formazione, Piacenza (2008, 2010 e 2011).

Con la Associazione Biodanza Brescia, fondata insieme a **Isabella Casadio**, realizziamo da anni progetti sul territorio con finalità educative e formative. Isabella si rende disponibile a condurre questo laboratorio insieme a me.

## Contatti

Riferimenti telefonici: 030 – 33 66 821; 347 – 044 95 62

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

## Risorse

Siti web:

[www.biodanza.brescia.it](http://www.biodanza.brescia.it) ;

[www.biodanzaliguria.it](http://www.biodanzaliguria.it) ;

[www.scuolatoro.com](http://www.scuolatoro.com) ;

[www.biodanzabrescia.org](http://www.biodanzabrescia.org) (c'è un interessante video, nella home page in alto a sinistra, dedicato a un Corso di formazione per personale sanitario con il metodo di Biodanza)

[www.programmafor.it](http://www.programmafor.it)

Bibliografia:

*Biodanza*, Rolando Toro. Red Edizioni, Milano 2000, 2007.

Brescia, 9 Marzo 2015