

2013

Biodanza insieme



Elisabetta Ronco

Laboratorio Artebenessere

30/10/2013

Progetto di
Biodanza® Sistema Rolando Toro
per terza età

(Un approccio integrale della persona anziana)

Premessa

Con i parametri socio-culturali della società di consumo, la persona anziana viene a volte considerata come una persona inutile, perché non produce niente e rappresenta un alto costo sociale. Non avendo un ambiente propizio allo sviluppo delle sue potenzialità, l'anziano può entrare in un lento processo di degradazione. Praticare la BIODANZA va ad aiutarlo a "risvegliare" progressivamente tali potenzialità, permettendone la loro espressione, in modo tale da migliorare la qualità della vita dell'anziano stesso.

Più ancora che un'attività puramente motoria, la proposta è di una pedagogia che, attraverso l'apprendimento mediante un metodologia "vivenciale" (*vivencia: esperienza vissuta con grande intensità nel momento presente*), permette ad ogni partecipante del corso di vivere meglio il quotidiano.

L'obiettivo della Biodanza è il recupero della capacità dello "stare insieme", offrendo la possibilità di comunicare con gli altri, di stabilire una reciprocità di relazioni. I gesti connessi alla socializzazione, come guardare negli occhi, ascoltare, parlare, sorridere, dare la mano, ispirano un insieme di esercizi e di situazioni di incontro in gruppo, che facilitano il superamento delle difficoltà a comunicare, ad esprimere sentimenti adeguati e coerenti con la realtà, ad entrare in contatto, ad identificarsi con l'altro. Questo facilita il senso della propria identità, della propria unicità, del proprio valore, il senso dello "stare nel mondo".

Ciò che offre la Biodanza alla c.d. "terza età" è la riscoperta di un tempo fertile e prospero, ancora ricco di progetti, legato al "momento presente" ed al futuro, e non soltanto al ricordo del passato. Con la danza, un movimento pieno di senso, si riscopre che il proprio corpo è bello in quanto tale, il livello dell'umore è più alto, la vita si presenta più leggera.

Finalità

- **Rivalorizzazione**: Aumento dell'autostima con il recupero dell'identità, dell'auto immagine corporea e della fiducia in sé.
- **Riabilitazione fisica**: Miglioramento del livello di salute attraverso la riabilitazione della motricità, dell'equilibrio neuro vegetativo, del senso di armonia fisica.
- **Attività**: Recupero del sentirsi utile con esercizi di riabilitazione alla camminata, di coordinazione, e di mobilizzazione armoniosa.
- **Equilibrio emozionale**: Miglioramento della qualità affettiva nelle relazioni umane. Miglioramento della comunicazione. Si propongono esercizi con effetti ansiolitici e antidepressivi.

Obiettivi

1. Produrre risposte in feed-back con l'ambiente.
2. Integrazione ritmico–motoria ed affettivo–motoria, individuale e di gruppo
3. Trasformazione in espressioni creative di tutte le emozioni che creano conflitto, disagio, e paura.
4. Aumento dell'autostima.
5. Esplorazione delle proprie potenzialità affettive.
6. Sviluppo della capacità di comunicare in modo sano all'interno del gruppo.
7. Accettazione della diversità (*di genere, interculturale, disabilità*), ricontattando il senso di appartenenza alla specie umana.
8. Percezione della unicità di ciascuno come valore assoluto.

La Biodanza

La BIODANZA è stata creata da Rolando Toro, psicologo e professore di Antropologia Medica all'Università di Santiago del Cile. Le sue fonti d'ispirazione sono le scienze che studiano la vita, l'etologia e l'antropologia.

Si tratta di un sistema che valorizza la vita e l'individuo in quello che ha di bello e di sacro.

In tal modo, ognuno, ad ogni momento della vita, sviluppa la capacità di trovare nuove forme di contatto, di ridare un senso alla sua esistenza, di percepirsi come una persona rispettata, amata ed accettata.

Il sistema BIODANZA concepisce l'essere umano in modo integrale e integrato. Esso permette lo sviluppo di ricchezze e potenzialità durante tutta la sua esistenza.

L'esercizio della BIODANZA si pone nell'ottica dell'incontro. Esso ha come impegno lo sviluppo e il nutrimento dei legami che uniscono a sé, all'altro, al mondo.

Metodologia

All'inizio di ogni incontro viene attivato un momento elaborativo di scambio verbale, seguito dalla proposta di esercizi, guidati dalla musica e da consegne del conduttore.

La progressività degli esercizi e la comunicazione affettiva sono gli elementi fondamentali per stimolare movimenti spontanei e naturali.

Si propongono esercizi individuali, a coppie, in gruppo, di coordinazione, sincronizzazione, sintonia, quali ad esempio:

- movimento di recupero del camminare fisiologico;

- movimento di rafforzamento del sinergismo;
- movimenti per sciogliere l'accumulo di tensioni croniche;
- movimenti di fluidità, elasticità integrante, armonia;
- danza di decelerazione, movimenti lenti;
- danze in cerchio, di integrazione di gruppo;
- espressione creativa attraverso la danza, il canto, la poesia e il disegno.

Si conclude con esercizi di armonizzazione e rilassamento per consentire il recupero di ritmi organici di riposo che portino ad una rigenerazione.

Non si tratta dell'apprendimento di danze strutturate, ma dell'opportunità di esprimere capacità proprie, ed il piacere di vivere attraverso movimenti semplici, ma pieni di senso; non è quindi necessario saper danzare ma solo avere desiderio di muoversi.

Proposta operativa:

Una serie di 10 incontri introduttivi di 90 minuti ciascuno, a scadenza settimanale, in orario da stabilire che coinvolgono gli anziani della struttura e persone esterne della struttura. Si potrà se si desidera proseguire con una serie di altri 10 incontri.

Si propone un momento di presentazione che sia aperto a tutti.

Si chiede la disponibilità di un ambiente adeguato e confortevole e delle sedie. L'impianto sonoro sarà portato dal facilitatore.

Facilitatore e responsabile del progetto

Elisabetta Ronco

Cell.3336398429

Email: info@laboratorioartebenessere.it

Per gli anziani struttura l'intervento sarà gratuito per le persone non ospiti della struttura i costi saranno di una tessera associativa annuale che vale fino ad Agosto 2014 di € 15 per i dieci incontri introduttivi .