

ANNETTE HEYNDERICKX – AIPOB

BIODANZA E I'CHING, 20 Febbraio 2021

Capitolo 1. L' I'Ching, chiamato "il libro dei mutamenti", è un Oracolo cinese che ha circa 5.000 anni. E' un capolavoro della cultura cinese e contiene una saggezza profonda che riguarda l'essere umano. In occidente è stato tradotto e diffuso da Richard Wilhelm ed è stato commentato da Carl Gustav Jung.

Il testo possiede la qualità di un Oracolo che può essere consultato nei momenti di dubbio e nei periodi di crisi esistenziale. Le sue risposte e le indicazioni che genera possono essere interpretate dalle persone che comprendono il linguaggio simbolico e che possiedono una visione cosmologica.

La lettura de I-Ching implica un cambiamento nel modo di guardare il mondo :) richiede la volontà di allontanarsi dalla logica occidentale, dal ragionamento lineare e dalla scienza analitica.

L'I-Ching mette insieme 64 situazioni esistenziali, organizzate in un sistema di esagrammi. La persona che fa il consulto acquisisce una risposta "ampia" basata sull'esagramma che genera un' "immagine del momento".

L'I-Ching si consulta con un metodo particolare: utilizzando tre monete che, gettate a caso, indicano l'esagramma delle risposte alle domande esistenziali. Le risposte sono metafore cosmiche. Danzando I-Ching possiamo incorporare, attraverso la danza, il significato della risposta all'enigma esistenziale.

Capitolo 2. – Lungo i secoli, numerosi artisti, poeti, pittori, calligrafi e giardinieri, hanno utilizzato I-Ching come fonte di ispirazione.

Carl Gustav Jung: per lui i 64 esagrammi dei mutamenti erano un esempio eccellente del concetto di "archetipo", come se gli accadimenti apparentemente accidentali del I-Ching illustrassero la sua idea di

“sincronicità”. Jung vide nei Mutamenti uno strumento potente per esplorare l’inconscio.

John Cage ha ideato la “Musica dei cambiamenti”. Tra gli artisti famosi che sono stati toccati dalla creatività di Cage c’è il danzatore coreografo Merce Cunningham. Uno dei tratti salienti delle performance di Merce Cunningham è il riferimento a I-Ching per strutturare la sequenza delle proprie danze.

Bob Dylan cantante e cantautore americano. Tra le sue canzoni più celebrate che datano dagli anni 60, troviamo brani come "Blowin' in the Wind" e "The Times They Are a-Changin' ". Dylan ha utilizzato l’*Ching* come fonte di saggezza e di poesia per le proprie liriche.

Capitolo 3 – E I Ching ha ispirato a Rolando Toro la creazione della Estensione Biodanza e Danzare l’Ching. L’obiettivo della Biodanza e di questa specifica estensione è il medesimo: l’integrazione dell’Identità. L’integrazione dell’Identità è il raggiungimento della nostra essenza, la consapevolezza di quello per cui siamo nati. Noi sappiamo che l’identità è sempre la stessa e che allo stesso tempo essa è costantemente in mutamento perché io sono quello che sono sin dal primo momento del concepimento.

La struttura de l’Ching è basata su un modello dinamico dell’esistenza, è una proposta ontocosmologica, ‘*onto*’ deriva dal Greco ‘*essere*’ vale a dire “*essere cosmo / far parte del cosmo*”. In riferimento all’identità, significa: “*essere te stesso coincide con l’espressione integrata del tutto*”. Il modello teorico di Biodanza è in verità un modello dell’essere umano cosmico.

E’ molto importante che la domanda provenga dai bisogni interni e non da stimoli provenienti dall’ambiente esterno. Rolando dice: l’essere umano perde il proprio Ta-o (che è il significato della vita) e lo può ritrovare entrando in contatto con se stesso. Inoltre, “*può accadere che io neghi il mio percorso e ne perda la visione, ma siccome l’identità è*

immodificabile, posso sempre ritrovarla, anche dopo averla persa". (brano musicale)

Capitolo 4 – ritornando all'esagramma, ci sono le sei linee piene (yang), le linee interrotte (yin) – vedi il documento. Lo Yin e lo Yang costituiscono il principio base del pensiero cinese e sono gli elementi che compongono l'esagramma, il quale propone circa 4,096 situazioni diverse. Le differenti combinazioni generano tutto ciò che esiste: il Supremo Definitivo. Grazie alla consultazione de I-Ching possiamo diventare sintonici con questo Supremo Definitivo: la verità ultima e inesplicabile.

Ciascun esagramma è composto da due trigrammi. I trigrammi sono otto. Questi otto segni fondamentali rappresentano stati di passaggio oppure modi chiave in cui l'energia si muove. Essi rappresentano tendenze a muoversi, tendenze alla mobilità. Non sono simboli bensì forme di trasmutazione. Questi otto segni sono terra, vento, fuoco, lago, cielo, tuono, acqua che fluisce e montagna. "I loro movimenti rispondono a pattern di movimento cosmico che includono anche l'essere umano. Dunque noi possiamo danzare la combinazione della fluidità del vento, la sua penetrazione e agilità insieme al riposo gioioso del lago, con la serenità e il silenzio della montagna. Oppure... l'energia ascendente del tuono con la ricettività o la devozione della terra o la passione e la luminosità del fuoco. Questi archetipi ci consentono di delineare la nostra propria versione della risposta. Che viene assorbita o integrata (incorpora) nel corpo come una esperienza.

Rolando ha studiato il contenuto semantico di diversi brani musicali e ha identificato la corrispondenza significativa con il trigramma. Il contenuto musicale fornisce una consapevolezza intensificata che corrisponde al significato evocato.

Capitolo 5 – per concludere, **poche parole sulla SINCRONICITA'.**

Jung ha definito la Sincronicità *"la coincidenza significativa di un evento esterno collegato alla esperienza interna significativa"*. **Albert Einstein**, nella sua Teoria della Relatività, ha affermato che parlare dello spazio e del tempo come di due entità differenti non è possibile, e che esiste una

sola entità, lo spazio-tempo, che racchiude nel nostro universo tutti gli eventi passati, presenti e futuri.

“L'ipotesi che sottolinea l'oracolo è che l'esagramma ottenuto in un certo momento coincide con quel momento sia in qualità che in tempo. L'esagramma dunque è l'interprete del momento in cui è stato creato, momento che non corrisponde al nostro modo di vedere ma è l'indicatore della situazione essenziale che ha prevalso nel momento della sua creazione.

Per Rolando: “La sincronicità e la risonanza con i pattern universali fornisce alla esistenza umana la sua propria dimensione cosmica, la sua unità trascendente e coerenza con la vita. Biodanza stimola l'emergere di nuovi stati di coscienza attraverso l'azione sincronizzata della musica, del movimento corporeo e della vivencia evocata. Agisce a livello inconscio (in un campo dinamico) sincronizzata con le forze della vita”. Danzare la propria esistenza significa restituire al cosmo, attraverso il movimento, la risposta immensa. LA DANZA È DUNQUE L'ATTO PERFETTO DI SINCRONICITÀ CON LE FORZE DELLA VITA.