

Benvenuti a questa conferenza,

Ringrazio Aipob e Silvia per avermi invitato a tenere questa conferenza

Voglio salutare tutti voi e vedo anche tante persone che conosco, alcuni compagni del VII ciclo della Scuola di Milano. Prima di iniziare vi faccio una breve presentazione mia e della Biodanza in Slovenia, soprattutto per quelli che non mi conoscono.

Mi chiamo Nataša Kern sono della Slovenia e ho iniziato a studiare e praticare Biodanza 18 anni fa, nel 2002 a Milano. Ho viaggiato per 6 anni a Milano tutti i mesi dalla Slovenia con la mia amica Gitta, per completare la formazione e poi anche per altri corsi, il tutor, il didatta e altre specializzazioni.

Abbiamo iniziato il primo ciclo della formazione nella Scuola della Slovenia nel 2010. E' stato un ottimo inizio perché il primo ciclo è stato di 18 allievi ed alcuni di loro ora sono già operatori, tutors e didatti.

Condivido con voi questo breve power point che ho preparato.

Non voglio dilungarmi ma vi posso brevemente dire che nella scuola in Slovenia abbiamo ospitato molti didatti dalla scuola di Milano e anche altri didatti nuovi di altri paesi.

Ora abbiamo nella scuola anche alcuni dei nostri allievi del primo ciclo che poi han fatto il corso per tutor organizzato qui nel 2019 così ora possiamo iniziare a lavorare con la rete dei tutor.

Siamo consapevoli dell'importanza di restare connessi e di restare aggiornati così l'anno scorso abbiamo investito molti sforzi per raggiungere questo obiettivo di connessione e aggiornamento.

Proponiamo diversi eventi fra i quali in primavera, fin dal 2016, celebriamo il giorno dedicato a Rolando il 19 aprile. Quest'anno abbiamo dovuto fare una celebrazione particolare, a causa della situazione covid, abbiamo fatto un videotape organizzato da Claudia che è qui con noi anche oggi, un videotaping dove ogni professore di biodanza ha avuto la opportunità di partecipare.

Stiamo davvero lavorando molto in quest'ultimo periodo, per migliorare il lavoro di squadra, per migliorare il collegamento anche con varie associazioni come Aipob, Unipib, BRT e altre associazioni di diversi paesi perchè essere collegati ritengo sia molto importante. Normalmente spesso si è presi dalle proprie cose ma poi nutrire le connessioni con gli altri è altrettanto importante.

Ora possiamo immergerci nel tema di oggi che è: La connessione sprigiona vita.

Come un po' tutti sappiamo l'essere umano è fatto per le relazioni, è sintonizzato per le relazioni. La struttura e la funzionalità del nostro corpo, la nostra fisiologia corrisponde alla necessità della relazione, è fatta per entrare in relazione con gli altri.

E grazie a questa forza originaria che ci appartiene, possiamo connetterci con successo alla vita che è tutt'intorno a noi e negli altri esseri umani. E' la vita stessa che ha un urgente bisogno di toccare altra vita.

Cosa significa connessione?

Innanzitutto significa uno stato di connessione, un essere in connessione. Ma connessione significa anche tutto quello che crea connessione, di un parte con un'altra: per esempio il vincolo.

La connessione significa anche associazione, formar parte, connettersi in gruppo, per esempio in una associazione, in un gruppo, come può essere un gruppo di amici. Essere connessi agli altri

Abbiamo esplorato un po' il significato di connessione e possiamo dire che oggi ormai non è più un segreto, anzi è una cosa che tutti conosciamo, che avere delle buone connessioni, dei buoni collegamenti, delle buone relazioni, come per esempio avere buoni amici di cui fidarsi e con i quali possiamo aprire il nostro cuore, è di vitale importanza per la nostra salute e per la nostra vita.

E' ormai noto, anche grazie a numerosi studi, che avere buone relazioni sociali, avere un buon numero di amici che ci sostengono produce una vita più lunga e con una migliore qualità di vita.

E questo supporto sociale, questa cura che possiamo avere in un gruppo di amici è una medicina sociale, un elemento decisivo per la nostra buona salute.

Mi riferisco in particolare a quelle relazioni in cui noi siamo aperti con il nostro cuore e in cui non ci sentiamo giudicati.

Può succedere che alcune delle relazioni che abbiamo non sprigionano vita, non sostengono la nostra vita bensì può accadere il contrario ossia che abbattano, che distruggono la vita.

Forse ci ricordiamo di Rolando parlare delle relazioni tossiche, dove vige la squalifica uno dell'altro e la continua lotta: ecco, questo genere di relazioni non sostiene la vita non fa deflagrare più vita ma bensì abbatte la vita in entrambe le parti in causa.

Se la persona vive costantemente in un clima di critica e di squalifica con la sensazione di non poter fare nulla per migliorare questa situazione, si genera una produzione molto alta di cortisolo nell'organismo con uno squilibrio dannoso per la nostra salute e per la nostra vita.

Ricordo bene Rolando parlare appassionatamente di tante cose importanti, tra le quali questa: se una persona è esposta costantemente a questa squalifica, a questo atteggiamento di critica da parte di un'altra persona, questo impatta molto chiaramente in modo negativo sulla sua vita perché distrugge la sua identità.

La squalifica e la critica puntano direttamente al cuore della persona e quando la persona sperimenta questo possiamo dire che la morte ontologica della persona si manifesta.

Cosa succede alla persona in questa situazione? La prima cosa è che si ritira dalla relazione, non cerca più di entrare in relazione, non si mette più in ricerca della relazione, si ritira in se stessa.

E possiamo dire che la persona comincia pian piano a compiere i primi passi verso la malattia.

Con il lavoro con Biodanza quello che facciamo è creare uno spazio affettivo e protetto e a partire da questo spazio affettivo e sicuro cominciamo a ridisegnare, a ricostruire relazioni costruttive e quindi iniziamo a nutrire e rinvigorire la vita affinché sprigioni ancor più vita.

E nel gruppo, nello spazio di Biodanza possiamo sperimentare tanto sostegno, che può essere la presenza di qualcuno nel gruppo, l'essere visti e lo scambio di abbracci, per fare un esempio.

Ora vi dirò un po' perché ho scelto questa parola BURSTS (ESPLODERE) che può anche riferirsi a qualcosa di distruttivo.

La vita assume e manifesta tante forme diverse ed io ho identificato questo termine per esprimere l'esplosione, la forma dello sbocciare della vita come accade nella natura che io amo molto, amo la natura e i suoi movimenti.

Ho messo come esempio questa rosa del mio giardino che è sbocciata a fine ottobre o addirittura ai primi di novembre e l'ho scelta pensando a quanto anche Rolando amasse le rose, questa è connessione.

Un significato è anche quello relativo al cambiamento, al processo che porta dal passato, dal vecchio al presente, al nuovo. Si riferisce al potere o meglio all'empowerment (ossia rendere possibile, fattibile) che le connessioni portano con se.

Tutti, ciascuno di noi, siamo parte della forza, del movimento vitale che genera la vita. Ognuno a modo suo, ognuno con la sua unicità. E' lo stesso per noi umani, per gli animali e per tutte le forme viventi intorno a noi. La vita stessa è multiforme, assume forme diverse, si autoorganizza ed è in continuo cambiamento, in trasformazione degli elementi ed esprime continuamente la connessione, il collegamento.

La Biodanza ci invita intensamente, fortemente a coinvolgerci con la vita, a coinvolgerci affettivamente, con il nostro corpo con le emozioni e con i pensieri, andando oltre i confini di noi stessi.

Perché ci possono capitare nella vita situazioni in cui ci sentiamo frantesi, situazioni in cui si manifesta la xenofobia, situazioni di solitudine, situazioni in cui si manifestano chiusure e incomprensioni.

Questo significa che dobbiamo impegnarci molto a coinvolgerci con la vita.

Possiamo prenderci il tempo, usare il nostro tempo, per coinvolgerci in modo affettivo e sperimentare la relazione con gli altri in modo più emotivo.

Con Biodanza e in Biodanza possiamo sperimentare quasi magicamente l'arte della vita e della connessione.

Più specificamente con Biodanza possiamo sperimentare simultaneamente il coinvolgimento con noi stessi e il coinvolgimento con gli altri.

Una prima azione, un primo movimento pro attivo che possiamo adottare è quello di coinvolgerci, di connetterci profondamente con la natura, con l'ambiente naturale che è intorno a noi.

Possiamo dire anche che ogni volta che c'è reciprocità, che la reciprocità si manifesta con esito, c'è connessione ed allora si sprigiona la vita, la vita ha l'opportunità di fiorire.

Il vivere con solipsismo individualismo, l'egocentrismo, senza coinvolgerci con il resto della vita, non è più possibile.

Quando ci neghiamo la possibilità nella nostra vita di connetterci con gli altri, andiamo nella direzione del solipsismo individuale e dell'egocentrismo, pensiamo di poter bastare a noi stessi. Quando invece sperimentiamo la connessione e ci diamo la possibilità di entrare in relazione affettiva con gli altri allora questi estremi del solipsismo e l'egocentrismo si allontanano e fiorisce la vita.

Mi riferisco sia alla connessione con gli altri e anche alla connessione con la natura e con l'ambiente in cui viviamo.

Sto sottolineando l'importanza di connettersi con la natura intorno a noi, di quanto è importante per la nostra riabilitazione, per la nostra creatività... e ci sono molti studi sull'importanza di relazionarci e connetterci con la natura e l'ambiente intorno a noi.

Può accadere facilmente nelle nostre vite, anche a causa del tanto rumore che c'è intorno a noi, che ci dimentichiamo della natura intorno a noi, che ci disconnettiamo dalla natura che ci circonda.

Qui in Slovenia abbiamo proposto ben 7 volte la specializzazione di Biodanza in Natura con Eliane Matuk e mi ricordo molto bene che la più importante cosa che ho imparato nella prima formazione di Biodanza in natura è che se noi perdiamo la connessione con la natura perdiamo anche la connessione con la vita stessa.

Grazie a una buona connessione con la natura possiamo essere più in salute, più creativi e più compassionevoli.

E grazie sempre alla connessione con la natura intorno a noi possiamo diventare ancora più capaci di connetterci con il mondo intorno a noi e gli uni con gli altri.

Ritengo importante sottolineare anche che questa natura che sta intorno a noi deve rappresentare per noi una piccola sfida. Non troppo piccola ma neanche troppo grande. Dipende dalla nostra capacità, dalla nostra possibilità.

E perché? Perché la natura intorno a noi ha bisogno, chiede la nostra attenzione e se siamo presenti, se sperimentiamo di essere attenti alla natura scopriamo di sentirci meglio e più connessi.

Ho letto un libro molto bello circa 6 mesi fa su questo tema e vi do il titolo: **"the nature fix"** L'ho letto in slovacco, la mia lingua, ma l'originale è in inglese. E' stato scritto nel 2017 da una giornalista scientifica americana, oltre che editrice, che si chiama Florence Williams

(P.S.

Nota sul libro: il nostro cervello si rallegra quando sente l'armonia della natura ☺

Il libro è un'indagine straordinaria sugli effetti benefici che la natura ha su di noi. Lo stress costante della vita urbana modifica il cervello in modi che possono aumentare le nostre possibilità di schizofrenia, ansia e disturbi dell'umore. In altre parole: il mondo delle torri degli uffici, degli ingorghi e delle e-mail non è adatto ai sistemi percettivi e cognitivi del nostro cervello. È provato. Allo stesso tempo, gli ambienti naturali e l'outdoor sono uno dei pochi scenari in cui mettiamo in gioco i nostri cinque sensi e quindi, per definizione, siamo completamente, fisicamente, vivi. La natura ha un impatto benefico sugli esseri umani Buddha, Gesù e Reese Witherspoon sono andati nel deserto in cerca di saggezza. Florence Williams segue le loro orme e porta con sé un gran numero di neuroscienziati. Il proposito: studiare l'effetto di qualcosa di bello e complesso come la natura su qualcosa di bello e complesso come il cervello. Florence Williams è uscita per svelare la scienza dietro gli effetti positivi che la natura ha sul nostro cervello).

La domanda ora è corriamo in giro per il mondo o è il mondo che gira intorno a noi?
L'evoluzione dell'essere umano ha portato a molti importanti raggiungimenti, a livello sociale, organizzativo, tecnologico, intelligenza artificiale ecc.
ma pongo la domanda che forse già prevedete, se c'è stata così tanta evoluzione, come mai noi esseri umani siamo ancora così disfunzionali e distruttivi? Siamo tanto distruttivi verso la vita e verso la natura?

Voglio dedicare un momento a vedere cosa hanno scritto alcuni pensatori del passato su questo tema. Una risposta alla domanda perché l'essere umano è così disfunzionale e così distruttivo ha tentato di darla Freud dicendo che l'istinto animale nell'essere umano è qualcosa da biasimare, di cui vergognarsi. Così come le contraddizioni interne al nostro inconscio. Altri pensatori parlano dell'istinto dentro di noi di dominare oppure parlano del pattern sbagliato della "affermazione di se". O fanno riferimento all'ampia gamma delle malattie mentali... e non è passato così tanto tempo da queste risposte.

Un atteggiamento più empatico verso l'essere umano è stato il contributo di un movimento umanistico psicologico degli anni 20 del ventesimo secolo. In sintesi il loro pensiero è stato che "non c'è niente di sbagliato nell'essere umano".
Ma solamente che spesso può capitare alle persone di vivere in un ambiente dove la parte positiva della loro personalità viene sottostimata.

Un'altra area di pensiero, un altro pattern di pensiero, ha poi iniziato a manifestarsi e a prendere piede ed è stato l'individualismo.

Siamo stati e forse siamo ancora in un frame, in una situazione, in cui pensiamo troppo in noi stessi e solo a noi stessi.

In questa modalità di pensiero le persone non si preoccupano e non si prendono cura degli altri, non pensano proprio agli altri. Mostrano un'attitudine che viene dal pensare che solo loro e il loro gruppo sono i più speciali, migliori degli altri.

E più ancora pensano che i loro pensieri e le loro credenze sono giuste mentre quelli degli altri sono sbagliate. Possiamo facilmente immaginare come questo atteggiamento porta all'egocentrismo della persona e del gruppo.

Comprendiamo che da questo atteggiamento derivano tutti i comportamenti antisociali come per esempio le azioni terroristiche, l'egocentrismo, il pensare di bastare a se stessi. E anche i differenti tipi di odio, quando si odia qualcuno o qualcosa. Ho scoperto un gruppo che si fa chiamare INCEL che è un esempio di un gruppo di uomini che odiano le donne e che non possono avere relazioni con le donne.

Grazie a questa lunga riflessione e a questo soffermarci sulla storia e su questi pensieri possiamo da una parte renderci conto di quanti passi avanti ha fatto l'essere umano quindi la parte evolutiva ma dall'altra possiamo anche renderci conto di quanto ancora c'è da fare, di come possiamo ancora essere distruttivi e siamo in grado di portare odio.

E' un po' complesso questo perché pensando a noi stessi e all'essere umano in generale possiamo sia vedere e vivere l'aspetto evolutivo sia pensare anche all'aspetto distruttivo.

Emergendo da questa riflessione vorrei citare la frase di un professore, uno psicologo sociale della personalità il Dr. Mark Larry. La sua conclusione è che la maggior parte dei problemi che noi causiamo a noi stessi e agli altri è perché siamo troppo presi da noi stessi.

E dunque cosa possiamo fare noi? Siamo consapevoli di tanti aspetti dell'essere umano, della biologia dell'umano. Possiamo riferirci agli studi di Biodanza e all'importanza della vivencia. All'importanza di praticare la vivencia. Di praticare la buona Biodanza, che funziona.

E piano piano possiamo avvicinarci alla soluzione per il nostro tempo, per il tempo odierno.

Propongo ora un riassunto, una sintesi con 4 punti:

- 1) Innanzitutto possiamo vivere la nostra vita creando connessioni con gli altri e con la natura. Queste connessioni devono essere costruttive e affettive.
- 2) Secondo punto è di prenderci il tempo per alimentare la nostra consapevolezza e la connessione col momento presente, nel qui e ora e con l'ambiente intorno a noi, per educare noi stessi alla connessione con l'ambiente in cui siamo immersi.
- 3) Terzo punto è di riscoprire il sentimento della modestia. Questo non significa avere una bassa autostima ma significa non mettere sempre noi stessi davanti agli altri.
- 4) Quarto ed ultimo punto, come possiamo facilitare il processo della connessione? Lo possiamo fare mettendo il focus, tenendo conto di ciò che abbiamo in comune e ci rende simili e non di quello che ci differenzia.

Biodanza in qualche modo propone l'accesso all'esperienza dell'estasi attraverso la stimolazione della chimica dell'organismo e sostiene, supporta la connessione con la nostra forza interiore e certamente rinforza la gioia di essere vivo e di essere vivo insieme agli altri e alla natura.

Il nostro tempo si è concluso e forse dovremmo organizzare un'altra conferenza perché sono arrivata solo alla metà della mia conferenza. Mi sono resa conto che il tema che ho deciso di portare è molto vasto e la seconda parte che ho preparato riguarda come creare la connessione attraverso l'amore.

Vi ho portato un video di 40 secondi fatto a Milano nel 2006 nel corso di formazione didatta, quando Rolando Toro Araneda, tra le altre vivencie, ha fatto quella della danza di estensione massima ripresa in questo video.

Vi propongo ora di fare tutti insieme questo esercizio, ognuno a casa sua... se volete farlo, perché so che non è bello stare troppo tempo davanti al monitor. Avete la possibilità di fare o non fare l'esercizio, di fare vivencia o anche solo fare un po' di stretching per rilassarsi, ognuno come preferisce, può lasciare acceso o spento il video... se preferite stare seduti ... tutto va bene

Nataša: Grazie per la partecipazione, per la presenza, per il vostro movimento

Tutti: grazie, grazie, grazie 😊

Viviana: vorrei solo fare un commento finale perché sono stata davvero colpita da Nataša, la conosco e so della qualità della sua preparazione teorica e metodologica, però sono rimasta colpita ed ho pensato di fare questo intervento perché sento una continuità in queste conferenze di Aipob. Marcelo Mur nella sua conferenza aveva sottolineato l'importanza di trovare linguaggi personali nuovi, capaci di comunicare il nostro lavoro e in questa conferenza ho visto da una parte una grande coerenza e conoscenza approfondita della teoria del Sistema Biodanza e allo stesso tempo un linguaggio che ho trovato fresco sempre e del tutto originale e quasi nulla mi è sembrato già sentito. Eppure c'era questa aderenza totale al sistema, al metodo e alla teoria quindi grazie Nataša, volevo ringraziarti pubblicamente.

Grazie a Nataša, ai traduttori, a Aipob e a tutti i presenti.