

**Scuola di Formazione di Biodanza**  
**Sistema Rolando Toro®**  
**Napoli**

*Diretta da Flavio Boffetti*  
*Primo ciclo*

**L'amore è una prefigurazione del Divino**  
**BIODANZA e TRASCENDENZA**

Monografia di Daniela Scardia

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Sessione di titolazione**

**28-11-2009**

<b>Prefazione</b> .....	3
<b>Camminando verso la trascendenza</b> .....	3
<b>Un cammino filosofico</b> .....	3
<b>Martin Heidegger (1889-1976)</b> .....	3
<b>Carl Jaspers (1883 – 1969)</b> .....	4
<b>Nicola Abbagnano (1901 – 1990)</b> .....	5
<b>Un cammino antropologico: Mircea Eliade (1907 – 1986)</b> .....	7
<b>Il mito</b> .....	7
<b>Il tempo del mito</b> .....	8
<b>Un cammino psicologico: James Hillman</b> .....	8
<b>Archetipi</b> .....	9
<b>Il codice dell'anima</b> .....	10
<b>Un cammino sociologico: Zygmunt Bauman</b> .....	11
<b>Le vite liquide</b> .....	11
<b>Un invito alla solidarietà</b> .....	12
<b>Un cammino danzante</b> .....	13
<b>La danza Sufi</b> .....	13
<b>Sulle ali della trascendenza</b> .....	14
<b>Biodanza e identità</b> .....	15
<b>L'uomo musicale</b> .....	17
<b>Biodanza e Trascendenza</b> .....	18
<b>Il corpo sacro</b> .....	19
<b>Le posizioni generatrici</b> .....	21
<b>Posizione generatrice di connessione terra cielo</b> .....	22
<b>Posizione generatrice di connessione con il primordiale e con la terra</b> .....	22
<b>Posizione generatrice di intimità</b> .....	22
<b>La mia esperienza personale</b> .....	23
<b>Una dedica trascendente a Rolando Toro</b> .....	24
<b>Ringraziamenti</b> .....	25
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	26

## Prefazione

Il desiderio di approfondimento del concetto di trascendenza mi ha portato alla lettura di vari autori di alcune correnti filosofiche e letterarie, con lo scopo di apportare un contributo nella comprensione di questo argomento. Ritengo che la trascendenza come concetto, è complesso. Ho eseguito quindi una ricerca che potesse semplificare l'approccio a questo tema, sia per poterne parlare in termini concettuali con maggior cognizione di causa, sia per riaffermarne l'estrema attualità.

## Camminando verso la trascendenza

Definizione filosofica di TRASCENDENZA: la qualità di ciò che è trascendente, ovvero il carattere di una realtà concepita come superiore e "al di là" di un'altra:

Definizione teologica di TRASCENDENZA: Il concetto caratterizza le metafisiche dell'assoluto di tipo platonico, per le quali esiste un mondo sovrasensibile, puramente ideale, superiore a quello sensibile, materiale, e le teologie, come quella cristiana, per cui Dio è trascendente rispetto al mondo.

## Un cammino filosofico

L'esistenzialismo è un indirizzo del pensiero filosofico che si è espresso non solo nella filosofia, ma che ha trovato ampio e significativo spazio anche nella letteratura, nelle arti e nel costume. Nato tra il XVIII e il XIX secolo ha trovato nel XX secolo ampio sviluppo e si è diffuso e affermato principalmente tra la fine degli anni '20 e gli '50.

La corrente filosofica e di pensiero dell'esistenzialismo comprende svariati autori.

## Martin Heidegger (1889-1976)

La domanda centrale delle problematiche esistenzialiste è "**che cos'è l'essere?**". Essa può essere posta in altri modi: cos'è che determina la nostra esistenza? Come si chiese Heidegger: "*Perché è in generale l'uomo e non piuttosto il niente?*"

L'essere è un concetto unico da cui derivano tutte le sue manifestazioni (l'uomo, le cose, ecc.)? Heidegger, che per primo si pose compiutamente la domanda, intuì che diversamente da quanto affermato in tutta la storia della metafisica l'essere non va confuso con l'ente. L'ente è una manifestazione dell'Essere: in altre parole, l'essere non è Dio o le Idee platoniche, concetti ontologici, manifestazioni fisiche più che metafisiche. L'essere è un concetto e non può essere oggettivato.

Il problema dell'essere è lo scandalo della filosofia. È ciò che fin dagli inizi essa ha ricercato e in vista di cui è esistita, ma che da sempre ha dato luogo ad aporie. "Essere" è il concetto più elementare, più ovvio e più comune di tutti, eppure risulta indefinibile. Quotidianamente lo usiamo e lo presupponiamo nei suoi molteplici significati, ma non

sapremmo dire da dove esso trae la sua sorprendente polisemia. Diciamo per esempio: "Quest'uomo è di Roma", e intendiamo: viene da. Oppure: "La coppa è di cristallo", e vogliamo dire: è fatta di. Ancora: "Il libro è tuo", cioè ti appartiene. "Il contadino è nei campi", ovvero vi si trova. "È un uomo del demonio", per dire: si comporta come se ne fosse posseduto. "Dio è": noi lo sentiamo come realmente presente. Ogni volta diamo alla paroletta "è" un significato diverso, e di ogni cosa, perfino del Nulla, diciamo che è. In una stupefacente annotazione del Codice Atlantico scrive Leonardo: "Infralle cose grandi che infra noi si trovano, l'essere del nulla è grandissima".

L'essere è davvero uno scandalo e un enigma: è talmente universale da abbracciare ogni cosa, ma al tempo stesso così sfuggente da sottrarsi a qualsiasi tentativo di definizione. Sguscia perfino alla domanda con la quale vorremmo fissare la sua enigmatica natura. Nel chiedere "Che cos'è l'essere?", inavvertitamente ne facciamo già uso, e ne pregiudichiamo il senso.

La corrente esistenzialista esamina quindi il problema dell'esistenza dell'uomo in relazione all'Essere. Da questo confronto emerge che l'esistenza umana è finita, e l'uomo nel tentativo continuo di rapportarsi all'essere scorge la sua condizione di finitezza. Secondo Heideggard l'uomo è "gettato" nell'esistenza, e in questo suo trovarsi gettato, l'uomo coglie la sua finitezza.

### **Carl Jaspers (1883 – 1969)**

Secondo Carl Jaspers, questi momenti di crisi, sono per l'uomo delle situazioni limite, un "naufragio" del suo tentativo di identificarsi con l'Essere.

Benchè l'esistenzialismo sia stata una corrente filosofica che ha consentito lo sviluppo di correnti letterarie e artistiche legate al pessimismo umano, esistono degli autori che hanno sviluppano un "esistenzialismo positivo" Ma torniamo alla definizione di trascendenza che si origina da questa corrente di pensiero. La trascendenza è quindi il continuo moto dell'uomo di avvicinarsi all'essere, a cogliere qualcosa che è, sì, fuori di lui, ma di cui esso stesso fa parte, in quanto espressione dell'esistenza. Lo stesso Jasper, nell'affermare la limitatezza del sapere scientifico, e l'ineguatezza dei metodi di analisi conoscenza del mondo, ci dà una definizione di Essere estremamente affascinante:

***"L'Essere non ci può essere dato rinchiuso e gli orizzonti sono per noi illimitati.  
L'Essere ci trascina in tutti i sensi verso l'infinito"***

E' quindi insito nell'esistenza umana, fatta di corporeità e di sensi, tendere, in un processo continuo, verso l'Essere, verso ciò che comprende ogni esistenza.

Questo processo di trascendenza, secondo Jaspers, è il carattere costitutivo dell'esistenza umana.

Heideggard sviluppa il tema dell'essere legato all'umano in questi termini: la modalità con cui l'uomo tende all'Essere è Esser-ci. E' l'affermazione dell'individualità all'interno della società.

## **Nicola Abbagnano (1901 – 1990)**

Questo aspetto dell'esistenzialismo è particolarmente evidente nel pensiero di Nicola Abbagnano, assertore dell'esistenzialismo positivo. La ricerca dell'Essere da parte dell'uomo si esprime in tutte le sue azioni, dalla tendenza al godimento e al benessere allo slancio religioso verso Dio. Questi sono aspetti, che nella loro diversità, esprimono la necessità umana di realizzare bisogni fondamentali. Questa ricerca di appagamento, di una condizione che naturalmente non appartiene all'uomo, rivela la sua stessa finitudine, e la consapevolezza che l'Essere è al di là dell'uomo. Ma questa presa di coscienza apre una nuova prospettiva, quella dell'impegno nella propria finitudine. La rinuncia all'identificarsi con l'Essere, di dominarlo, apre all'uomo la prospettiva di libertà, della conquista e della realizzazione di se. E in questa dimensione, sono compresi tutte le possibilità, la realizzazione nella fede, come nell'arte, nell'azione come nella speculazione. Viene escluso solo il non-impegno, la distrazione, la dispersione, ovvero tutto ciò che rompe il vincolo esistenziale dell'uomo con se stesso e con gli altri.

Riconoscere la propria finitudine richiede raccoglimento e solidarietà fattiva con gli altri, e questo porta l'uomo continuamente al di là di se.

Quella che era considerata una debolezza dell'uomo, si converte in forza e potenza. Questa trasformazione è in realtà un punto di inizio, è la scelta dell'uomo che si appassiona al suo compito, di ricercare la propria unità. Questa unità è una realizzazione continua, non una conquista definitiva, l'unità dell'io è continuamente a rischio se l'uomo indugia in atteggiamenti insignificanti o dispersivi.

**Qui si evidenzia la natura trascendente dell'io. La scelta di se stessi è un processo continuo.**

Trascendenza dell'io, in questo contesto, significa quindi fedeltà a se stessi, alla scelta continua del proprio ruolo nel mondo.

In questa fase dello sviluppo del pensiero dell'esistenzialismo positivo, giungiamo ad una definizione di trascendenza come coesistenza.

Eliminando ogni problematicità dal concetto di Essere, si è posti di fronte alla trascendenza come movimento dell'uomo verso se stesso, e come rapporto dell'uomo verso il mondo. Riconoscere la propria finitezza, ci porta inevitabilmente a riconoscere i nostri vincoli con gli altri uomini. Avere coscienza che l'uomo nasce dall'uomo, significa capire che ogni esistenza non è TUTTA l'esistenza, che ogni uomo riconosce la comunità da cui ha avuto origine e a cui appartiene. Anche questo è un atto di trascendenza. L'esistenza non basta a se stessa

**La trascendenza verso l'esistenza è la coesistenza.**

Da questo riconoscimento sorge la possibilità esistenziale della solidarietà umana che è a fondamento delle comunità storiche e degli aspetti propriamente umani dell'esistenza: l'amore e l'amicizia. Il rapporto esistenziale si rivela come un vincolo di solidarietà che sorregge l'uomo nella sua debolezza e nella sua insufficienza e lo porta a rendere agli altri ciò che a lui è stato dato. L'esistenza del singolo è riconosciuta così legata a quella dell'altro, da non poterne stare senza. L'amore è la forma tipica del riconoscimento dell'altro come di un altro se stesso. Esso suppone la trasparenza evidente dell'uno

all'altro, trasparenza per la quale l'uno è per l'altro proprio ciò che è per se stesso. L'amicizia moltiplica a sua volta le possibilità di intesa e di incontro fra l'uomo e l'uomo e, come già vide Aristotele, è costituita da una comunità fondamentale di interesse e di direttive.

L'uomo non può ricercare l'essere o rapportarsi all'essere, se non coesistendo. L'uomo non può ritrovare se stesso e costituirsi come io né riconoscere la realtà e l'ordine del mondo, se non nell'atto di rapportarsi agli altri, di riconoscere l'originarietà e l'essenzialità del suo vincolo con gli altri e di decidersi conseguentemente, alla fedeltà verso la comunità alla quale appartiene, verso l'amore e verso l'amicizia.

SERENO

Dopo tanta

Nebbia

a una

a una

si svelano

le stelle.

Respiro

il fresco

che mi lascia

il colore del cielo.

Mi riconosco

immagine

passeggera.

Preso in un giro

immortale.

(Giuseppe Ungaretti).

Il concetto di trascendenza secondo la corrente esistenzialista, e in particolare di Abbagnano, si inserisce in un significato più sociale e antropologico, che non metafisico o teologico. Ho voluto prediligere questo aspetto piuttosto che altri perché lo ritengo più vicino ad uno stile di vita contemporaneo. Riassumendo quanto detto fino ad ora, possiamo affermare che

- 1) l'Essere è un mistero, un enigma, e l'uomo con, gli strumenti che sono proprio della sua capacità di comprendere, non arriva a svelarlo
- 2) Il mistero dell'Essere va accettato, accettando in questo modo anche la finitezza dell'uomo, che perde così la sua problematicità
- 3) L'uomo riconoscendo il proprio limite si apre alle infinite possibilità di dare un senso alla sua esistenza. Il limite, in quanto vincolo ci lega alle altre esistenze.

Trascendenza è quindi riconoscere questi vincoli, dell'uomo con se stesso, con gli altri uomini, e con il mondo. Trascendenza è un movimento della coscienza, di espansione, di superamento dei confini dell'ego.

## **Un cammino antropologico: Mircea Eliade (1907 – 1986)**

### **Il mito.**

Lo studioso rumeno Mircea Eliade è uno degli autori fondamentali in Biodanza. Noto soprattutto come storico delle religioni, A lui ci si riferisce soprattutto per le sue teorie sul mito.

Il mito, scrive Eliade, è prima di tutto un racconto, la cui funzione è rivelare qualcosa che è avvenuto, avviene e avverrà nell'essere.

Il mito è un atto di creazione dello spirito, che non dipende dal contesto socio-economico e temporale in cui nasce. Gli uomini non creano miti perché la società li opprime, li aliena e li costringe ad una evasione almeno mentale, né sono l'espressione di una fase arretrata dello sviluppo umano.

Il mito non è il contrario della realtà, ma lo strumento con cui si comprendono valori profondi oggi scaduti.

Dice Eliade che all'uomo moderno piacciono i miti non perché sono esotici ma perché possono fornire un punto di partenza verso una nuova visione del mondo, che riempie i vuoti sociali e culturali, una maniera per reinserirsi in un mondo articolato e significativo.

Così come per le fiabe, la narrazione della fiaba stessa consente di trasmettere al bambino messaggi di grande necessità, ma di difficile comprensione razionale. Attraverso il mito quindi si giunge alla comprensione di un significato profondo della nostra realtà, in forma inconscia.

Per comprendere il meccanismo di azione del mito, ma soprattutto per riconoscere la potenza della sua azione, il mito, secondo Eliade, va considerato una ierofania, ovvero

una rivelazione del sacro. Secondo Eliade la vita umana è pervasa di sacro. Ogni gesto, ogni azione, la natura stessa dell'uomo e il suo manifestarsi nel mondo, pur desacralizzato e secolarizzato, hanno per Eliade, una meta riconducibile ad un elemento sacrale. Anche se non evidente, e in questi casi, in modo più potente, il sacro è sempre intorno a noi.

C'è quindi l'invito a porre attenzione all'aspetto sacro della nostra esistenza, all'attingere ai miti per comprendere i valori profondi della coscienza. Il pensiero di Eliade ha rivoluzionato i modelli di pensiero del nostro secolo e ha arricchito la logica del pensiero razionalista, attraverso il recupero di modi di pensiero e modelli di comportamento che appartengono alle civiltà più antiche.

### **Il tempo del mito.**

Il tempo del mito è assai vicino a quello della fiaba. I Miti spesso iniziano con espressioni come "in illo tempore", o "in origine", o "quando ancora non c'era tempo" .

Il tempo del mito ha caratteristiche speciali. Non si colloca in un preciso momento, appartiene alle età più lontane, oppure al presente ma anche al futuro.

Il tempo del mito è un attimo sacro, è eternamente presente, è circolare, contrapposto al tempo profano o storico, che invece è una sequenza irripetibile di istanti.

Nell'esecuzione di un rituale, per esempio la celebrazione di un evento liturgico, possiamo evocare il tempo primordiale,

il momento in cui l'energia del mito si è manifestata per la prima volta, le nostre azioni si collocano, in quel momento, in un contesto universale.

Ciò significa che il mito, attraverso la ritualità, consente al tempo di "ripetersi" ogni volta che si evoca quel mito.

Su questa linea di pensiero, vorrei riportare il contributo di due autorevoli autori contemporanei. James Hillman e Zygmunt Bauman.

### **Un cammino psicologico: James Hillman**

Psicologo junghiano e filosofo, ha introdotto fondamentali innovazioni nell'ambito della psicologia archetipale.

Il riferimento agli archetipi in psicologia fu introdotto da Jung. Hillman ne esegue un importante arricchimento portando il processo psicoanalitico fuori dalla medicalizzazione e lo incentra su due elementi: Anima e Archetipo.

Vorrei qui solo brevemente illustrare la novità della sua visione del lavoro psicoanalitico,

attraverso un esempio che Hillman stesso fornisce nel suo libro "il codice dell'anima"

## Archetipi

*“Non è solo questione, ad es., del mio o del tuo matrimonio : il matrimonio è un archetipo, e nell'archetipo troviamo un dio e una dea che causeranno sempre turbamenti. In questo modo acquisiamo una visione più ampia di che cosa sia questo turbamento. La psicologia ci dice: tu hai un problema, il mito ci dice: tu hai una tragedia.”*

Puntuale giunge allora la domanda dell'intervistatrice: "I grandi psicoanalisti amano raccontare i loro casi clinici esemplari. Può illustrarci un caso di guarigione attraverso il mito ?"

Ecco la risposta. *“Prenda un padre e un figlio. Al padre piacerebbe aiutare il figlio, ma ogni volta che il figlio fa un passo nel mondo il padre ci trova qualcosa di sbagliato. E' più forte di lui. Così i due, il padre e il figlio, vanno dal terapeuta a parlarne e si fa un'ampia ricognizione in lungo e in largo. Viene fuori che il padre era poco legato al proprio stesso padre. Che padre e figlio hanno lo stesso tipo di tratti. O che il padre non è mai riuscito ad avere fiducia nel figlio perché non è mai riuscito ad avere fiducia in se stesso. La terapia può aprire infinite vie di comprensione. La rivalità, la gelosia, l'omosessualità repressa e così via. Ma se si è al corrente del mito di Crono e si sa che il padre divorerà comunque suo figlio – sempre – la cosa diviene basilare.... Il padre è in grado di pensare : io non posso non divorare mio figlio, posso però non farlo letteralmente. Sapò che questo accade, mi aspetterò che accada, porrò attenzione a questo fenomeno, non cercherò di reprimerlo e dirò a mio figlio : <Sai, mi comporterò sempre così con te, proprio come tu vorrai sempre uccidermi, come Zeus ha ucciso Crono. Tu cercherai di uccidermi e io cercherò di divorarti e questo è un dato di fatto nelle nostre vite. Ora vediamo che cosa possiamo farci. >> Così le cose cambiano, quella storia diventa un'altra storia. Anziché combattersi l'un l'altro i due hanno un mito, un intreccio che dice loro perché stanno lottando l'uno contro l'altro. Sono legati reciprocamente dal mito e solidali nel mito. E io credo che i Greci vivessero così, perché conoscevano questi racconti. Noi non li conosciamo più, sui padri e sui figli conosciamo solo quell'unica storia che ci ha riferito Freud, e cioè che stiamo contendendoci la madre - quella soltanto. Ma l'antichità e il Rinascimento avevano storie infinite e, una volta che la vita si struttura sulla tragedia delle storie archetipiche, la coscienza si sposta ad un altro livello, anche se il nostro 'problema' non per questo si risolve.”*

**Il mito e l'archetipo sono quindi strumenti di evoluzione della coscienza, che rivelano essi stessi l'urgenza e la necessità per l'uomo contemporaneo di riconnettersi al mondo archetipale, al sacro, al trascendente, inteso come luogo di scoperta della nostra identità.**

## **Il codice dell'anima.**

Il concetto di anima è fondante nell'opera di Hillman, L'anima, che ci accompagna fin dalla nascita è una entità che guida le nostre azioni.

Il daemon, ciò che ci spinge all'azione, rivela l'esistenza della nostra anima, del suo codice.

"Ci sono piu' cose nella vita di ogni uomo di quante ne ammettano le nostre teorie su di essa. Tutti, presto o tardi, abbiamo avuto la sensazione che qualcosa ci chiamasse a percorrere una certa strada. Alcuni di noi questo 'qualcosa' lo ricordano come un momento preciso dell'infanzia, quando un bisogno pressante e improvviso, una fascinazione, un curioso insieme di circostanze, ci ha colpiti con la forza di un'annunciazione: Ecco quello che devo fare, ecco quello che devo avere. Ecco chi sono."

Il daemon è l'elemento dal quale, più di ogni altro, la nostra vita dipende, come se la vita fosse un atto di "trascendenza" verso la vita stessa.

L'anima è l'archetipo della vita.

La psiche non è nel corpo, dentro la pelle, come ha sempre voluto il pensiero occidentale, in un orientamento soggettivo, personalistico. La psiche è nel mondo, ed è il corpo a trovarsi dentro l'anima. Hillman recupera quindi un concetto che risale alla filosofia neoplatonica e rinascimentale, l'anima mundi. L'anima circonda il nostro corpo ed esiste come entità unica, come anima del mondo, verso la quale ogni individuo "trascende".

Il rapporto psichico non è più quindi, solo tra due persone, ma tra le persone e tutte le cose.

L'accettazione di questa visione del destino, porta l'uomo ad una migliore comprensione di se stesso.

La concezione di Hillman, porta da un lato sicuramente ad una rivoluzionaria impostazione della pratica psicoterapica. Dall'altro porta l'uomo a riscoprire il suo rapporto con il mondo, ad una rivoluzione nel campo delle idee. Il codice dell'anima ci aiuta a comprendere meglio le nostre azioni, ad essere meno narcisisti, a sentirci più uniti al mondo in cui viviamo.

## **Un cammino sociologico: Zygmunt Bauman**

### **Le vite liquide.**

Il sociologo polacco utilizza la metafora della liquidità per descrivere l'atteggiamento della società liquido-moderna. La quasi totalità dei comportamenti dell'uomo moderno ha una struttura liquida, cioè non in grado di strutturarsi, prendere forma e perdurare nel tempo. Le relazioni amorose sono fragili, da un lato condizionate dalla paura della solitudine e dall'altro dal timore di una oppressione che tolga libertà. Le scelte degli individui vanno verso il consumismo sfrenato, la vita diventa man mano qualcosa che va consumato, ovvero liquidato. Tutto è una successione di nuovi inizi, in cui nulla va conservato, curato, protetto. Il corpo è oggetto di consumo e perde valore man mano che viene usato. Il pianeta stesso è oggetto di consumo, ed è purtroppo terrorizzante constatare che il pensiero di Bauman è la profezia che proprio in questi giorni stiamo vivendo sulla nostra pelle. Stiamo vivendo la crisi economica più pesante degli ultimi decenni. e la comunità umana viene vista "risorsa" da consumare, da parte di una elite in grado di muoversi agevolmente per privilegio economico e culturale. Dall'altra parte ci sono le "vite di scarto". L'umanità (compresa l'elite privilegiata), vive in uno stato di perenne insoddisfazione presa dalla compulsione a desiderare sempre di più, a consumare, a raggiungere sempre nuovi effimeri obiettivi. Il tempo perde così la sua unità, gli individui vivono soltanto nel tempo schizoide del consumo, incapaci di connettersi con una dimensione più critica del tempo stesso. Questo impedisce di formulare la nostra esistenza come un "progetto".

"È proprio l'eclissi dell'esistenza come progetto – sostiene Bauman – a rivelare come la precarietà (parola tra le più ripetute in questi giorni da mass media n.d.r), assurda a principio strutturale delle società dei consumi, sia lo strumento più sofisticato di sottomissione e controllo che la modernità sia mai riuscita a produrre: ad una società di individui isolati e assorbiti dalla propria frenetica ristrutturazione permanente fa da inevitabile correlato la progressiva erosione della sfera pubblica, cioè dei luoghi dove la propria vita privata si può tradurre in azione e consapevolezza politica, e dunque in progetto"

Cosa significa, allora, in questo scenario trascendenza?

**La trascendenza - secondo Bauman- è la possibilità di costruire il presente, basandosi sul futuro.**

In questo che sembra un illogico, un paradosso, c'è invece proprio la necessità di ritrovare la qualità e la completezza dei nostri gesti attraverso il tempo sacro, attraverso la dimensione corale dell'esistenza.

## Un invito alla solidarietà.

Il messaggio di Baumann è di estrema attualità. I temi del consumismo sfrenato, della globalizzazione che porta alla perdita delle identità di ogni paese, della xenofobia, della crisi globale, sono tutti fortemente dipendenti.

L'individuo sta perdendo la dimensione dell'agorà, della partecipazione alla vita pubblica, e va verso un impoverimento di valori che sono solo effimeri. L'appartenenza dell'individuo alla società avviene tramite i meccanismi consumistici, in cui si acquista non per bisogno ma per desiderio indotto. I modelli offerti dai talk show sono quelli di partecipazione a rituali di espulsione (reality show) o esternalizzazioni di emotività poco autentiche. La condizione di paura strisciante che si diffonde viene concretizzata come bisogno di sicurezza individuale, più che come fiducia nelle istituzioni. Da questo derivano gli atteggiamenti xenofobi. I migranti sono gli esseri relegati in un "non-luogo", privo di leggi e di diritti. Essi incarnano tutte le paure esistenziali degli uomini e delle donne della società liquido-moderna. In questa società liquido-moderna i concetti di tempo e spazio sono totalmente sovvertiti. Basta pensare a internet, alla modalità con cui viaggiano informazioni e anche persone. I tempi diventano nulli, e di conseguenza anche gli spazi diventano nulli. Esistono luoghi, spazi, che diventano non-luoghi, luoghi in cui gli individui transitano, ma non si incontrano.

L'analisi di Baumann è quindi una spietata denuncia e un invito a riconquistare una dimensione pubblica dell'esistenza, sostenuta da una morale nuova, che nasca come legge interiore e non come legge imposta a cui attenersi per garantire la convivenza. Una trascendenza che porti *allo scambio equo finalizzato a reciproci dei benefici*.

..

- da *Le sfide dell'etica*, Feltrinelli, Milano, 1996, p. 224)

## **Un cammino danzante**

### **La danza Sufi**

La danza Sufi si sviluppa all'interno della confraternita dei Dervisci, una comunità spirituale che si formò in Afghanistan nel 1200. In questa particolare forma di danza i danzatori ruotano costantemente su se stessi. La danza, detta Semà, è considerata come preghiera.

Il movimento rotatorio richiama il movimento stesso dell'Universo, in cui tutto ruota: gli atomi, la Terra, i pianeti attorno al Sole, il Pensiero stesso. Il Semà rappresenta l'ascesa spirituale dell'uomo verso Dio, in cui la personalità si dissolve e poi ritorna alla terra.

I danzatori indossano un alto copricapo cilindrico di feltro di colore scuro, simbolo della pietra tombale che imprigiona l'uomo alla sua condizione materiale. All'ingresso nella stanza del Samà indossano un mantello nero (Kherqe) simbolo della tomba, delle tenebre dell'ignoranza e della materialità che avvolgono l'uomo. Il mantello si dice che è intessuto "con l'ago della devozione e col filo del ricordo permanente".

All'inizio della danza il mantello viene tolto e sotto si rivela un vestito bianco che dalla vita in giù si allarga in un'ampia sottana. Questo rappresenta da una parte la purezza e dall'altra il sudario che è necessario per la morte e la successiva rinascita allo Spirito. Nella danza il movimento rotatorio fa aprire questa sottana come la corolla di un fiore e sembra quasi che il danzatore si alzi verso il cielo. Sotto la gonna sono indossati dei pantaloni anch'essi bianchi.

Il Derviscio tiene la mano destra in alto, rivolta verso il cielo, e la sinistra in basso rivolta a terra. Si pone quindi come un ponte tra il Divino di cui riceve le grazie, e il mondo materiale terrestre a cui le regala.

Con la punta del piede sinistro si ancora al pavimento, mentre con il piede destro si dà lo slancio per la rotazione, in senso antiorario. La testa è girata e leggermente inclinata verso destra e gli occhi rimangono fissi sulla sinistra.

La musica è ottenuta da vari strumenti, tra cui il flauto (Nay), dei piccoli timpani ricoperti di pelle di capra (Kudum), i piatti in rame (Halile). Altri Dervisci cantano dei brani tratti dai poemi di Rumi, o recitano dei mantra.

Il Maestro di Cerimonia (Semazen) siede su un tappeto rosso che ricorda il tramonto del giorno in cui scomparve Rumi. Il suo cappello è cinto da una sciarpa per evidenziare il suo ruolo tra cielo e terra, tra Dio e gli uomini.

La danza inizia con una preghiera, poi comincia la musica. A questo punto i danzatori si tolgono i mantelli neri e chiedono al maestro di cerimonia il permesso di danzare, inizialmente con le braccia incrociate. Quando il ritmo della danza aumenta i Dervisci aprono le braccia. Il ritmo della danza cresce sempre più, finché non viene raggiunto una sorta di estasi o di trance. Allora la musica si ferma e loro continuano a danzare in silenzio. La mente è aperta al contatto con Dio e il Cosmo. Durante la danza i Dervisci oltre a ruotare su se stessi si spostano lentamente in cerchio uno rispetto all'altro.

La danza si interrompe e riprende varie volte, al comando del maestro di cerimonie. Alla fine del Samà i danzatori si inginocchiano a terra e un loro compagno li ricopre con i mantelli neri. A questo punto escono dalla sala.

La danza è sacra perché si uniforma al ritmo oggettivo e immutabile di Dio, non è un'espressione della materialità umana.

Questa esperienza pone il Sufi, nella realtà e anche a livello simbolico, di estraniarsi da tutto e portare la propria concentrazione all'interno e verso Dio. Abbandona la materialità per concentrarsi nell'Amore sulla ricerca della Verità e di Dio.

Ogni Derviscio danza da solo e lavora su sé stesso, ma allo stesso tempo lavora coi propri compagni a nutrire un comune sentimento di Amore e armonia tra la dimensione Divina e quella terrena. Il Maestro di Cerimonia (Semazen) siede su un tappeto rosso che ricorda il tramonto del giorno in cui scomparve Rumi. Il suo cappello è cinto da una sciarpa per evidenziare il suo ruolo tra cielo e terra, tra Dio e gli uomini.

### **Sulle ali della trascendenza.**

Oggi, nel ventunesimo secolo, cos'è quindi la trascendenza? O meglio, qual è oggi, per l'uomo moderno, il rapporto con la trascendenza? La vita di una persona può essere piena e soddisfacente dal punto di vista della salute (vitalità), dal punto di vista del piacere e del desiderio (sessualità), dal punto di vista dell'espressione delle sue qualità, (creatività), si può essere appagati dal punto di vista affettivo (affettività).

C'è sempre, come nei secoli passati, un momento di inquietudine, la ricerca del momento di contatto con il tutto, la coscienza del proprio concetto di se. L'esistenza come coesistenza e il riconoscimento del sacro sono forse due riferimenti per progredire, per abbandonare l'esteriorità. Riappropriarsi del tempo mitico, significa ricongiungersi alle nostre radici, al nostro passato, ma soprattutto al nostro futuro.

Nella nostra realtà, dove la "fiction" è più vera del reale, dove i rituali collettivi si "officiano" ormai solo nei centri commerciali, mi permetto di pensare che è importante per noi scoprire e attivare ciò che può quanto meno rasserenarci.

La Biodanza è stata per me l'accesso a questa dimensione trascendente.

## **Biodanza e identità.**

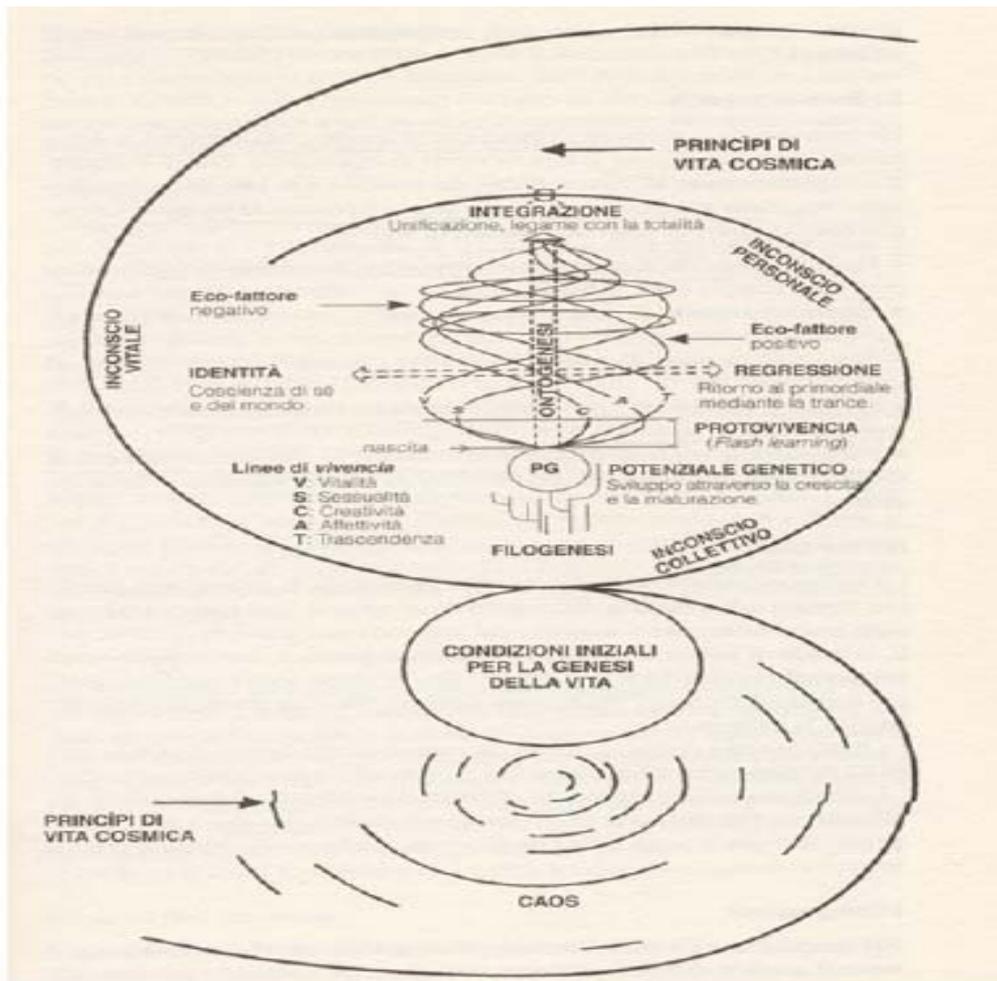
Rolando Toro racconta la Biodanza

dall'intervista a R. Toro del 27 gennaio 2001

Nella Biodanza si parla spesso di trascendenza. Che cosa significa, nel contesto di questa disciplina?

*R. T. Il concetto di trascendenza si riferisce al superamento della forza del proprio io e alla possibilità di andare più in là dell'autopercezione per identificarsi con l'unità della natura e l'essenza delle persone. L'esperienza non intellettuale ma commovente e trascendente di "sapere con certezza" che non siamo degli esseri isolati, che partecipiamo al movimento unificante del cosmo. Inoltre, la danza attiva il nucleo centrale dell'identità: la sensazione commovente di essere vivo. Sentirsi vivo per mezzo dell'altro e con l'altro, pur esaltando le proprie caratteristiche, ha l'effetto di rinforzare tutti i circuiti dell'identità sana e della vitalità. La sensazione di essere diverso e unico aumenta il contatto con le altre persone, l'autostima e la coscienza di sé si innalzano. Durante gli esercizi di Biodanza, il partecipante è più che mai se stesso, rispettato, valorizzato, amato e accettato, e sente il suo corpo come fonte di piacere e, nello stesso tempo, come potenziale espressione creativa".*

Come emerge dalle parole di Rolando Toro, parlare di trascendenza ci porta a parlare di identità. Possiamo vedere questo legame tra i due concetti nello schema del modello teorico di Biodanza



Osservando lo schema, vediamo che i due poli sono costituiti da identità e regressione, indicando proprio il processo di transizione continua (ciclica) tra i due stati della coscienza. L'identità, nello schema di Biodanza è la coscienza di sé, del proprio corpo, delle proprie potenzialità, vitalità, forza. Lo stato di regressione è la condizione in cui diminuiscono i confini dell'io e la nostra identità concorre a creare l'identità del gruppo. Il passaggio è un processo di trascendenza, inteso nel senso letterale del termine, di abbandono delle nostre strutture costitutive e di accesso ad una dimensione più ampia.

E' il processo "vivenciale", che ha l'importanza che tutti conosciamo.

Il movimento emozionale tra questi due poli genera il radicamento della coscienza di sé. La proposta di Biodanza ci consente di sviluppare la nostra capacità trascendente, presupposto, si spera, per una coscienza ecologica, sociale e politica.

Il processo di trascendenza parte dall'ego, dalla nostra identità, è il movimento che ci consente di andare oltre l'orizzonte di noi stessi. Come ben noto, per accedere agli stati di trance o di estasi, è fondamentale avere un forte senso di sé, ben radicato nel corpo.

Quanto più saldi sono i confini dell'io, tanto più facilmente ci si può abbandonare all'estasi.

Esaminiamo ora il modo in cui viene realizzata e proposta in Biodanza la possibilità di accedere a questi due stati di coscienza: la coscienza di se e del proprio corpo, e la regressione, l'appartenenza all'indifferenziato.

Secondo Rolando Toro l'identità è la nostra essenza, e l'espressione ontologica della nostra **identità** è la nostra **danza**.

*A partire dalla sensazione di essere vivo, si riattualizzano le prime nozioni del corpo e la sua percezione come sorgente di piacere.*

*Allo stesso tempo si rinforza la nozione di essere diverso ed unico, di entrare in contatto con altre persone.*

## **L'uomo musicale**

Ritengo che Una delle più affascinanti e poetiche definizioni dell'identità umana sia quella fornita da Rolando Toro.

L'identità dell'uomo è musicale.

L'identità è permeabile alla musica. Nell'ascolto della musica, è possibile, in un dato momento, identificarsi con il brano. Ci si lascia trasportare dal movimento musicale finché la distanza tra la musica e la percezione di se stessi diventa infinitesima.

**"io non ascolto più la musica, ma io SONO MUSICA".**

Questo è un processo di trance, di medianità musicale.

Danza e musica costituiscono quindi, secondo Rolando Toro, l'identità dell'uomo. E soprattutto l'identità è il processo continuo di medianità musicale

**Movimento e musica**, in Biodanza, non sono quindi solo strumenti metodologici, costituiscono il principio di **identificazione dell'individuo**.

## **Biodanza e Trascendenza**

La trascendenza, come definizione di linea di vivencia, ha sempre una origine empirica, di osservazione biologica. La capacità di vincolarsi con gli altri e con l'ambiente circostante, è intesa, in Biodanza in termini biologici, non filosofici.

Qual è, a questo punto, la specificità di Biodanza relativamente alla trascendenza, che abbiamo visto essere stata approfondita fin dai tempi più antichi da teologi, filosofi e sociologi.

Ritengo però che sia interessante, alla luce delle considerazioni dei vari autori esaminati, vedere come Biodanza può fornire la possibilità di "vivenciare" le teorie illustrate, trasformando i contenuti in esperienza

Biodanza è, in tutta la sua impostazione, una pratica trascendente. La danza è un luogo trascendente, come la preghiera.

Secondo Rolando Toro, la trascendenza è di natura biologica, è un impulso fisiologico necessario alla vita, perché è fisiologica nell'essere umano, la tendenza ad andare oltre.

Un gruppo di Biodanza, offre, come ben pochi altri contesti, la possibilità di accedere a stati di coscienza suprema, a sentire la forte vincolazione con la vita. Attraverso l'esperienza empirica si riscopre e si accede ad una dimensione mistica, che appartiene ad ognuno di noi.

## Il corpo sacro

Il corpo è la nostra dimensione finita, è il nostro confine, il nostro limite. I retaggi culturali delle epoche passate, probabilmente dal medioevo in poi, lo contrappongono all'infinito, a ciò a cui si aspira, alla divinità, al sacro, relegandolo ad un ambito che non fa che confermare la finitezza dell'uomo e tutta la sua angoscia. La filosofia dell'esistenzialismo che abbiamo appena visto fornisce una chiave di interpretazione anche per un concetto nuovo di corpo. Il corpo è l'evidenza della nostra vita, porta sempre con sé il legame con chi lo ha messo al mondo, il corpo è l'Esserci, è la relazione con gli altri, il corpo è il nostro strumento per la trascendenza. L'attribuzione del sacro al corpo è però un passaggio non automatico. La stessa cultura cattolica, in questa fase culturale sta rivedendo moltissime posizioni relative ai concetti di corpo e peccato, continuando però a rimanere nell'ambito della sessualità e su discussioni costantemente riportate dai media relative a fedeltà, sesso sicuro, e procreazione. Limitandosi a questi temi, senza entrare nel merito delle posizioni suggerite, non fa che sottolineare il rischio, sempre incombente del peccato del corpo. L'idea di corpo come tempio sacro, in ogni sua azione, in ogni suo movimento, è un concetto che la cultura cattolica forse sottintende, non ancora diffonde, né difende. La cultura laica d'altro canto, ci rimanda un concetto di corpo oggetto di scienze come la medicina, quindi un corpo "razionalizzato", oppure un corpo capace di un movimento solipsistico, come constatiamo nelle discoteche..

**Per arrivare al concetto di corpo sacro bisogna entrare nel modo dell'arte, della poesia.**



## **Sii benedetto corpo.**

Sii benedetto, corpo, mio corpo

Sfiorito, incontrollabile, infelice.

Io ti benedico così come sei, nato

Da ventre di donna e dal mare

Delle origini, così simile al cervo

E al lupo, all'albero e all'erba.

Hai conosciuto la fatica torbida

Di crescere, primavera dopo primavera

Di febbri e di mal di gola, la vertigine

Di espanderti come il sole, di cercare

Un altro corpo secondo il misterioso

Terreno calamitarsi delle cose

E il ruotare tagliente dei satelliti

Intorno ai loro lontani pianeti.

Sii benedetto, corpo-sogno, corpo-anima

Fatto d'acqua e di fuoco, terra e cenere.

Li conoscerò un giorno i tuoi segreti.

E perché in cielo brilla ogni sera Venere.

Giuseppe Conte (da "Ferite e rifioriture")

Questa poesia di Giuseppe Conte ha il ritmo di una preghiera, personale che solo colui che la prega può rivolgere al proprio corpo. L'essere "mio" è uno degli attributi più importanti del corpo, benedetto, accettato così come è, corpo che porta dentro tanti opposti, lupo e cervo, albero ed erba, corpo che è forte e fragile, febbrile e infreddolito, fatto di terra e cenere, materie che danno la vita e che già sono la morte. Corpo mistero quindi, che nella carne accoglie il sogno e l'anima. Il poeta afferma la trascendenza del corpo (sogno, anima) proprio partendo dagli elementi naturali (acqua fuoco, terra, cenere). Il corpo dell'uomo, quello che è il confine della nostra esistenza, è proprio il tramite verso l'infinito. **Il vincolo non è chiusura ma legame, unione, connessione.**

In questo senso la sacralità del corpo è evidente nella danza. La definizione data da Rolando Toro di Biodanza come **"la poetica dell'incontro umano"** si può forse intendere anche in questo modo:

**nella poesia trova spazio quella dimensione di sacralità che non è riconosciuta altrove, nella dottrina teologica e/o in quella filosofica. In certi ambiti dottrinali (filosofici, scientifici, teologici) la ragione ha costruito se stessa come ragione "disincarnata" e di conseguenza il corpo è stato confinato ai margini, la carne è stata relegata nell'ombra.**

La danza rifiuta invece il dualismo materiale e immateriale, nella danza il corpo non è antagonista dell'anima, nel gesto danzato si dissolve quella separazione che la ragione pone, di contrapposizione tra bene e male, tra positivo e negativo, tra sacro e profano. Nella semplicità del gesto, il corpo si esprime nel suo linguaggio non codificato, bensì simbolico, (syn-ballein significa proprio "mettere insieme"). Nella danza è possibile quindi ritrovare quell'unicità a cui apparteniamo. (Umberto Galimberti)

Secondo Umberto Galimberti, nella danza il corpo incarna i simbolismi della coscienza, o per confermarli nella ritmicità rituale, o per dissolverle nella frenesia orgiastica. Questo avviene quando il corpo danza gesti ..

## **Le posizioni generatrici**

Costituiscono una parte fondamentale della proposta di Biodanza, sono le danze che hanno struttura prefissata, sono come gli elementi di base del linguaggio di Biodanza. Ho voluto parlare di queste danze in questa sezione della monografia perché ritengo che siano le danze in cui in modo più intenso si esprime la preghiera del corpo. Abbiamo appena descritto la tradizione della danza Sufi, che è una antica preghiera della tradizione musulmana. Non esistono, nella tradizione religiosa occidentale, preghiere in forma di danza. Ritengo che Biodanza proponga un recupero di questo modo di pregare, che può portare ad una forma di preghiera più spontanea, in quanto il movimento è espressione diretta del cuore, e direi, non avendo l'autorità di affermare che la danza ci avvicina a Dio, la danza riporta il sacro dentro di noi.

## **Posizione generatrice di connessione terra cielo**

Una posizione generatrice a me molto cara, è quella definita “**connessione terra-cielo**” in cui il corpo è il ponte tra l’energia divina e l’energia della terra. E’ l’uomo che porta il Dio sulla terra. Tutta la posizione generatrice è un insieme di simboli. I palmi delle mani sono aperti e rivolti l’uno al cielo, l’altro alla terra, in un gesto che è chiedere con una mano e offrire con l’altra. La posizione delle gambe fa sì che i tre centri del corpo siano integrati, condizione indispensabile affinché, il corpo, nella sua totalità, partecipi alla preghiera. In questa preghiera, come nella danza Sufi, si prega con il centro dell’lo, quello posizionato sotto l’ombelico, con il centro del cuore, che corrisponde alla zona del petto, e con il centro dello spirito, che fa capo alla testa.

Quello che è importante sottolineare è che la preghiera è fatta di corpo, di corpo sacro.

## **Posizione generatrice di connessione con il primordiale e con la terra.**

Anche in questa danza, le mie vivencias personali, mi portano ad una lettura in forma di preghiera. Il concetto di madre terra e di divinità primordiale da cui tutto ha origine, appartengono a culture molto antiche, e che permangono nei culti attuali come modalità derivate da antichi culti pagani. La figura della grande madre in alcuni paesi del sud e centro america è diventata la vergine maria, che ha un culto molto sentito, è diventata “la madre degli orfani”

Tornando alla posizione generatrice che stiamo approfondendo, ritengo che in questa danza la vivencia sia quella di “affidarsi” alla madre che tutto accoglie. Ritrovare e rafforzare le proprie radici è quindi un atto di fiducia verso chi può ascoltare le nostre debolezze, è l’arrendersi, il cedere, per ritrovare la potenza di noi stessi, è l’atteggiamento di più naturale umiltà in cui ci si pone quando chiediamo a Dio, o quando lo ascoltiamo.

## **Posizione generatrice di intimità**

E’ il gesto di connessione con il nostro centro affettivo, avvicinare le mani al cuore, toccare con il corpo la nostra interiorità. E’ un gesto in cui facilmente riconosciamo rituali di preghiera comuni a molte religioni. E’ senz’altro un gesto che per molti di noi, risale agli insegnamenti ricevuti nell’infanzia.

Questo gesto di preghiera deriva da una tradizione teologica orientale. Il luogo del cuore , nella tradizione orientale non è semplicemente inteso o come contrapposto all’ambito del mentale, del logico, del cerebrale. Non è nemmeno semplicemente ridotto alla sfera affettiva e sentimentale. Il cuore si designa come centro ontologico, strumento di conoscenza in cui si incrociano l’anima e il corpo, attorno a radici che appartengono essenzialmente all’una e all’altro. Il cuore è così l’essenza pensante e agente del soggetto umano. In questa danza-preghiera, c’è innanzi tutto il riconoscimento della nostra sacralità.

***“E quella parte di me, la parte più profonda e la più ricca in cui riposo è ciò che io chiamo Dio.” (Etty Hillesum-Diari)***

## **La mia esperienza personale**

Il desiderio di scrivere la monografia di titolazione sulla trascendenza è giunto proprio verso la fine del mio percorso di formazione, ed è stato per me una esigenza sorprendente.

All'inizio del mio percorso non amavo fare vivencias di trascendenza, non mi piacevano le musiche, le sentivo come una esperienza di meditazione, pratica nella quale non mi trovavo a mio agio. Amavo di Biodanza, invece, tutte le vivencias nell'ambito del contatto affettivo. Questa quinta linea, insomma mi stava quasi scomoda.

C'è stato poi, quello che potrei definire "l'innamoramento" della trascendenza. Una vivencia fatta all'aperto, d'estate. Una danza corale, di movimento e di contatto leggero con tutti gli altri compagni. Ho percepito una vibrazione nel corpo, e una condizione di meraviglia assoluta. "mai, in vita mia, mi sono sentita così bene".

Era come se un'onda di commozione mi avesse avvolto, non una emozione che partiva da dentro di me, ma qualcosa di esterno a me e contemporaneamente interno, che mi liberava all'istante da pesi, tensioni, paure, tristezze.

Ho provato leggerezza e affetto.

Da quel momento ho cominciato a rivedere sotto una luce più calda tutte le esperienze vivenciali. Il movimento, il contatto, l'affettività, l'erotismo, tutto ha cominciato a trasformarsi secondo una direzione che sentivo totalmente autentica. Tutto è diventato più sottile, il movimento più morbido, il contatto più voluto, l'affettività più libera, la parola più serena, il piacere più fluido

Per questo ho voluto dedicare il mio impegno ad approfondire questo tema.

## **Una dedica trascendente a Rolando Toro**

E' naturale ringraziare primo fra tutti Rolando Toro, attraverso una intensa poesia, per questa sua concezione, questa creatura, la Biodanza che ci regala sempre meravigliose sorprese.

## **LA NOTTE E L'ANIMA**

**di Rainer Maria Rilke**

**In grembo alla notte nevosa, d'argento,  
immensa si stende dormendo, ogni cosa.**

**Solo una eterna sofferenza è desta  
dentro l'anima mia.**

**E mi domandi perché mai si tace  
l'anima mia, senza versarsi in grembo  
alla notte che sogna?**

**Colma di me, traboccherebbe tutta  
a spegnere le stelle.**

## Ringraziamenti

Ringrazio Flavio Buffetti, grazie a lui ho potuto affezionarmi a questo percorso e portarlo avanti. Lo ringrazio per la sua determinazione e convinzione nel condurre la scuola di Biodanza nel sud-italia, perché la presenza sua e della sua scuola sta lasciando bei segni in questo nostro territorio.

Ringrazio Nicola Franceschiello, per la competenza che mi offerto nell'approfondimento di molti temi legati alla Biodanza, per le vivencias intense, per la bellezza delle sue danze, per la sua disponibilità, l'amicizia, l'affetto, l'accoglienza, l'allegria

Ringrazio i miei due *angeli custodi*, Pia Marcolivio e Roberto Mannarini, miei compagni di corso, ma soprattutto miei compagni. Loro mi hanno continuamente dimostrato stima e affetto smisurati, in ogni momento del mio percorso, in Biodanza e anche al di là di Biodanza, quasi a testimonianza che la qualità delle relazioni può assumere davvero livelli altissimi.

Ringrazio inoltre tutte le persone che ho incontrato nelle vivencias, e tutti i facilitatori, che hanno a cuore, come me, la pratica della Biodanza.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Rolando Toro - Biodanza Ed. Red
- Mircea Eliade - Trattato di storia delle religioni Ed. Bollati Boringhieri
- James Hillman - Il codice dell'anima Biblioteca Adelphi
- Nicola Abbagnano - Esistenzialismo Positivo (saggio)
- Karl Jaspers <http://www.forma-mentis.net/Filosofia/Jaspers.htm>
- M. Heidegger - Essere e tempo ed Longanesi
- Zygmunt Barman - Vite liquide ed Laterza
- Umberto Galimberti - il corpo Ed Feltrinelli
- Giuseppe Conte - Ferite e rifioriture Mondadori
- Joyce Dijkstra - nella danza sei tu Ed Gabrielli