

## Entrevista Alba Alvarez, tallerista Biodanza



### Què és la biodanza?

La biodanza és un sistema de creixement personal a través del moviment, de la dansa, de l'emoció, del grup, i sobretot de la vivència –aquella experiència intensa de sentir-nos vius aquí i ara– una proposta de trobada amb nosaltres mateixos, amb l'altre, amb tot allò que ens envolta i amb la vida en si. De fet, biodanza etimològicament prové de *bio*, de vida, per tant, ens proposa la dansa de la vida.

La biodanza treballa amb tres principis molt bàsics. Primer, la progressivitat, anar entrant en les propostes a poc a poc i quan deixes de ballar no pares de cop sinó que deixes que el moviment vagi aturant-se. Segon, l'autoregulació, poder estar en escolta del nostre cos, que de fet ja és intel·ligent, ja actua d'aquesta manera autoregulant-se constantment, però moltes vegades no anem al ritme que hauríem d'anar i ens desregulem. I la tercera cosa és el feedback, és a dir, realitzar accions en escolta de l'altre.

La biodanza potencia que cadascun de nosaltres sigui el que som amb tot el nostre potencial, amb la nostra capacitat de sentir plaer de les coses, de cuidar els vincles i estimar, de ser creatius tant en un sentit expressiu com existencial –de com creo solucions i possibilitats per la meua vida– i també des de la transcendència, de com cadascun de nosaltres pertany a algo més gran.

### **Quines diferències hi ha entre la biodanza i altres disciplines de moviment?**

Potser el que diferencia la biodanza d'altres disciplines de moviment és que es treballa com a eix vertebrador amb l'afectivitat. Es genera un espai amorós i això li dona una qualitat vivencial que no he trobat en cap altre disciplina. De fet, Rolando Toro, creador de la biodanza, antropòleg, psicòleg, home interessat per la vida des d'un lloc fortament passional i alegre, quan parlava de la biodanza parlava de la poètica de l'encontre humà, i per mi la biodanza justament és crear espais on generem una possibilitat de trobar-nos amb l'altre des d'un lloc amorós i essencial.

### **S'ha de saber ballar?**

No. Tot i que és una disciplina que treballa la motricitat del moviment, ens allunyem bastant de la idea estètica-artística. Més aviat entenem la dansa com un llenguatge ancestral que ens convida a integrar-nos motor i afectivament, és a dir el meu moviment amb la meua capacitat d'obrir-me a les sensacions i percepcions, i al plaer. Estem parlant d'una dansa que és expressió del que som i, per tant, no hi ha un moviment millor o pitjor. Sí que hi ha indicacions motores, però cadascú es mourà a la seva manera.

### **Com seria una sessió típica de biodanza?**

Totes les sessions disposen d'una corba metodològica. La primera mitja hora més o menys hi ha un cercle de compartir verbal, l'anomenem una roda d'intimitat verbal perquè les persones parlen en primera persona i és un moment per portar consciència d'allò que s'ha viscut la setmana precedent.

Després d'aquesta roda inicial, comencem una roda de moviment amb exercicis que faciliten a través del ritme l'expressió de la pròpia identitat. Ens agafem de les mans i comencem rítmicament a girar tots en una mateixa direcció, per tal d'entrar en sincronia amb l'altre. Progressivament, anem proposant exercicis on entra més la melodia, cosa que desperta més l'expressió afectiva i emocional i que ens va convidant a altres exercicis on s'afavoreix els moviments més lents, més fluids.

### **Menciones ritmes i melodies. Quin rol té la música a la biodanza?**

La música és un dels set poders de la biodanza, hi ha diferents elements que configuren aquesta màgia que es dona en les sessions i la música té un paper molt important perquè és integradora d'emocions, ens convida a vibrar com a grup en un mateix ritme, sentir que formem part d'un mateix moviment, a alentir-nos a un moviment de fluïdesa o a un moviment de determinació.

### **La biodanza sempre s'acompanya amb música o a vegades es busquen altres ritmes més interns?**

Gairebé sempre es treballa amb música. Sí que puntualment hi ha algun exercici que és sense música i també hi ha una extensió de la biodanza on es treballa des de la percussió i la veu, i en aquest sentit també hi ha exercicis on la música és la pròpia veu.

### **La biodanza es fa només en interior o es pot fer també a l'aire lliure?**

També es fa biodanza en la naturalesa, clar sempre ha de ser un espai protegit en el sentit de què sigui un espai íntim que no hi hagi persones que estiguin mirant o jutjant. De fet, una cosa que aprecio molt de la Miranda és que quan sortim tenim un espai diferent, un espai amb arbres amb horts. A vegades ens ha passat de sentir els ocellets mentre estem en un moment de la sessió més baixeta. Com que la sala és petiteta, deixem les sabates fora. Un dia estavem agafats per la cintura amb els ulls tancats i sentíem ploure i pensàvem que maco que bé, saps, i en cap moment vam pensar en les sabates!

### **Tenir un espai com la Miranda és tot un luxe**

Si. Per nosaltres la Miranda va ser un regal per poder mantenir el grup durant la COVID. Per moltes persones ha sigut un espai important de cura durant aquest període tan difícil. A més a més, amb les danses i les emocions hem estat afavorint tot un batibull hormonal i d'estimulació per reforçar el nostre sistema immunològic.

### **Pots parlar una mica més dels beneficis de la biodanza a nivell hormonal?**

A nivell hormonal s'afavoreix l'alliberació de dopamina, serotonina, i oxitocina. De fet, la biodanza treballa amb el plaer, amb el nostre potencial de sentir plaer des del propi moviment, de poder-te sentir, de poder-te acariciar, el plaer d'explorar com pot ser un acariciament de part de la mà d'una altra persona.

El que s'intenta en totes les sessions és afavorir l'estimulació del sistema simpàtic adrenèrgic –aquell que s'encarrega de les accions motores, que facilita que el nostre cos

bombegi més, que l'oxigen arribi més a les nostres extremitats, que ens prepara per l'acció—per després poder activar el nostre sistema parasimpàtic colinèrgic –el que ens convida al repòs. El benestar que sentim passa perquè hem estat estimulants aquests dos sistemes des d'un lloc orgànic, cosa que el cos agraeix perquè normalment vivim en una societat molt adrenèrgica, amb un ritme constant i molt ràpid i tenim un estrès mantingut. La sessió de biodanza ens ajuda a harmonitzar-ho.

### **Com et vas iniciar en aquest món?**

Quan era joveneta i acabava de terminar la carrera de psicologia vaig pensar i ara què? Em vaig sentir bastant desarmada a l'hora de poder treballar amb les persones des d'un lloc més enllà del que fos lo cognitiu, conductual o més verbal. Jo també necessitava fer el meu procés i trobar eines per cuidar-me i sentir-me en pau, i llavors vaig cercar i explorar, vaig provar de tot, tenia 23-24 anys, vaig explorar el psicodrama, les constel·lacions familiars, cinco ritmos, tot el que m'arribava. També vaig fer la formació de Gestalt.

Quan estava amb una beca a Itàlia, un amic em va convidar a una sessió de biodanza, i vaig pensar, “no, no, jo ballar no!” o sigui tenia una gran desconexió amb el meu cos i una gran desconfiança en el meu cos i em movia per la vida molt des de la meva intel·ligència racional i científica. Llavors aquell primer taller per mi va ser tota una descoberta d'estar molt present, però des d'un altre lloc, un lloc de llibertat que no havia conegut fins a aquell moment.

### **Els beneficis de la biodanza es noten ja a partir de la primera sessió?**

En una primera sessió hi ha persones que senten una gran llibertat, d'altres que senten alegria, però hi ha també persones que senten dificultat perquè hi ha una implicació de reencontre amb l'altre. Depèn de com vinguis, doncs, un petit exercici com saludar amb una mirada a algú que no coneixes et pot suposar un gran repte.

Tenim establert que la primera sessió de cada mes està oberta a què algú vingui a provar i això vol dir que aquella sessió serà més de principiants, més perquè la persona pugui conèixer els exercicis amb una proposta vivencial no tan impactant i de manera que si després aquella persona vol continuar, a poc a poc vagi entrant en el ritme del grup amb les propostes vivencials que són més profundes.

A la primera sessió tindràs unes sensacions, però és amb el temps que vas integrant moviments, i que vas integrant la capacitat de vivència. Quan finalment ets capaç de ballar davant l'altre amb la teva naturalitat i la teva creativitat, el que estàs fent és empoderar-te

del que pots gaudir sent qui ets davant l'altre. No ho proposaria el primer dia a ningú, però pot ser un exercici molt potent per reforçar l'expressió de la identitat de la persona.

### **La biodanza es podria considerar una espècie de teràpia de grup?**

La biodanza no es defineix com una teràpia però sí com altament terapèutic. No es defineix com a una teràpia perquè no treballem amb símptomes o amb problemes. El que volem és afavorir els factors positius que permeten aquesta expressió de cadascú. Ho entenc com si tinguessis en un got una gota d'oli que pogués ser el problema, però el que fem és anar-li ficant aigua fins que ja no hi és aquella gota d'oli.

Dit això, per fer biodanza es necessita el grup, això n'és essencial i és un dels altres poders de la biodanza. El grup facilita, el grup cuida, el grup et mira i admira. Es treballa les primeres sessions per fer pinya perquè tothom se senti a gust en el grup. La meua experiència és que la cohesió es dona amb molta facilitat. Sempre que he fet una sessió s'ha generat. És molt bonic.

### **El grup de la Miranda és molt homogeni o hi ha persones de totes les edats?**

És bastant mixt, hi ha bastants homes també. Sovint els grups són 80 o 90% dones, però aquest és bastant 50/50 o 60/40. Hi ha algunes persones més joves, altres dels 30, 40, 50... i fins i tot dels 60. És molt variat.

### **En quin horari es fan les sessions?**

Les sessions són els divendres de 19:30 a 21:30, però som una mica tardaners, normalment comencem a menys quart. Si algú vol participar que es posi en contacte amb mi perquè així també li puc explicar una mica i ens posem al dia, i per mi també és important saber si la persona no ha fet mai res de moviment o ve d'altres disciplines.

Més informació i inscripcions: [talleres.lamiranda@gmail.com](mailto:talleres.lamiranda@gmail.com)