

## **Proposta yoga e biodanza presso Area Archeologica di Pompei**

Facendo seguito a contatti precedenti presentiamo questa proposta rivolta a offrire, nelle aree del Parco Archeologico che saranno concordate, una serie di sessioni di Yoga e di Biodanza nella natura e nella cultura della durata di circa due ore ciascuna, tese a rivalutare una fruizione e un godimento diverso dei siti archeologici attraverso “un approccio lento”, presentando forme e discipline ispirate a tradizioni antiche come lo yoga e, come la biodanza, antropologicamente rivolte a recuperare le forme di gioco, di evocazione archetipica e di contatto con se stessi, di partecipazione e socializzazione più ancestrali dell’umanità, anche a scopo di ottenere un riequilibrio energetico. La proposta nasce da alcune attività caratterizzanti della nostra associazione che ci hanno visti già presenti nell’Area Archeologica di Paestum con lo yoga e che riteniamo di ampliare con altre proposte sperimentate negli ultimi anni e che consideriamo particolarmente adatte all’ambiente archeologico come la biodanza.

### **Lo Yoga in aree archeologiche**

La cura del corpo e della mente rivestiva un ruolo fondamentale nella cultura classica, e come testimoniano ad esempio Strabone e Plinio il Vecchio, i contatti con l’Oriente erano sempre più ampi: nella stessa area vesuviana si sono trovati seta e altri tessuti, incensi ed essenze d’importazione orientale, immagini di vasellame, statuaria, affreschi e mosaici con posizioni che spesso ricordano gli asana dello yoga, tra cui soprattutto spicca la statuina ritenuta ispirata o direttamente alla dea Lakshmi o a un sincretismo religioso con quest’ultima, un oggetto per il momento unico della vita quotidiana che fa confidare in altri probabili ritrovamenti di questo tipo. C’è da immaginare che i commercianti vesuviani e pompeiani, in particolare, probabilmente non solo conoscevano direttamente ma, forse, praticavano anche forme di preghiera vicine alla meditazione in posizioni yogiche. In ogni caso oggi, la maggior parte dei fruitori dei parchi archeologici provengono da situazioni di vita e di lavoro in luoghi stressanti e, nell’esplorazione di queste aree, sperimentano un “cambio di ritmo” che lo yoga può approfondire smorzando l’ansia, abbassando la tachicardia e il respiro affannoso, i problemi di stomaco, la sudorazione eccessiva, un’eventuale cefalea e, mediante la pratica regolare, in circa 10-20 sessioni, possono provare effetti anche su fenomeni come l’insonnia o il panico, confermando lo yoga come una disciplina straordinaria che permette di placare i moti dell’animo, aumentare la consapevolezza di sé e della propria unicità con conseguente miglioramento delle relazioni sociali, ristorando il fisico e ripristinando l’equilibrio perduto.

Lo yoga consente di svolgere un’attività individuale all’interno di una sessione di gruppo di circa due ore e, considerata l’occasione rara di svolgersi in un sito archeologico, si realizza nel silenzio e nei suoni della natura.

### **La Biodanza in aree archeologiche**

La danza collettiva nell’antichità era strumento spesso rituale di socializzazione e di liberazione, ma anche di cura del corpo e della mente e rivestiva un ruolo fondamentale nella cultura classica. Di essa abbiamo innumerevoli rappresentazioni in tutta l’iconografia antica, nondimeno in quella di provenienza vesuviana, con immagini di gesti, azioni e pratiche espressive e liberatorie che la biodanza ha integrato nel proprio sistema: tutto ciò ispira la proposta di esperienza e di attività che non vuole esser spettacolo, ma vera e propria interpretazione dei vissuti connessi a quelle “posizioni” che ci sono state tramandate.

Chi visita i parchi archeologici desidera in qualche modo conoscere le abitudini e comprendere i diversi ritmi degli antichi e, l’isolamento di queste aree dal traffico cittadino e il contatto con la natura e con l’arte, predispongono a un’esperienza che, attraverso il coinvolgimento nella biodanza, può risultare perfino catartica.

La biodanza è un sistema di sviluppo umano, ideato e praticato dallo psicoterapeuta e antropologo cileno Rolando Toro Araneda, che si ispira alle danze tribali più antiche dell’umanità, ma anche a un percorso di liberazione che era insito nel teatro collettivo, che accompagnava i partecipanti in una cerimonia d’integrazione con se stessi e gli altri. Essa, fra l’altro, evoca i miti della Grande

Madre, o di Demetra ed Hera, nelle articolazioni delle varie epoche, come di varie divinità maschili, trova profonda ispirazione nei viaggi eroici della tradizione greco-latina e confluisce nei miti della cristianità.

Per questo la biodanza è una pratica corporea che riduce l'aggressività e il disadattamento, nella ricerca delle proprie radici allenta le difficoltà esistenziali attraverso l'affermazione dell'identità e della comune appartenenza, attraverso giochi di gruppo risveglia i sentimenti di affettività, di slancio vitale, di comunicazione e d'intimità. La biodanza si svolge in sessioni di gruppo che riarmonizzano il sé in mezzo agli altri, e consegue risultati straordinari già in 10-20 sessioni da svolgere per circa due ore a settimana. Considerata l'occasione di essere praticata in un sito archeologico, la biodanza in questo caso non prevede l'uso di musica registrata ma, a partire dai suoni della natura e dal silenzio, l'utilizzo dal vivo di eventuali oggetti naturali, strumenti ritmici (tamburi) ed armonici (arpa), strumenti antichi recuperati dalla tradizione classica, suoni del corpo e della voce umana, canto.