

TECNICHE CORPOREE E MENTALI
BIODRAMMA

In scena la propria vita

● a cura di Isabella Tavilla

Sperimento per anni presso l'Esalen Institute (California), il BIODRAMMA, ideato da Lorenzo Ostuni, è un metodo corpo/mente di gruppo che lavora per dar sviluppo al potenziale umano e dar voce alle emozioni negate, ai sentimenti trascurati, alla creatività inespressa. Tutto ciò attraverso la "drammatizzazione" e la "ritualizzazione". Il Biodramma come teatro-terapia mette in scena la "vita", come simbolo-terapia pone al centro dell'interesse l'affettività, l'amore. Pertanto il Biodramma è un trattamento della vita mediante una focalizzazione dell'affettività.

Il Biodramma è il metodo base del "teatro energetico" e del "gioco creativo" dove l'immaginazione e l'espressione sono le radici pure di una comunicazione piena.

Attraverso il 'dramma' e il 'rito', il non-verbale e il verbale, si mette in scena e si pone in essere la realtà interiore dell'individuo sottraendola alla rimozione e al silenzio. L'emozione bloccata o rifiutata ridiventa, a pieno titolo, protagonista dell'esistenza personale.

La creatività nel Biodramma è nutrita di movimento corporeo, parola, musica, mimo, poesia, ritmo, filosofia, sogni e mito; tutte forze vive e antistress al servizio della ricerca e della fiducia realizzante. Un etnologo francese una volta ha scritto: "Il dramma non consuma, consente. Il rito non consola, consolida".

Il Biodramma si divide in due aspetti:

- Biodramma training
- Biodramma-terapia

Nel **Biodramma training** si elaborano aspetti del proprio vissuto attraverso esercizi guidati. Questo dà la possibilità di esprimere il proprio potenziale espressivo ed energetico. Si riconosce se stessi per riconoscere gli altri, si vive la propria "realtà" e la si condivide insieme agli altri.

Nel **Biodramma-terapia** SI METTE IN SCENA LA PROPRIA VITA. Come avviene tutto ciò?

Innanzitutto si prepara il teatro della perso-

na, si creano tre Porte Simboliche, la porta di Bios, Eros e Thanatos. Immaginatevi una sala abbastanza lunga dove si porteranno queste tre porte. La porta di Bios è in metallo, Eros in legno e Thanatos in pietra. Per ognuna c'è un Biodrammatista (il terapeuta del Biodramma) che la rappresenta. Si prepara la stanza con oggetti, vestiti, ci si trucca, si allestisce e si prepara la vita del Soggetto. Musica, creatività e Amore accompagneranno per tutto il viaggio il Soggetto che mano a mano entrerà nelle varie porte interagendo coi vari Biodrammisti. Egli farà un viaggio nella propria esistenza, questa volta in modo consapevole, scoprirà ciò che raramente nella vita una persona riesce a fare: ESSERE PRESENTI A SE STESSI. Si rivive il passato e si vede il futuro, ma soprattutto si è "svegli" nel proprio presente.

Un altro aspetto importante, che sarà una lettura-chiave per l'analista, sono i simboli contenuti ad ogni porta ("le Chimere" ed i 21 simboli di ferro presi dalle culture di tutto il mondo).

Essi daranno la possibilità di conoscere a fondo la "matrice" del Soggetto e contemporaneamente avere un'azione guaritrice.

Il Biodramma-terapia si conclude con una fase analitica in cui l'analista fornisce un profondo quadro interpretativo del vissuto psicologico del Soggetto mediante una circostanziata lettura di tutti i suoi comportamenti avvenuti nel lavoro biodrammatico.

BIODRAMMA

L'arte del Massaggio

Il messaggio del massaggio
 Via Milani, 3 (MM Piola) - Milano
 Tel. 02.70.63.61.87 - 0338.98.66.242