

AGNIESZKA SUT

BIODANZA

PIĘKNO LUDZKICH SPOTKAŃ

SPIS TREŚCI

Podziękowania 4

Wstęp 5

Część I

Moja historia, czyli pragnienie tańczenia życia 8

*A gdyby zamiast myśleć o życiu, tańczyć życie? Zmienić w ruch
codzienne gesty, otworzyć przestrzeń serca i połączyć
z intensywnym tu i teraz?*

Rolando Toro

Część II

Poetyka ludzkich spotkań.

Prawdziwe historie nauczycieli Biodanzy:

Augusto Madalena, Marta Gonzales,

Monica Turco, Rosella Froza, Unni Heim 30

*Biodanza jest nie tyle nauką, co poetyką ludzkich spotkań, nową
wrażliwością w konfrontacji z egzystencją.*

Rolando Toro

Część III
Poetyka ludzkich spotkań,
czyli co warto wiedzieć o Biodanzie 53

Biodanza to system uczuciowej integracji, organicznego odnowienia i ponownego nauczania się pierwotnych funkcji życiowych, opierający się na tzw. vivenciach (hiszp. vivências).

Rolando Toro

Część IV
Pojawia się radość płynąca z życia.
Prawdziwe historie 94

Gdy nasze komórki zaczynają rezonować z muzyką i wchodzimy w subtelny kontakt z drugą osobą, otwierają się możliwości poczucia i rozpoznania emocji, do których trudno dotrzeć w codziennym życiu. Pojawia się radość płynąca z życia i poczucie, że jesteśmy jego częścią.

Łączymy się z naszą subtelną intymnością, która rozpływa się po naszym ciele i wzmacnia naszą tożsamość.

Rolando Toro

Najczęściej zadawane pytania 114

Bibliografia 129

PODZIĘKOWANIA

Specjalne podziękowania dla Katarzyny Wojdy za nasze rozmowy, stanowiące zachętę do działania.

Justynie Niebieszczańskiej za to, że od samego początku jest. Bez niej nie zaistniałoby to, co już stało się rzeczywistością, nad którą nikt się nie zastanawia, bo jest taka oczywista i wciąż się dzieje.

Micaeli Bianco za to, że wsparła mnie w projekcie otwarcia pierwszej Szkoły Biodanzy w Polsce. Dzięki temu Polska otworzyła się na międzynarodowy świat Biodanzy IBFed Sistema Rolando Toro®.

WSTĘP

*Moja ścieżka w Biodanzie
to tak naprawdę droga życia.
Kiedy po raz pierwszy doznałam tego,
jak poprzez ruch, ciało, doświadczenie z niego
wypływające, pojawiają się zmiany, wybrałam
Biodanzę jako moją główną drogę rozwoju w życiu.*

Jej początek stanowiły pierwsze zajęcia, w których brałam udział we Włoszech ponad 20 lat temu jako uczestniczka. Jej kontynuację – ułatwianie uczestnikom moich zajęć otwarcia się na ich drogę. Dzięki nim mają możliwość pogłębienia swojej drogi w rozwoju oraz przyłgnięcia do życia w ich pełnej obecności. Pisząc te słowa zastanawiam się, czy ta książka to opowieść o Biodanzie, o życiu, o mnie, będącej częścią tego życia, czy może o drodze kierowanej głębokim połączeniem z impulsem witalnym.

*Byłaby to opowieść o drodze mojej i drodze wielu
ludzi, którzy w niej uczestniczą i nieustannie są.*

W jej krótkiej chronologicznie części wiele się wydarzyło. Wiele nie zaistniałoby, gdyby nie ciągła komunikacja międzyludzka, wsparcie oraz wspólna wizja, że jest najlepiej, jak może teraz być i że może być jeszcze lepiej.

*A skoro tak, to raj na ziemi istnieje, kiedy dookoła
są inni ludzie, razem, w ludzkim byciu,
wspieraniu i działaniu.*

Agnieszka Sut
20.01.2023, San Paolo, Włochy

*A gdyby zamiast myśleć o życiu, tańczyć życie?
Zmienić w ruch codzienne gesty,
otworzyć przestrzeń serca i połączyć
z intensywnym tu i teraz?*

Rolando Toro

I

**Moja historia,
czyli pragnienie tańczenia życia**

Pewnego jesiennego dnia wybrałam się na masaż,
nie wiedząc, że to początek nieodwracalnych zmian
i nowego rozdziału w moim życiu.

Szłam do Carli, towarzyszącej mi w ważnych momentach mojego życia. Jej masaż shiatsu uwalnia moje ciało od stresu. Znajomość z nią to historie poznawania nowych technik związanych z rozwojem osobistym. To dzięki niej trafiłam na ptasi szamanizm, sięgający czasów starożytności, o którym nie ma ani jednej książki. Również z nią odbyłam pierwszą szamańską podróż przy bębnach. To z jej powodu uczestniczę w kręgach kobiet, otwierających się na żeńską energię. Ta wysoka kobieta o ciemnych oczach łączy konkretność z przenikliwością zauważania cennych dla mnie rzeczy, które dla innych pozostają niedostrzegalne. Słucham jej podpowiedzi od ponad dwudziestu lat. Zatem kiedy zaproponowała mi uczestnictwo w zajęciach Biodanzy, po prostu powiedziałam, że idę. Byłam zaciekawiona.

Stało się to w trudnym dla mnie czasie. Od 1998 roku mieszkałam we Włoszech. Powodem opuszczenia Polski była miłość,

ale niespodziewanie straciłam jakąś część siebie. Próbowalam się zaadoptować i skompletować od nowa, również czerpiąc z kultury i zwyczajów nowego kraju.

Właśnie w tamtym okresie zobaczyłam wyraźnie schematy i różne aspekty relacji, jakie często tworzymy z ludźmi. Stałam twarzą w twarz z ich powierzchownością, kruchością i brakiem zaangażowania.

Budując nowe relacje, komunikując się w nowym języku, prowadząc nowy styl życia, doświadczałam poszukiwania koncepcji bycia człowiekiem.

Za tym wszystkim stała potrzeba akceptacji i wspólnoty. To one doprowadziły mnie jesienią 2001 roku na pierwsze zajęcia Biodanzy, które odbywały się w Studio Shaitso w miejscowości Charii w Lombardii. Oprócz Carli były tam nieznane mi osoby.

Jednak w Biodanzie jest tak, że nawet jeżeli kogoś widzimy pierwszy raz, to po kilku minutach rozpoznajemy się poprzez ruch i towarzyszące mu emocje.

I tak spotkałam ludzi, z którymi zaczęłam swoją podróż. Nasze znajomości wyszły poza salę, bo okazało się, iż wiele nas łączy. Wtedy nie miałam pojęcia, że trafiałam na metodę o tak mocnych podstawach naukowych, z dopracowaną metodologią. Nie miałam też świadomości obecności Biodanzy na całym świecie. Za to bardzo dobrze pamiętam te pierwsze zajęcia, podczas których w przestrzeni zupełnie dla mnie nowej intensywnie do-

świadczyłam tu i teraz. Wydarzyło się coś niesamowitego!

Czułam to całą sobą w każdym zakamarku ciała i duszy. Pulsowała radość. To był zupełnie nowy dla mnie stan umysłu. Mogłabym go określić jako jasność, przejrzystość.

Dowiedziałam się, że Biodanza to moja forma bycia, rozwoju i poznawania siebie. Poczułam spokój, który wypełnił mnie jak nigdy dotąd. Dzisiaj wiem, że otaczająca mnie wtedy przestrzeń to „poetyka ludzkich spotkań, nowa wrażliwość w konfrontacji z egzystencją”, jak pisze o tej metodzie jej twórca Rolando Toro. To była moja pierwsza vivencia [czyt. wiwencja].

Znasz to uczucie, kiedy coś ciebie tak zaintrygowało, że chcesz to powtarzać jeszcze raz i jeszcze raz? Ze mną i z Biodanzą właśnie tak było. Chciałam mieć dostęp do tych doznań, których doświadczyłam za pierwszym razem i dlatego zdecydowałam się na uczestnictwo w kursie.

W każdy poniedziałek jechałam podręczną drogą 20 minut do miejscowości Chiari na zajęcia o 20.30. Późną jesienią i zimą zdarzało mi się przedzierać przez gęstą mgłę, charakterystyczną dla Niziny Padańskiej o tej porze roku. Kiedy przyjeżdżałam na miejsce, czasami okazywało się, że z powodu niskiej frekwencji zajęcia się nie odbędą i wtedy rozmawiałam z moją nauczycielką Elizabetą Biancą. Obserwując moje zaintrygowanie metodą, proponowała mi praktykowanie w innej grupie, działającej

już od roku.

Warto w tym miejscu przybliżyć moją ówczesną sytuację. We Włoszech znalazłam się w miejscu, którego mieszkańców można określić jako konserwatywnych. Z jednej strony obcokrajowcy spotykali się z rezerwą, a z drugiej majątna część społeczności patrzyła na innych z góry. Byłam dla nich obca. Pomimo, że zupełnie dobrze już mówiłam po włosku, wciąż dialekt, którym się posługiwano, pozostawał dla mnie niezrozumiały. To potęgowało moje uczucie osamotnienia.

Smutku przysparzało mi też moje małżeństwo, zrodzone z porwy serca, ale w ogóle niefunkcjonujące. W tym obcym świecie, niekiedy obojętnym, a czasami nieprzyjaznym, spotkałam ludzi, którzy przychodzili na zajęcia Biodanzy i od razu zauważyłam różnicę. Nikogo nie interesowało, że jestem Polką i że mówię po włosku z obcym akcentem. Nikogo nie interesował też mój status materialny. Interesowało ich, jaka jestem i to mnie bardzo ujęło.

Kurs odbywał się w oratorium, będącym szczególną przestrzenią we Włoszech. W każdej miejscowości przy parafii znajduje się właśnie takie miejsce, które ma swoje sale i boisko. To tu organizuje się imprezy, spotkania czy zabawy dla dzieci i młodzieży. Elizabetta wynajmowała salę na zajęcia w oratorium w Chiari. Pojawiłam się na zajęciach i, tak jak za pierwszym razem, poczułam się jakbym od zawsze znała uczestników, a oni mnie. Interesowali się mną w taki sposób, że nie czułam się wypytywana, a zawsze nawiązywała się między nami rozmo-

wa. Nawet kiedy dzisiaj o tym myślę, jestem wzruszona.

W Biodanzie pierwsze zajęcia są darmowe, aby umożliwić uczestnikom doświadczenie tej metody poprzez ich ciała i uczucia. Można powiedzieć, że albo zakochujesz się od razu albo nie, ale też czasami próbujesz kilka razy, aby podjąć decyzję o uczestnictwie.

Za zajęcia płacisz z miesiąca na miesiąc, ważna jest ciągłość. To ona ma wpływ na efekt, który z czasem praktykowania wydłuża się. Można go najkrócej opisać jako entuzjazm i radość życia. Mimo że na początku niewiele wiedziałam o Biodanzie, metoda zaciękała mnie już od pierwszych zajęć, dodatkowo jej częścią byli ludzie, którzy mnie sobą zauroczyli.

Zawsze spotykaliśmy się kilkanaście minut przed zajęciami przy murku przed oratorium, rozmawiając o wszystkim, potem wchodziliśmy na piętro i przebieraliśmy się. Początkowo moje ubrania były lekkie i wygodne, z czasem stawały się coraz bardziej kwiecistymi, przewiewnymi, letnimi pareami.

Zaczynaliśmy od części teoretycznej. Siadaliśmy w kręgu, a nauczycielka opowiadała, o czym są dzisiejsze zajęcia. Pokazywała je w kontekście życia. Swoje przemyślenia miała spisane, więc opowiadanie łączyła z czytaniem.

Kiedy jej słuchałam, wydawało mi się, jakby mówiła o mnie – jakby to wszystko, co miała zapisane w swoim zeszycie i czym się dzieliła, było moją historią. Wiele osób ma podobne doświadczenia. Dzisiaj wiem, że nauczyciel też jest w vivencii, tak jak każdy uczestnik. Choć za-

jęcia trwały nie dłużej niż 2 godziny, to w poniedziałki często wracałam do domu po północy. Dlaczego? Po zajęciach znowu rozmawialiśmy przy murku przed oratorium, a ja czułam, jak pulsuje we mnie życie.

Na początku pracowałam w domu, tworząc włoskie biuro zakupów dla polskiej firmy z branży hydro-termo-sanitarnej oraz jako agent polskiej firmy, zajmujący się zakupem artykułów do gastronomii. W międzyczasie chodziłam na siłownię, aerobik i step, aby się poruszać.

Kiedy zostałam zatrudniona w korporacji Wellman w 2002 roku, regularnie już uczestniczyłam w zajęciach w Chiari. Doświadczyłam wtedy na własnej skórze, jak Biodanza pomaga mi w radzeniu sobie ze stresem. Ten rok był dla mnie bardzo ważny, bo wytańczyłam swoje pięć linii vivencii. Poznawałam swoją witalność i energię życiową. Wypełniała mnie do tego stopnia, iż podnosiłam w tańcu ręce tak wysoko, że niektóre osoby nie chciały ze mną tańczyć. To tak, jakby na nowo rozbudziła się we mnie uczuciowość i otwarcie na ludzi.

Zaczęliśmy się spotykać po zajęciach. Organizowaliśmy wspólne wypady nad rzekę czy do teatru. W ten sposób stworzyło się moje piękne życie społeczne wśród ludzi, którym nic nie trzeba było udowadniać. Nabrałam pewności siebie i to moje spotkanie z Biodanzą niewątpliwie spowodowało rozpoczęcie pracy w korporacji, będące spełnieniem marzeń wielu.

Przez ten rok wytańczyłam swoją radość,

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

