



Biodanza®

Che cosa è?



La **Biodanza®** è nata nel 1965 a partire dalla ricerca e dall'esperienza personale di **Rolando Toro Araneda**, psicologo e antropologo cileno. Occorreva ristabilire il concetto originale di danza nella sua più vasta accezione: come movimento di vita non assimilato né al balletto né ad altre forme di danze strutturate.

Il prefisso 'bio' deriva dal greco 'bios', **vita**. Il senso primordiale della parola danza è movimento naturale, connesso all'emozione e pieno di significati. La metafora è quindi:

“Biodanza®, la danza della vita”.



Il sistema **Biodanza®** trova le sue fondamenta nelle scienze che riguardano la vita, in particolare nella **biologia**, nella **fisiologia**, nelle **neuroscienze** e nelle **leggi universali** che conservano i sistemi viventi e che rendono possibile la loro evoluzione.

Biodanza® è un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita. La sua metodologia consiste nell'indurre esperienze integranti attraverso la musica, il movimento e situazioni di incontro di gruppo.

La vivencia è l'esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali.

La musica è il linguaggio universale e nella B ha la funzione di evocare vivencia. Le musiche utilizzate sono finalizzate alla valutazione degli effetti organici che promuovono e del tipo di vivencia che evocano.

I movimenti naturali dell'essere umano (camminare, saltare, stiracchiarsi...), i gesti connessi ai riti associativi (dare la mano, abbracciare, cullare, accarezzare...) e i gesti archetipici costituiscono i modelli naturali su cui vengono impostati gli esercizi di Biodanza®.



L'integrazione umana

In **Biodanza®** il processo di integrazione si attua mediante la stimolazione della funzione primordiale di connessione con la vita, che consente a ciascun individuo di integrarsi a sé, al simile, all'universo.

- Riscattare la propria unità psicofisica
- Restaurare il vincolo originario della specie come totalità biologica

Il rinnovamento organico

Avviene in **Biodanza®** come effetto della stimolazione dell'omeostasi, o equilibrio interno, e della riduzione dei fattori di stress.

La rieducazione affettiva

La **Biodanza®** si propone come scopo essenziale di stimolare l'affettività nell'essere umano, mediante la sua applicazione nell'ambito dell'educazione fin dai primi anni di vita.

Riapprendimento delle funzioni originarie della vita

La proposta di **Biodanza®** è quella di guardare le manifestazioni naturali da una prospettiva poetica di esaltazione della vita e della grazia naturale da essa derivata. Lo sviluppo delle potenzialità genetiche umane in un contesto di gruppo affettivamente integrato stimola il coraggio e la voglia di vivere.

Tutti gli esercizi di **Biodanza®** sono stati pensati per stimolare e sviluppare ogni aspetto dei potenziali che concorrono a creare l'identità umana.



Quali sono questi potenziali? Eccoli:

Il potenziale della Vitalità

E' la sensazione dell'energia vitale, del dinamismo, della motivazione a vivere e dello slancio vitale. Comprende anche la fondamentale funzione dell'autoregolazione

organica.

Il potenziale della Creatività

E' la capacità di espressione verbale e non verbale. E' la capacità di esplorare il mondo con fiducia, di scegliere e di innovare. E' la funzione che ci rende capaci di rinnovare e rigenerare la nostra vita.

Il potenziale dell'Affettività

E' la capacità di provare amore, solidarietà, generosità, senso di appartenenza e di fratellanza. E' la capacità di creare unione, vincolo, legame e relazione con la vita. Per Rolando Toro, creatore della Biodanza®, l'affettività rappresenta "l'intelligenza della specie".

Il potenziale della Sessualità

L'ambito della sessualità in Biodanza® implica innanzitutto la riconciliazione con il piacere. Il piacere di sentire se stessi, di viverli nel proprio corpo, di ritrovare e riscoprire intimità, abbandono, contatto, sensualità.

Il potenziale della Trascendenza

E' la funzione umana legata a tutte le sensazioni interiori di pienezza, di espansione, di percezione e di intima comunione con tutte le manifestazioni della Vita. E' la capacità di sentirsi parte dell'Umanità, della Natura e dell'Universo.

Biodanza® non è praticabile individualmente; essa risulta efficace all'interno di un **gruppo** affettivamente integrato, il quale offre possibilità diversificate di comunicazione e funge da '**contenitore protettivo**' per ciascuno dei partecipanti durante la realizzazione delle proposte.

Non propone un modello di comportamento: ogni individuo offre il proprio modello genetico di risposte vitali. Inoltre il sistema **Biodanza®** è aperto alla comunità, alla tolleranza, alla diversità di razza, sesso, età, cultura. Stato di salute o disponibilità di mezzi economici.



Aree di applicazione:

Gruppi specifici con caratteristiche simili:

bambini adolescenti, adulti ed anziani; gruppi di coppie; gruppi familiari, gruppi professionali, insegnanti, colleghi in aziende, operatori socio-sanitari.

Gruppi eterogenei: adulti con problemi come insicurezza, mancanza affettiva, difficoltà a stabilire legami profondi, stress, mancanza di impeto vitale, sintomi psicosomatici.

Gruppi di riabilitazione esistenziale: individui affetti da disturbi mentali e dell'umore.

Inoltre:

Biodanza® nelle Istituzioni sanitarie

Nelle Istituzioni psico-sociali (ospedali, cliniche, Residenze Sanitarie Assistenziali per anziani, con individui affetti da disturbi alimentari, con diversamente abili e mentali, con malati affetti da sindrome di Parkinsons, da neoplasie, da tossicodipendenza, da AIDS.

Biodanza® nelle Istituzioni scolastiche, per favorire negli allievi l'espressione affettiva, creativa e comunicativa interpersonale.

Per facilitare i processi di apprendimento, di consapevolezza di sé nei bambini e negli adolescenti, per aiutarli nel loro sviluppo globale armonico, risvegliando in loro gli istinti più salutarì verso la vita.

Biodanza® nelle Aziende, rinforzo dell'autostima, del coraggio, della sicurezza. Resistenza maggiore allo stress, aumento della vitalità e dell'umore. Liberazione della capacità creativa e di interazione umana. Cooperazione per una visione etica del lavoro e della sua organizzazione.

Educazione Biocentrica: sviluppo dei potenziali genetici attraverso l'espressione delle emozioni; sviluppo della connessione con se stessi, con gli altri, con la natura; sviluppo della capacità creativa, affettiva, vitale e comunicativa; **aumento dell'autostima;** autoregolazione tra azione e riposo; **trasformazione dei conflitti;** accettazione della diversità; **percezione dell'unicità di ciascuno come valore assoluto.**