

# Biodanza



La Biodanza: Il metodo esperienziale del prof. Rolando Toro  
sugli effetti congiunti della musica, del movimento e delle emozioni.  
Per il benessere e la qualità della vita.

*Musica, movimento, comunicazione espressiva  
per lo sviluppo armonico della persona.*

Biodanza è un sistema esperienziale che combina musica, movimento ed esercizi di incontro per sviluppare i potenziali umani di vitalità, creatività, affettività, sessualità e trascendenza.

Nasce ispirandosi alle più recenti scoperte delle neuroscienze e delle scienze umane e offre uno stimolo continuo a muoversi con gioia, a entrare in relazione con gli altri, ad avere il coraggio di esprimersi, a percepire i propri ritmi naturali, a sentire la vita piuttosto che pensarla, ad avere stima di sé e coscienza della propria identità.

Attraverso l'esperienza del corpo, dell'emozione, e dell'incontro con gli altri, viene facilitata una sensibilizzazione profonda verso sé stessi, verso l'umanità e verso il mondo che ci comprende.

*Imparare che vivere è un'arte,  
riscoprire il corpo, incontrare il cuore...  
sviluppare il meglio dei propri talenti  
e delle proprie qualità umane...*

*Questa è la Biodanza*

## **Definizione di Biodanza**

La 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 canto, il movimento e situazioni di incontro di gruppo.

## **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 e all'universo.

- L'integrazione a sé consiste nel riscattare la propria unità psicofisica.
- L'integrazione al simile consiste nel restaurare il vincolo originario con la specie come totalità biologica.
- L'integrazione all'universo consiste nel riscattare il legame primordiale che unisce l'uomo alla natura e nel riconoscersi parte di una totalità maggiore, il cosmo.

### **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.

### **Il riapprendimento delle funzioni originarie della vita**

Esso consiste nella sensibilizzazione alle risposte naturali che scaturiscono spontaneamente in ogni individuo. La proposta di Biodanza è quella di guardare le manifestazioni naturali da una prospettiva poetica di esaltazione della vita e della grazia naturale da esse derivata.

Lo sviluppo delle potenzialità genetiche umane in un contesto di gruppo affettivamente integrato stimola il coraggio e la gioia di vivere.

### **Il termine "Biodanza"**

Fu creato per designare una disciplina dalle caratteristiche inedite. Occorre 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".

### **Perché Danza della Vita?**

In Biodanza realizzare la "propria danza" non significa emulare un movimento fino alla perfezione o imparare dei codici di movimento prestabiliti, realizzare la propria danza **significa integrare il proprio sentire con il proprio agire**, realizzare una comunione tra i sentimenti e le emozioni che ci animano e la loro espressione visibile del nostro muoverci nel mondo.

Etimologicamente **la parola danza** significa "movimento pieno di significato, movimento animato da un senso profondo che spinge ad agire con grazia, armonia, coraggio, chiarezza, integrità, gioia di vivere".

Ciò che Biodanza propone è proprio il recupero di queste qualità dell'agire, ritenendo che "danzare la propria vita" sia una metafora bellissima e poetica per sottolineare l'importanza di questa integrità esistenziale e spirituale.

Spesso sentiamo parlare di danze, tradizioni o rituali sacri, molto spesso (ovviamente non sempre) queste definizioni sottendono l'antica e devastante dicotomia a possedere un'attitudine esistenziale che distingue rigidamente ciò che è sacro da ciò che è profano.

La creazione della Biodanza è stata ispirata a Rolando Toro dall'accettazione profonda di un nuovo unificante paradigma, il **Principio Biocentrico**: principio che pone la vita, il suo mistero, e la sua intrinseca saggezza come riferimento costante per una sintonizzazione sempre più profonda dell'uomo con le grandi forze cosmiche generatrici di equilibrio e di vita.

Possiamo dire di essere connessi con la vita soltanto quando siamo connessi con noi stessi, quando cioè prendiamo cellularmente coscienza di voler proteggere la "fiamma interna" che palpita nel nostro cuore. Ciò implica la meravigliosa percezione di sentirsi unici, la gioia di essere vivi e di procedere con dolcezza e determinazione verso valori e comportamenti che nutrono e proteggono la nostra vita.

La danza in Biodanza è dunque soprattutto un'esperienza di **recupero dei gesti più semplici** e della nostra **espressività essenziale** partendo dal presupposto che la vita intera è sacra, in ogni suo palpito, in ogni suo atto, in ogni sua manifestazione.

Ogni semplice gesto, ogni movimento vissuto con pienezza e totalità diventa quindi una danza, assume un significato di eternità e di rigenerazione esistenziale: una madre che culla il suo bebè danza la propria maternità, due amici che si abbracciano danzano la propria fraternità, due amanti che si avvicinano danzano la propria sensualità, un uomo che protende le sue braccia aperte verso il cielo danza la propria forza e la propria gioia.

È dunque in questa dimensione di riscoperta dell' intimo piacere di vivere sé stessi che Biodanza si propone come nuova e rigenerante possibilità: *essere ciò che siamo vivendo la nostra affettività, il nostro amore e il nostro legame con il mondo.*

### **Scopo della Biodanza - Sviluppare i potenziali umani ed esistenziali**

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

#### **Il potenziale della Vitalità**

È 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**

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

#### **Il potenziale dell'Affettività**

È la capacità di provare amore, solidarietà, generosità, senso di appartenenza e di fratellanza. È 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 sé stessi, di viverli nel proprio corpo, di ritrovare e riscoprire intimità, abbandono, contatto, sensualità.

#### **Il potenziale della Trascendenza**

È 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. È la capacità di sentirsi parte dell'Umanità, della Natura e dell'Universo.



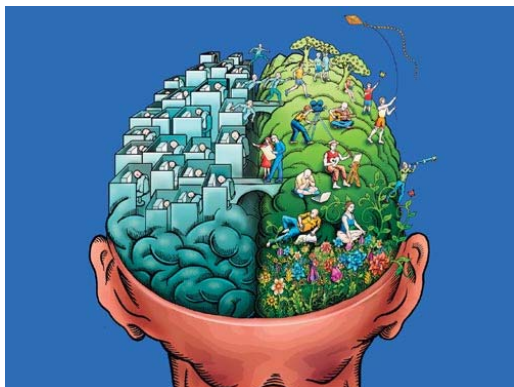
### **I fondamenti teorici - Dalle scienze umane alle leggi universali dei sistemi viventi**

Il Sistema Biodanza creato da Rolando Toro, 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. In particolare i progressi sperimentati nelle neuroscienze hanno un grande valore per i sistemi di sviluppo umano e confermano la metodologia di Biodanza.

Molti studi hanno dimostrato infatti che la stimolazione ambientale induce risposte di plasticità nel cervello adulto. Gli scienziati propongono il concetto di "ambiente arricchito". In Biodanza usiamo il concetto di "**eco-fattori positivi**" come categorie specifiche per arricchire l'ambiente in aspetti definiti tali come autoregolazione, piacere, innovazione, legame amorevole ed espansione della coscienza.

Gli studi di fisiologia umana hanno inoltre da tempo stabilito che la regione centrale e più antica del cervello detta limbico-ipotalamica è sede delle emozioni e del tono vitale. Tale regione è inibita, controllata e modulata dalla regione periferica del cervello detta corteccia.

Le ricerche più attuali sulle funzioni del cervello indicano una differenza di attività tra i due emisferi cerebrali: il **sinistro** è la sede del linguaggio, del pensiero analitico e le funzioni razionali e cognitive, mentre che il **destro** è specializzato nelle funzioni integranti, non verbali, tattili e si attiva maggiormente in attività come ascoltare la musica e danzare.



La Biodanza stimola **prevalentemente l'emisfero destro**, in modo da compensare lo squilibrio provocato da una cultura che predilige le funzioni razionali e analitiche a scapito di quelle inconse. La Biodanza ha un grande effetto riequilibrante tra queste due funzioni del nostro cervello stimolando l'ascolto e l'espressione adeguata delle emozioni, promuovendo il rapporto in feedback con l'ambiente circostante e facilitando

in questo modo l'integrazione armonica tra il sentire, il pensare e l'agire.”

Gli studi di psicologia di S. Freud e C.G. Jung hanno descritto come l'inconscio personale e l'inconscio collettivo influenzano il comportamento umano. Rolando Toro, propone il nuovo concetto di **inconscio vitale**, che si esprime nell'umore endogeno, nel benessere cenestesico e nello stato generale di salute.

Gli studi di **filosofia e di psicologia** sull'identità di Heidegger, Piaget, Merleau-Ponty, Pichon-Riviere e Buber, propongono l'immagine dell'uomo come essere relazionale e danno fondamento al lavoro in gruppo, alla collaborazione e ai rapporti affettivi.

Approfondite **ricerche sulla musica** rivelano il legame tra percezione musicale e percezione di sé. La musica utilizzata in Biodanza è selezionata seguendo rigorosi criteri al fine di elevare l'umore endogeno e quindi a migliorare lo stato generale di salute.

**Gli studi sul movimento umano**, mettono in relazione la motricità con la affettività. Per questo gli esercizi di Biodanza sono ispirati ai movimenti naturali dell'essere umano e a determinati gesti archetipici "eterni".

#### **Una metodologia innovativa: musica, movimento, emozioni, vivencia**

Il sistema Biodanza funziona e raggiunge i suoi scopi di risveglio delle potenzialità umane perché utilizza e attiva contemporaneamente una serie di fattori che risultano profondamente benefici per aumentare il piacere di vivere e la salute esistenziale:

La **musica**: ogni esercizio di Biodanza è accompagnato da musiche specifiche che facilitano l'espressione di sé e stimolano profondamente le emozioni e la sensibilità esistenziale.

Il **movimento**: il movimento in Biodanza è la riscoperta dei nostri gesti pieni di noi, dei nostri significati, del nostro senso e della nostra espressione.

Le **emozioni**: nella pratica di Biodanza vengono profondamente stimolate tutte le emozioni che creano spontaneamente delle condizioni di piacere e salute: l'allegria, la gioia, il coraggio, la tenerezza, la passione, la fiducia in sé stessi.

La **vivencia** : è l'esperienza globale che si vive praticando ogni singolo esercizio. È il momento presente del qui e ora vissuto con grande intensità con il coinvolgimento simultaneo di sensazioni corporee, istintive ed emozionali.

#### **Vivencia**

*“Le vivencia sono una porta  
attraverso la quale penetriamo nel puro spazio dell'essere,  
dove il tempo smette di esistere  
e siamo “qui e ora” per sempre”*

*Rolando Toro*

La vivencia è nella Biodanza, il punto di partenza: gli esercizi sono destinati appunto a suscitare emozioni e stati d'animo capaci di trasformarci, soltanto successivamente ne prendiamo coscienza. Nella vivencia non c'è conflitto; il conflitto sorge tra la coscienza e il mondo esterno. Biodanza è una sorgente di vivencia.

*La vivencia è aprire delle porte alla nostra vita interiore.  
È l'espressione originaria di noi - cioè l'essenza.*

La vivencia è alla base della metodologia (termine spagnolo che trova traduzione solo in tedesco **Erlebnis**, fu usato per la prima volta dal filosofo tedesco W. Dilthey). Vivencia significa "esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente" e coinvolge la cinestesia, le funzioni viscerali ed emozionali. È l'esperienza soggettiva del "qui e ora".

La metodologia di Biodanza prevede l'induzione di **vivencia d'integrazione** per attivare una profonda connessione con se stessi cui vengono associate situazioni piacevoli in base alla teoria di B. F. Skinner del rafforzamento positivo: un apprendimento si stabilizza incentivando il positivo piuttosto che castigando il negativo.

La medesima si articola sull'integrazione tra musica, movimento e vivencia. Questi tre elementi formano una Gestalt in senso stretto, cioè un "insieme organizzato" le cui componenti sono inseparabili, poiché la funzionalità dell'insieme richiede la partecipazione simultanea di ciascuna di esse.

La coerenza delle relazioni tra musica, movimento ed esperienza - vivencia assicura l'efficacia del metodo.



### Un nuovo modo di intendere l'intelligenza umana

Le più recenti scoperte delle neuroscienze e le più innovative teorie della psicologia evolutiva hanno ormai definitivamente stabilito che l'intelligenza umana non è soltanto quella logica-razionale (come sempre si era creduto), ma un insieme strutturato di **più intelligenze** in profonda relazione tra loro che richiedono tutte di essere opportunamente stimolate per arrivare a uno sviluppo armonico e completo della personalità.

Ecco dunque:

- L'intelligenza affettiva
- L'intelligenza inter-personale
- L'intelligenza intra-personale
- L'intelligenza cinestesica
- L'intelligenza musicale
- L'intelligenza ecologica
- L'intelligenza esistenziale



**Tutti gli esercizi** che compongono il sistema Biodanza sono stati pensati e creati per stimolare gradualmente l'intero insieme di queste intelligenze umane, contribuendo così ad uno sviluppo integrato e salutare della personalità.

#### **L'intelligenza affettiva**

Secondo Rolando Toro, il creatore della Biodanza, il **salto evolutivo** della specie umana si è verificato grazie allo straordinario sviluppo delle funzioni affettive che hanno introdotto nel processo evolutivo dell'umanità i sentimenti di amore, amicizia, altruismo, solidarietà, cooperazione. Per questo in Biodanza, si ritiene



che l'intelligenza affettiva sia il **nucleo fondante** dell'identità umana, nucleo a partire dal quale si possono poi sviluppare nel modo più sano tutte le altre intelligenze e potenzialità.

### **Gli esercizi - Momenti che fanno vivere la bellezza della vita**

Gli esercizi di Biodanza sono accuratamente strutturati in relazione al "Modello Teorico" (*il Modello Teorico di Biodanza è un modello in cui l'essere umano è visto nella sua dimensione biologica, antropologica, psicologica, sociologica, senza dimenticare la dimensione di "creatura cosmica", cioè di individuo non isolato ma in completa connessione con il "Tutto".*), e i loro effetti sono previsti e sempre sotto controllo.

Ci sono diversi tipi di esercizi:

- Individuali, in coppia, in piccoli gruppi e che coinvolgono tutto il gruppo.
- Di integrazione di sensibilizzazione e di espressione dei potenziali genetici.
- Che hanno un simbolismo archetipico.

La maggior parte degli esercizi si esegue con la musica; in alcuni di essi, invece, ci si esprime mediante il canto o il silenzio. Agli esercizi vengono date precise **spiegazioni essenziali** che ne chiariscono gli scopi e i significati profondi.

Una sessione di Biodanza dura circa due ore, non è affaticante ed è rivolta indifferentemente a **uomini e donne**.

La Biodanza si propone attraverso quattro modalità specifiche:

- Singola sessione di presentazione per conoscere la Biodanza.
- Corso, articolato in sessioni (durata variabile tra 50' e 2 ore) a cadenza settimanale.
- Stage di approfondimento (una giornata intera).
- Seminario (corso di approfondimento proposto durante un fine settimana).

L'abbigliamento consigliato per fare Biodanza è il tipico abbigliamento da palestra, comodo e leggero.

Per praticare Biodanza **non è assolutamente necessario saper danzare né essere abili nel movimento corporeo**.

La Biodanza **non propone un modello di comportamento**: ogni individuo che entra in contatto con se stesso in un processo di integrazione offre il proprio modello genetico di risposte vitali.

Il Sistema Biodanza è **aperto alla comunità**: la nozione di "sistema aperto" implica forme di legami con il mondo esterno che si caratterizzano per la tolleranza nei confronti della diversità, include dunque l'umanità come tale, senza discriminazioni di razza, sesso, età, stato di salute, cultura o disponibilità di mezzi economici.

### **Il gruppo: un'esperienza di incontro con l'umanità**

Iniziare a fare Biodanza significa innanzi tutto decidere di **partecipare** ad una entusiasmante esperienza di gruppo e di umanità. Una umanità coinvolta, partecipativa, relazionale.

In Biodanza infatti, l'esperienza di gruppo è costantemente orientata verso l'incontro, la relazione, la comunicazione e il contatto con gli altri, oltre che con sé stessi.

Per tale ragione **non è possibile praticare Biodanza individualmente**.

Perché nella solitudine individuale viene a mancare la linfa vitale della relazione con l'altro.

È questa la principale ragione per cui il percorso di Biodanza arricchisce umanamente, fa crescere interiormente e permette a ciascuno di riappropriarsi fino in fondo del piacere di essere nel mondo e di farne parte.



### Tante ragioni speciali per iniziare a praticare Biodanza

Sempre più persone in Italia e nel Mondo si stanno avvicinando a questo nuovo Sistema per lo sviluppo umano e la crescita personale.

Fare Biodanza offre la possibilità **di essere sé stessi**, di ritrovare i propri **ritmi naturali** e di vivere con **intensità** e totalità ogni esperienza della vita.

- libera la **creatività esistenziale** offrendo nuove opportunità di autorealizzazione fuori dai modelli e dai condizionamenti culturali ed ambientali.
- facilita la liberazione dei **potenziali affettivi** e la capacità di trovare **nuove motivazioni** verso l'esistenza.
- promuove una **nuova sensibilità** verso la vita facendone scoprire gli aspetti più intimi e meravigliosi.
- migliora le **relazioni**, facilita l'amicizia, stimola le affinità elettive e permette nuove forme di contatto umano.

### Le aree di applicazione

Attraverso l'utilizzo di schemi metodologici differenziati la Biodanza può essere applicata a tre tipi di gruppi umani con proprie peculiarità.

- **Gruppi specifici con caratteristiche simili:** Bambini, adolescenti, adulti e anziani; gestanti (a gestanti e bambini si applicano degli schemi metodologici finalizzati essenzialmente alla profilassi); 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.

### Biodanza nelle Istituzioni

- **Biodanza nelle istituzioni sanitarie**
- **Biodanza nelle istituzioni psico-sociali**
- **Biodanza nelle istituzioni socio-educative psico-sociali (ospedali, cliniche, Residenze Sanitario-Assistenziali per anziani).** In questi ambiti, la Biodanza si propone come un sistema di riabilitazione esistenziale complementare ai trattamenti terapeutici convenzionali.

Il trattamento con Biodanza consiste essenzialmente in esercizio fisico moderato in un contesto di gruppo affettivamente integrato.

### Biodanza nelle Istituzioni scolastiche

L'applicazione del Sistema Biodanza nelle Istituzioni educative ha lo scopo di *migliorare la qualità della vita all'interno del sistema scolastico* attraverso una **metodologia esperienziale** che favorisce l'integrazione e lo sviluppo dei potenziali sani di ciascuno, con particolare riferimento all'espressione affettiva, creativa e alla comunicazione interpersonale.

L'obiettivo dell'Educazione Biocentrica nelle istituzioni educative è quello di integrare l'apprendimento e la conoscenza cognitiva con i linguaggi del corpo e dell'emozione, al fine di facilitare uno sviluppo globale ed armonico del bambino e dell'adolescente.

Questa metodologia favorisce profondamente i **processi di apprendimento**, di comunicazione e di consapevolezza di sé nei bambini e negli adolescenti.

Ai bambini si applicano degli schemi metodologici finalizzati essenzialmente alla profilassi mentre agli adolescenti si applicano schemi metodologici finalizzati alla rieducazione affettiva.



*L'azione educativa della Biodanza nei confronti dei bambini e degli adolescenti ha come obiettivo quello di risvegliare in loro gli istinti più salutarì verso la vita dando ad essi la possibilità di esprimersi e di orientarsi in modo autentico e sano...  
Un'Educazione Biocentrica è una rieducazione del vivere, dove l'educando apprende, non solo attraverso il cognitivo, ma anche attraverso la percezione, la sensorialità, l'intuizione, l'espressione di sé in relazione all'altro...  
Quanto più piacevoli sono le situazioni vissute, maggiormente si rinforzano i processi d'apprendimento*

**Rolando Toro**

Testo e immagini anche dalle Brochure dell'Associazione Biodanza Italia