

Il percorso individuale in Biodanza si manifesta attraverso cambiamenti nella personalità, nella salute e nella percezione del mondo che si possono sintetizzare nella tabella seguente.

LINEE DI VIVENCIA*	CAMBIAMENTI DI 1° GRADO	CAMBIAMENTI DI 2° GRADO	CAMBIAMENTI DI 3° GRADO
<u>1) VITALITA'</u>	Aumento dell'energia vitale. Integrazione motoria	Forte motivazione verso la vita. Autoregolazione sistemica (soppressione dei sintomi psicosomatici)	Rinnovamento biologico.
<u>2) SESSUALITA'</u>	Risveglio della fonte del desiderio	Miglioramento dell'attività sessuale. Coscienza dell'identità sessuale	Fusione erotica.
<u>3) CREATIVITA'</u>	Espressione delle emozioni. Espressione attraverso la voce e il movimento	Riformulazione della propria vita	Creazione artistica.
<u>4) AFFETTIVITA'</u>	Eliminazione delle relazioni "tossiche". Ritualità di vincolo	Capacità di dare e ricevere accoglienza. Generosità.	Azione e lotta sociale per gli emarginati.
<u>5) TRASCENDENZA</u>	Coscienza ecologica. Percezione olistica dell'universo	Capacità di regressione e trance.	Elaborazione di un moto interiore. Stati di estasi e beatitudine.

* Il primo studioso a prendere in considerazione il concetto di Vivencia (in tedesco "Erlebnis") fu lo storico tedesco Wilhelm Dilthey che la definì come "istante vissuto", conferendo all'emozione la palpitante qualità esistenziale del vissuto "qui ed ora".

Rolando Toro riprese questo concetto per la teoria della Biodanza e gli diede questa definizione "Esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali."

In Biodanza si producono Vivencias con un alto valore integratore ed organizzatore. Tali Vivencias lavorano nella direzione di rafforzare il positivo che già esiste nell'individuo, ciò in accordo con le scoperte di Skinner che sostengono che si stabilizza maggiormente un apprendimento rafforzando il positivo piuttosto che castigando il negativo.