

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

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.

La Biodanza è nata a partire dalla ricerca e dall'esperienza personale di Rolando Toro Araneda, psicologo e antropologo cileno.

Dalle sue parole: *"La Biodanza all'inizio è comparsa con discrezione nella mia vita. Poi lentamente ha preso forza, risvegliando l'interesse delle persone, suscitando cambiamenti sorprendenti in alcuni dei partecipanti, e soprattutto creando un sentimento di rinascita e speranza nella vita. Molte forze si sono manifestate dentro di me per condurmi finalmente all'ideazione di questo insieme di arte, scienza e amore. Sentivo che si creava la possibilità del contatto puro con la realtà viva, attraverso il movimento, i gesti e l'espressione dei sentimenti. La musica era il linguaggio universale, l'unico che tutti potevano comprendere nella Torre di Babele del mondo; la danza era la forma ideale per integrare corpo e anima, e poteva comunicare a tutti i partecipanti felicità, tenerezza e forza. Fu da questo insieme di esperienze e sensazioni che sorse il desiderio di formare piccoli gruppi per danzare, cantare e incontrarsi con la musica."*  
Rolando Toro

### **Che cos'è Biodanza**

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.

Biodanza 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-scambio con gli altri, viene facilitata una sensibilizzazione profonda verso sé stessi, verso l'umanità e verso il mondo che ci comprende.

### **Biodanza è una modernissima via maestra per riapprendere l'arte di vivere pienamente e profondamente.**

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**

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

### **Scopo della Biodanza**

Sviluppare i potenziali umani ed esistenziali. Una metodologia innovativa 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 stimulate 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.

## **Musica, movimento, emozioni, vivencia**

### **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 tonovitale. 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 inconscie. 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 ed 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"

### **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 stimulate 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**

### **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**

La metodolgia del sistema prevede:

#### **Esercizi individuali**

#### **Esercizi a coppie**

#### **Esercizi in piccoli gruppi o di tutto il gruppo**

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

Tutti gli esercizi sono accompagnati dalla musica e da precise spiegazioni esistenziali che ne chiariscono gli scopi e i significati profondi.

A volte gli esercizi sono di integrazione corporea, altre di sensibilizzazione profonda, altre ancora finalizzati all'espressione e allo sviluppo dei potenziali genetici.

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.

### **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.

E' 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.

*La più sovversiva di tutte le discipline è quella che si basa sull'incontro, sulla gioia di vivere, sul diritto all'amore e al contatto (RolandoToro)*

### **Tanti motivi 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.

#### **Perché?**

**Perché** 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.

**Perché** libera la creatività esistenziale offrendo nuove opportunità di autorealizzazione fuori dai modelli e dai condizionamenti culturali ed ambientali.

**Perché** facilita la liberazione dei potenziali affettivi e la capacità di trovare nuove motivazioni verso l'esistenza.

**Perchè** promuove una nuova sensibilità verso la vita facendone scoprire gli aspetti più intimi e meravigliosi.

**Perchè** 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.

#### **1. 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

#### **2. Gruppi eterogenei**

Adulti con problemi come insicurezza, mancanza affettiva, difficoltà a stabilire legami profondi, stress, mancanza di impeto vitale, sintomi psicosomatici

#### **3. Gruppi professionali**

Insegnanti, colleghi in aziende, operatori socio-sanitari

### **Biodanza nelle Istituzioni**

- **Biodanza nelle istituzioni sanitarie**
- **Biodanza nelle istituzioni psico-sociali**
- **Biodanza nelle istituzioni socio-educative (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.

### **Gli scopi della Biodanza in ambito sanitario istituzionale sono:**

- Introdurre un processo d'integrazione a se stessi, al simile e alla natura
- Facilitare lo sviluppo di comunicazione affettiva
- Integrare la motricità
- Integrare la motricità con l'affettività
- Ripristinare la funzione di legame affettivo
- Esprimere l'identità attraverso la voce e il movimento
- Favorire l'equilibrio intraorganico ed elevare l'umore endogeno

### **Gli effetti riscontrati in seguito alle esperienze sono:**

- Ripristino della capacità di muoversi con ritmo, fluidità e armonia
- Ripristino della capacità di muoversi con motivazione interiore, cioè con intenzionalità
- Ripristino della motivazione a cambiare
- Elevazione dell'umore endogeno, la Biodanza attua come fattore antidepressivo
- Miglioramento della capacità di comunicare e dell'espressività
- Ripristino dell'affettività
- Aumento del giudizio di realtà e del desiderio di stare meglio
- Socializzazione
- Creatività e rinnovamento esistenziale
- Ripristino della funzione sessuale
- Ripristino della funzione trascendente

Biodanza è stata applicata con successo a individui affetti da disturbi e malattie psicosomatiche; a individui diversamente abili sensoriali (ipoacusici, non vedenti) e mentali (sindrome di Down); a individui affetti da disturbi gastroalimentari, alimentari, da

diabete, da osteoporosi, da ipertensione arteriosa sistemica, da cardiopatie, da sindrome di Parkinson, da neoplasie, da AIDS, da tossicodipendenza.

I progetti di Biodanza in ambito sanitario possono essere di durata variabile. Quelli di breve durata, fino a 5 sessioni, vano considerati introduttivi. Quelli di lungo termine offrono l'occasione per incorporare i benefici di riabilitazione esistenziale. Perciò si suggerisce di favorire l'applicazione di Biodanza nel lungo periodo (minimo: 1 anno).

Gli insegnanti di Biodanza che applicano questo sistema in ambito sanitario, hanno le competenze specifiche in questo ambito e inoltre hanno ottenuto l'abilitazione corrispondente partecipando al Corso di Specializzazione in Biodanza Clinica, organizzato dall'International Biocentric Foundation.

### **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.

### **Biodanza nelle aziende**

L'evoluzione delle strutture organizzative in particolare nel mondo economico-produttivo ha portato a una maggiore sensibilità e impegno sociale per contribuire allo sviluppo sostenibile dell'ambiente e della comunità.

Ciò è strettamente combinato a un coinvolgimento e crescita professionale delle persone che operano in tali organizzazioni affinché si creino dei gruppi creativi, uniti e motivati.

Nuovi stili di leadership considerano 'la felicità del dipendente' un elemento di misura della 'efficacia' dell'organizzazione stessa, oltre a parametri economico-finanziari.

**Tra i fattori critici della leadership moderna hanno rilevanza le capacità di:**

- Comunicare
- Lavorare con gli altri
- Risolvere i problemi
- Visione

La proposta di una Educazione Biocentrica nel luogo di lavoro fornisce uno strumento di sviluppo di capacità creative facilitando al contempo integrazione col gruppo di lavoro al fine di sviluppare i potenziali e le capacità di visione, intuizione, e di valutazione delle qualità e del valore aggiunto che il singolo apporta all'organizzazione.

La proposta risulta efficace nel facilitare particolari fasi lavorative come l'integrazione tra diversi gruppi, la creazione di nuovi team, percorsi per sviluppare flessibilità e capacità di elaborazione di visioni e soluzioni creative a sfide tecnologiche o organizzative.

Inoltre consente lo sviluppo di nuovi stili di leadership improntati al coaching e alla comunicazione e a una visione 'olistica' della relazione addetti/organizzazione/ ambiente in cui opera.

Una visione etica del lavoro e dell'organizzazione non può prescindere da:

- Rispetto per tutti gli esseri
- Cura responsabile, per ciò che dipende da noi o che ci viene affidato
- L'acquisizione di strumenti che facilitano la comunicazione etica e la costruzione di reti relazionali.

L'Educazione Biocentrica tramite il metodo Biodanza nelle organizzazioni del lavoro crea condizioni di sviluppo umano connaturati da atteggiamenti etici e socialmente responsabili.

**Gli effetti riscontrati con l'applicazione della Biodanza in ambito aziendale sono:**

- Rinforzo della autostima, del coraggio e sicurezza
- Maggiore resistenza allo stress e superamento della fatica

- Aumento della vitalità e del benessere
- Maggiore facilità decisionale e di realizzazione
- Maggiore capacità di rilassamento muscolare
- Miglioramento dell'umore e aumento dell'entusiasmo
- Liberazione della capacità creativa
- Stimolo della capacità di leadership
- Aumento della capacità di interazione umana (empatia, cooperazione)

I progetti di Educazione Biocentrica nelle organizzazioni vengono co-creati con i fruitori e i clienti sulla base delle specifiche necessità, obiettivi e durata.

Gli incontri possono avere una cadenza settimanale o essere concentrati in workshop di una o più giornate.

### **Associazione Biodanza Italia**

Fondata nel 2001, l'Associazione Biodanza Italia associa gli insegnanti di Biodanza Sistema Rolando Toro residenti in Italia.

E' una Associazione etico culturale di promozione sociale della persona, senza fini di lucro e si prefigge di valorizzare la professionalità degli insegnanti e di ottenere il riconoscimento della Biodanza come nuova professione.

Il rispetto della deontologia professionale degli insegnanti soci è assicurato da un codice etico che rende noti gli obblighi dell'operatore nella sua attività professionale.

I membri dell'Associazione organizzano iniziative a livello nazionale e regionale al fine di divulgare la Biodanza in ambiti sociali, sanitari, educativi e formativi oltre che in istituzioni pubbliche e nella pratica privata.

L'Associazione finanzia progetti di solidarietà.

#### **Tra i nostri valori:**

- Rispetto di ogni forma vivente
- Adesione alla non violenza e non discriminazione per una ricerca ed attuazione della pace, della solidarietà e della giustizia
- Obiettivi e programmi ispirati ai concetti di democrazia e partecipazione pluralista, di apertività, di autonomia e di progresso per l'attuazione della vita associativa nello spirito mutualistico e di autogestione

TESTI A CURA DELL'ASSOCIAZIONE BIODANZA ITALIA

**PER ORGANIZZARE CORSI, STAGE, VACANZE ALTERNATIVE, PERCORSI FORMATIVI IN ISTITUZIONI, AZIENDE O ALL'INTERNO DI ASSOCIAZIONI POTETE CONTATTARMI DIRETTAMENTE:**

**RICCARDO CAZZULO**

010-3012297

339-5459651

[riccardocazzulo@gmail.com](mailto:riccardocazzulo@gmail.com)

[WWW.BIODANZANDO.IT](http://WWW.BIODANZANDO.IT)