

## BIODANZA

*Danzare la vita attraverso la musica, il movimento e l'espressione delle emozioni.*  
Sintesi della relazione presentata da Riccardo Cazzulo

### Descrizione e Fondamenti Teorici della Disciplina

La Biodanza<sup>1</sup> è una disciplina che attraverso musica, movimento sentito, canto, e le situazioni di incontro tra i partecipanti permette di conseguire effetti di integrazione umana, rinnovamento organico, rieducazione affettiva, e riapprendimento delle funzioni originarie della vita. Biodanza non può essere praticata individualmente, ma richiede che il processo di crescita individuale si realizzi all'interno di un gruppo che, nel tempo, si integra affettivamente e permette di accelerare l'evoluzione di tutti i suoi partecipanti. Più nello specifico:

- per *integrazione umana* si intende la possibilità che ciascun individuo si integri a sé, attraverso lo scioglimento delle tensioni muscolari croniche e il riscatto dell'unità psicofisica; ai propri simili, attraverso il rafforzamento della capacità di stabilire relazioni significative con gli altri esseri umani; e all'universo, intendendosi con questa espressione la possibilità di ristabilire, a livello interiore, il legame tra uomo e natura e di riconoscersi parte di una totalità maggiore.
- per *rinnovamento organico* si intende la possibilità di stimolare nell'organismo nuovi livelli di equilibrio a partire da stati di disordine; in Biodanza ciò avviene attraverso la stimolazione dell'omeostasi (equilibrio interno) e la riduzione dei fattori di stress, attraverso esercizi di rilassamento profondo in un contesto affettivo che aumentano l'efficacia dei processi di riparazione organica.
- per *rieducazione affettiva* si intende la possibilità di stimolare un'affettività matura ed equilibrata nell'essere umano, anche nei casi in cui difficoltà relazionali vissute nell'infanzia portano a meccanismi di difesa nei confronti dei legami significativi con gli altri.
- per *riapprendimento delle funzioni originarie della vita* si intende una sensibilizzazione agli istinti di base, in modo da permettere agli individui di rispondere armonicamente alle necessità organiche e, quindi, di mantenere la salute. Più in dettaglio, in Biodanza si stimolano gli insiemi di istinti che fanno riferimento ai potenziali individuali di vitalità, creatività, affettività, sessualità e trascendenza.

La metodologia di Biodanza consiste nell'indurre nei partecipanti, tramite un insieme integrato di esercizi, delle esperienze integranti vissute con grande intensità nel qui e ora, in grado di coinvolgere la cenestesia e le funzioni emozionali e viscerali, che vengono definite *vivencia*. Tali esercizi, oltre ad avere una valenza simbolica e psicologico-emozionale, hanno degli effetti fisiologici ben precisi, di seguito specificati.

---

<sup>1</sup> L'espressione con cui si indica la disciplina si riferisce alla possibilità di "danzare la vita", concetto questo esposto anche da Roger Garaudy e che venne ritenuto più calzante per descrivere il sistema dal 1976, quando venne abbandonata la precedente espressione con cui si designava il metodo, "Psicodanza", meno adatta in quanto richiamava, pur se implicitamente, la scissione platonica tra anima e corpo.

- *Stimolazione dell'emisfero destro del cervello* – Partecipare a sessioni di Biodanza porta ad una stimolazione dell'emisfero destro, dato che ci si serve di una metodologia non verbale che stimola la sensibilità tattile e la percezione musicale, in modo da compensare lo squilibrio provocato dalla nostra cultura, che predilige le funzioni cognitive, razionali e analitiche, dominio dell'emisfero sinistro.
- *Azione sul sistema limbico-ipotalamico* – Tale sistema comprende le formazioni neurologiche corrispondenti alla sfera del comportamento adattivo, dell'istintività, e dell'affettività, che sono inibite, controllate e modulate dagli impulsi della corteccia cerebrale. In Biodanza si induce una diminuzione temporanea della funzione inibitrice della corteccia cerebrale mediante sia la sospensione provvisoria del linguaggio verbale (di solito si rimane in silenzio durante gli esercizi), sia il rallentamento momentaneo dell'attività visiva (con esercizi ad occhi chiusi) e della motilità volontaria (con esercizi realizzati con movimenti lenti), in modo da consentire una maggiore espressione degli impulsi limbico-ipotalamici.
- *Azione sul sistema nervoso autonomo, simpatico e parasimpatico* – Il sistema simpatico è legato a stati di attività e di vigilanza e allo stimolo dei meccanismi di lotta e fuga, mentre il sistema parasimpatico è legato allo stato di riposo e sono e allo stimolo dei meccanismi di rilassamento, protezione contro lo stress, e riparazione organica. Gli esercizi di Biodanza che rinforzano il senso di identità, spesso accompagnati da musiche dal ritmo euforizzante, attivano il sistema simpatico, mentre quelli che inducono rilassamento, spesso accompagnati da musiche lente e dolci, attivano il parasimpatico. Lo stile di vita della nostra cultura spesso stimola le funzioni di vigilanza e attività a scapito di quello di riposo, inducendo uno squilibrio neurovegetativo. La pratica della Biodanza contribuisce quindi a stabilizzare ed armonizzare l'equilibrio neurovegetativo.
- *Possibile azione sul sistema psiconeuroendocrinoimmunitario* – Certi effetti che gli individui affermano di provare per effetto della vivencia (ad esempio, stimolare le motivazioni vitali, indurre tranquillità, piacere cenestesico, senso di unione con gli altri, ecc.) e di cui esistono numerosi riscontri di natura fenomenologica, sono analoghi a quelli prodotti dall'azione di alcuni neurotrasmettitori e ormoni (es. dopamina, noradrenalina, GABA, ecc.). Appare quindi probabile che le vivencia indotte da esercizi di Biodanza possano stimolare l'organismo alla produzione di specifici neurotrasmettitori i quali, a loro volta, stimolano il sistema immunitario. Sono attualmente in corso di realizzazione ricerche scientifiche i cui risultati preliminari sembrano indicare l'esistenza di una relazione tra la pratica della Biodanza e il rafforzamento del sistema immunitario.

A differenza di altre discipline, la Biodanza si sviluppa nell'ambito della cultura e della scienza occidentali, sulla base di un modello teorico radicato nelle conoscenze sviluppate dalla psicologia, biologia, antropologia, ma che, sull'onda della psicologia umanistica degli anni '60, rifugge la visione meccanicistica dell'uomo che per lungo tempo ha dominato nelle scienze umane. Le origini della disciplina si riferiscono infatti al lavoro del Prof. Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno, che già dagli anni '60 aveva iniziato a strutturare quelli che poi diverranno il modello teorico e la metodologia di Biodanza attraverso ricerche realizzate su partecipanti sani e malati mentali presso il centro studi di antropologia medica della scuola di medicina dell'università del Cile. Successivamente al suo diffondersi in Cile, la disciplina divenne nel 1970 oggetto di un corso universitario all'interno del dipartimento di Estetica della Pontificia Università Cattolica del Cile, dove il Prof. Toro occupava la cattedra di "Psicologia dell'Espressione". In seguito, la Biodanza si diffonde in Argentina, Brasile, nel resto del Sud America e, dal 1980, in Europa.