



Sistema  
Rolando Toro

# 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.*

A CURA DI ASSOCIAZIONE BIODANZA ITALIA

# Biodanza®

Che cos'è

**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.

[www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)

# Biodanza®

Le origini e il suo creatore

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



Nel 1982 Rolando Toro fonda la prima Scuola di Biodanza del mondo, a Fortaleza (Brasile). In seguito si creano altre Scuole e il Movimento Mondiale di Biodanza si espande nel mondo.

Nel 1989 si reca in Italia per realizzare un capillare programma di diffusione del suo sistema. Ha vissuto in Italia per otto anni durante i quali ha portato e sviluppato la Biodanza in tutti gli Stati europei.

Nel 1998 rientra in Cile, suo paese natale. Attualmente Rolando Toro è Direttore e Presidente della International Biocentric Foundation (IBF), ente proprietario del marchio "Biodanza Sistema Rolando Toro", e di tutto il patrimonio metodologico di Biodanza.

# 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.

## 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 sé 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.

[www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)

# 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. E' il momento presente del qui e ora vissuto con grande intensità con il coinvolgimento simultaneo di sensazioni corporee, istintive ed emozionali.



# 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

La metodologia 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 essenziali** 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*

*(Rolando Toro)*

# 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 auto-realizzazione 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.
- Perché promuove una **nuova sensibilità** verso la vita facendone scoprire gli aspetti più intimi e meravigliosi.
- Perché migliora le **relazioni**, facilita l'amicizia, stimola le affinità elettive e permette nuove forme di contatto umano.



# 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

*Dal Codice Deontologico:*

*Art.15: Nell'esercizio della professione, l'operatore di Biodanza socio rispetta la dignità, il diritto alla riservatezza, all'autodeterminazione, e all'autonomia di coloro che si avvalgono del suo lavoro. Non opera discriminazioni in base a religioni, etnie, nazionalità, estrazione sociale, stato socioeconomico, età, sesso di appartenenza, orientamento sessuale, disabilità.*

*Art.12: Nell'esercizio della professione l'operatore di Biodanza socio crea un ambiente accogliente e sereno nel quale ogni utente si sente accettato qualunque sia il livello di integrazione affettivo-motoria che lo caratterizza.*

*L'operatore socio rispetta i livelli di apprendimento e i tempi di cambiamento di ciascuno e si comporta con equità, manifestando la stessa disponibilità nei confronti di ognuno ed esprime le sue qualità in modo naturale, senza mistificazioni, in modo che gli utenti possano stabilire con lui un vincolo spontaneo.*

# Insegnanti di Biodanza® in Italia

Per contattare gli Insegnanti autorizzati alla divulgazione del Sistema Biodanza® Rolando Toro visita il sito:

[www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)

Segreteria dell'Associazione Biodanza Italia:

**334 1547967**

Sul sito si possono trovare le informazioni su tutti i corsi settimanali e i seminari proposti sull'intero territorio nazionale.

Gli incontri settimanali hanno una durata variabile tra i 50' e le 2 ore.

I seminari di approfondimento sono previsti nell'arco di una o due giornate.

**CERCA SUL SITO IL CORSO  
PIU' VICINO A TE E PRENOTATI  
PER UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA**



**Sistema Rolando Toro**



**[www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)**