

LA CULTURA BIOCENTRICA, SORGENTE DI UNA PROFONDA ECOLOGIA.

UNA RIFLESSIONE QUANTO MAI ATTUALE

Biodanza ha come base quella che Rolando Toro (il suo ideatore) chiamò “L’educazione biocentrica”. Questa ha l’obiettivo di riscattare la parte istintiva dell’uomo, che vincola l’essere umano alla vita e che si ispira alle leggi universali, rendendo possibile la sua evoluzione. L’educazione biocentrica, mette al centro la vita e usa l’amore come fulcro che genera e protegge la vita. Rolando Toro, riteneva di fondamentale importanza la connessione con la natura e una coscienza etica ed ecologica. L’educazione biocentrica va fuori dai classici schemi. L’insegnante è tutto l’universo, è la vita, è la saggezza cosmica. Ma non è tutto, va molto più in là, comprende tutto il sistema vivente, compreso i pensieri. L’universo esiste perché esiste la vita e non il contrario! L’evoluzione dell’universo è, in realtà, l’evoluzione della vita stessa. I nostri gesti, le nostre azioni, i nostri pensieri sono finalizzati ad esprimere la vita, per creare più vita all’interno della vita. Il senso della vita è nella vita stessa, in quanto si guarda il come e non il perché (e mentre scrivo queste parole mi emoziono e mi stupisco nel constatare quanto vere ed attuali siano in questo periodo !!!). Tutto questo predispone alla costruzione della propria identità, che fa sì che tu sia predisposto ad un atteggiamento positivo e costruttivo nei confronti degli eventi della vita. Attraverso la nostra innata creatività noi creiamo il più grande capolavoro, la nostra vita! Altro ingrediente fondamentale è l’amore, l’affettività, che sviluppa la solidarietà, l’empatia, il feedback, l’amore verso l’universo che elimina le discriminazioni sociali. Siamo un solo ed unico UNO, siamo tutti interconnessi. Infatti dalle ultime scoperte della biologia genetica si è scoperto che alcuni elementi chimici fondamentali, sono presenti sia nell’uomo che nella composizione della brina interstellare e delle comete. Trovo straordinariamente belle ed attuali queste parole di Rolando Toro. *“Di fronte al terrore delle origini, di fronte alla solitudine inesorabile dell’infinito, gli esseri umani cercano una risposta guardandosi negli occhi.*

Le nostre esistenze non sono lasciate al caso come delle meteoriti ardenti nello spazio concavo, bensì nascono dalla linfa millenaria del grande creatore della vita, dall'utero cosmico, che si nutre e respira con l'amore degli elementi. Nella luce delle origini, nella radura paradisiaca della realtà, noi ci cercheremo reciprocamente".

Le strutture biologiche innate, quelle che fanno parte dell'istinto, atte a preservare la vita, sono presenti in tutti gli esseri viventi, compreso l'uomo, in maniera paritaria, in quanto sono la memoria della specie (es. pianto, grido, carezza) sono comportamenti profondi ed innati. Ma nell'essere umano è presente un aspetto che lo distingue dai suoi fratelli animali che sono i nostri potenziali genetici. Nel processo evolutivo dell'uomo, i potenziali genetici, sono stati di fondamentale importanza. Questi ultimi sono presenti indistintamente in tutti gli esseri umani ma possono avere enormi differenze nelle vie di sviluppo e di espressione, in quanto alcune o tutte possono essere favorite o represses. Il fattore che determina tutto ciò, è il nostro vissuto, che in Biodanza viene chiamato ECOFATTORE, e questo lo è in modo particolare nella fascia d'età che va da 0 a 6 mesi, chiamata PROTOVIVENCIA. Biodanza agisce sulle invarianti biologiche lavorando sulla parte sana e contemporaneamente porta a contattare, esprimere e integrare le 5 linee di vivencia, che sono potenziali innati. Queste sono: Vitalità- Sessualità- Creatività- Affettività- Trascendenza che sono appunto le cinque modalità di espressione genetica. E' essenziale che tutti e cinque questi potenziali genetici si sviluppino allo stesso grado per permettere un equilibrato e armonioso sviluppo psico-fisico della persona. Se non ci sono questi elementi, ci possono essere dei problemi fisici e/o mentali. Rolando Toro ha trovato il modo di attivare e sviluppare i nostri potenziali genetici, attraverso le vivencie che vanno a stimolare la secrezione di ormoni naturali che danno benessere. Biodanza lavora sulla parte sana! Le emozioni che vengono sollecitate dalle vivencie che sono l'unione di determinate musiche, associate a determinati movimenti, naturali, il tutto amplificato dall'affettività e dall'ambiente arricchito dal gruppo umano che costituisce il setting pedagogico della sessione di Biodanza. I potenziali

genetici vengono inoltre stimolati dai Neurotrasmettitori che ne facilitano l'espressione. Le vivencie, sia individuali o di coppia che di gruppo, attivano delle emozioni che sollecitano il Sistema Nervoso Autonomo, modificando lo stato degli stimoli interni dell'organismo e il consumo di energia, procurando un grande senso di benessere generale. Possiamo dire che le cinque linee di vivencia contattate nelle sessioni di Biodanza sono produttrici di eco-fattori positivi che non solo facilitano l'espressione dei potenziali genetici ma vanno a modificare e a sanificare anche i precedenti effetti dati dagli eco-fattori negativi. Fortunatamente anche le esperienze negative che hanno lasciato in noi impronte profonde, possono essere modificate. Si può passare da una dissociazione, che si chiama malattia, ad uno stato di integrazione, che si chiama salute. Si può tranquillamente affermare che biodanza ha notevoli effetti positivi anche su nostro sistema psichico, neurologico, endocrino ed immunitario. Lo scopo di Rolando Toro nel proporre Biodanza è quello di cambiare la nostra visione della vita, per far sì che si possa affrontare in modo più sereno, essendo più fluidi, vivendo il momento presente ma allo stesso tempo con la forza e la determinazione che vengono dalla consapevolezza di essere degli esseri speciali e unici e che stiamo lavorando per creare il capolavoro più grande, che è la nostra vita, sentendoci anche uniti e collegati al resto dell'umanità, uniti nell'amore! Detto con le parole di Rolando Toro:

*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.

(Rolando Toro Anareda)

.....e ancora un'altra bellissima poesia di Rolando Toro che esprime meravigliosamente quest'ultimo concetto.....

LA FORZA CHE CI CONDUCE

La forza che ci conduce

è la stessa che incendia il sole

Che anima i mari

E fa fiorire i ciliegi.

La forza che ci muove

È la stessa che agita i semi

Con il loro messaggio immemore di vita.

La danza genera il destino

Sotto le stesse leggi che vincolano

Il fiore della brezza.

Sotto il girasole dell'armonia

Tutti siamo uno.

Estratto dalla monografia di titolazione: INTELLIGENZA AFFETTIVA di Genisi Betty del 6 dicembre 2019. Scuola di Biodanza di Vicenza – Centro Gaja