



**CENTRO GAJA**

**SCUOLA DI BIODANZA di VICENZA**

**sistema Rolando Toro - IBFed**



International  
Biodanza  
Federation



*Monografia di Titolazione di  
Giuseppe Adami*



*Il Cerchio*

*potente attivatore di sanazione di corpo e anima  
Archetipo e Simbolo dalle Culture Ancestrali a BIODANZA*

*Arcugnano, 15 dicembre 2023*

*Direttore: Giovanna Benatti*

*Relatore: Gianna Balzan*

# RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare innanzitutto l'Universo, perché mi ha sempre sostenuto, in particolar modo quando ho deciso di intraprendere cambiamenti forti e significativi per la mia vita.

Desidero ringraziare la mia amica Michela perché nel momento più buio della mia esistenza mi ha dato un consiglio rivelatosi fondamentale per uscire dal tunnel oscuro in cui ero intrappolato.

Desidero ringraziare il mio caro amico Manadeva, perché la sua amicizia mi ha portato a conoscere Biodanza.

Desidero ringraziare il mio caro amico Giancarlo perché la sua presenza è sempre stata una certezza e un punto fermo nella mia vita.

Desidero ringraziare i miei figli Silvia e Filippo, perché mi aiutano a comprendere l'arte della pazienza, dell'accettazione e dell'amore.

Desidero ringraziare Stefano La Mela perché è stato il mio primo facilitatore di Biodanza e mi ha insegnato a DANZARE la VITA.

Desidero ringraziare i miei compagni del 4° ciclo della Scuola di Biodanza di Vicenza "CENTRO GAJA", per l'amicizia e le condivisioni talvolta "forti", che ci siamo scambiati durante gli stage di scuola e per aver danzato insieme la meraviglia della vita.

Desidero ringraziare i compagni del mio gruppo settimanale di Lonigo, perché quando sono subentrato a Stefano La Mela mi hanno accolto come facilitatore accordandomi la loro grande fiducia.

Desidero ringraziare i tutors della scuola di Biodanza di Vicenza che mi hanno seguito con dedizione e competenza durante i tre anni di scuola.

Desidero ringraziare Gianna Baldan per la sua grande e generosa disponibilità, pazienza e competenza professionale nell'aiutarmi nel percorso di crescita in Biodanza e nel mio tirocinio pratico.

E infine desidero ringraziare la scuola di Vicenza "CENTRO GAJA" e la sua Direttrice Giovanna Benatti, per aver messo a disposizione la sua grande esperienza e capacità professionale in Biodanza e per avermi condotto fino al termine di questo affascinante percorso con sensibilità, pazienza e fiducia nei miei confronti.

*Dedico questo mio lavoro a Rolando Toro, grande amante del genere umano, geniale ideatore di Biodanza, pedagogia di vita per un mondo migliore.*

## **Premessa**

Il 2017 è stato per me un anno di rinascita, incredibile, meraviglioso, potente, pieno di grandi opportunità e di porte che si sono aperte, dopo che, verso la fine di aprile, ebbi il coraggio di prendere la decisione di chiudere la mia relazione matrimoniale con Cinzia. Il nostro matrimonio durava da venticinque anni. Era una relazione che ormai si trascinava stancamente nell'abitudine e nella mancanza di nutrimento affettivo e talvolta dovevo sopportare squalifiche talvolta striscianti e talvolta esplicite.

Questa situazione familiare, dalla fine del 2011 ai primi mesi del 2012, mi ha fatto vivere un periodo di grande frustrazione che si è trasformato in esaurimento psico-fisico. In quei mesi bui mi sentivo totalmente e profondamente smarrito.

Fortunatamente i primi di marzo 2012, si accese una luce. La mia cara amica Michela comprese il momento difficile che stavo attraversando e mi propose di iniziare a fare meditazione, che a suo parere mi avrebbe aiutato.

Accettai e andammo insieme a Padova, ad un Centro dove si tenevano corsi di Mindfulness, Yoga e Meditazione. Già dopo la prima lezione di meditazione mi sentivo sollevato e decisi di continuare. Fu la mia salvezza.

Subito non mi fu chiaro, ma successivamente, grazie ad un importante percorso di consapevolezza, compresi che si trattava della **Grazia Divina** che mi aveva offerto l'opportunità di uscire da quel tunnel buio... ed io seppi accoglierla.

Da quel momento in poi la mia vita iniziò a cambiare, piano piano, sempre in continuo miglioramento.

## Lo scopo della mia vita

Nell'estate del 2017, dopo aver comunicato a Cinzia il mio desiderio di separarmi da lei e dopo aver iniziato le pratiche per la separazione, feci alcune esperienze interessanti grazie ad un mio caro amico che mi propose di partecipare ad alcune serate di ipnosi regressiva. Manadeva è il suo nome.

In una di queste serate eravamo un gruppo di sette/otto persone. Dopo averci portato in uno stato di ipnosi, il conduttore ci chiese di contattare il nostro spirito guida per chiedergli quale fosse lo scopo di questa nostra vita.

Quando entrai nello stato di ipnosi regressiva sentii accanto a me il mio spirito guida, così feci la domanda che mi era stato suggerito di porre. La risposta arrivò quasi immediatamente come una voce leggera ma sicura dentro di me, ed era solenne. Mi disse: ***“Porta la luce, insegna l'amore”***.

Rimasi a dir poco sbalordito, incredulo e quasi scioccato. Per tutto il tempo in cui stetti nello stato regressivo continuai a ripetermi: *“Se questo è davvero lo scopo della mia vita, come farò a realizzarlo?”*. Infatti, ad essere onesto, mi sembrava “enorme”, impossibile da sostenere con le mie capacità e con le mie forze. Pensavo che tante persone nel mondo si erano assunte questa finalità, ma erano stati personaggi molto importanti ed elevati, maestri spirituali o comunque grandi uomini e grandi donne.

Per un po' di tempo non ci pensai più, lo ritenevo davvero troppo grande per me.

Ma poi, dopo più di un mese, iniziai a sentire a poco a poco, che era importante per la mia vita fare qualcosa di utile e benefico per aiutare in qualche modo gli altri esseri umani, soprattutto chi avesse avuto bisogno di aiuto.

Questa nuova consapevolezza divenne una specie di mio mantra/desiderio.

Iniziai così a pensare in quale modo avrei potuto realizzare questo scopo. Iniziai ad informarmi su varie attività olistiche, ma non ne trovavo nessuna veramente giusta e adatta a me. Il tempo passava e intanto avevo iniziato le pratiche per la separazione.

## IL MIO INCONTRO CON BIODANZA

Verso la metà di ottobre dello stesso anno, ancora il mio amico Manadeva (la cui amicizia ha portato dei doni molto importanti nella mia vita) mi propose di partecipare ad una serata di Biodanza.

Non avevo mai sentito parlare di Biodanza e non sapendo praticamente ballare. Restai un po' perplesso. Chiesi di cosa si trattasse ed egli fu abbastanza evasivo, però mi disse che secondo lui mi sarebbe piaciuta e che non serviva saper danzare. Accettai, perché sono curioso di natura e amo provare nuove esperienze, inoltre avevo una strana sensazione, non definibile ma positiva.

Ricorderò per sempre quella mia prima esperienza di Biodanza.

C'erano sei o sette persone e il facilitatore era **Stefano La Mela**. Quando entrai nella sala percepii fin da subito una buona atmosfera, un'energia positiva che mi entrò dentro e che mi fece sentire perfettamente a mio agio per tutta la durata della sessione. Rammento bene il cerchio di condivisione iniziale, durante il quale Stefano spiegò per sommi capi cos'era Biodanza. Poi, quando fu il mio turno, condivisi il mio nome e spiegai che ero in un periodo molto particolare e positivo della mia vita perché stavo elaborando e preparandomi alla separazione legale da mia moglie. Finito il giro di condivisione, iniziammo a danzare e mi stupii di come continuavo a stare bene durante le danze. Mi sentivo stranamente leggero e sciolto, io che mi ero sempre considerato un pessimo danzatore. Ero incantato dalla modalità particolare della sessione di Biodanza, dal tipo di esercizi, di danze e dalle consegne usate dal facilitatore. E poi gli abbracci, che meraviglia!!! Mai avevo sperimentato prima abbracci tanto profondi, carichi di affetto, di semplice e amorevole accettazione.

In quel momento compresi di aver scoperto qualcosa di importante e di essere entrato a farne parte.

Quando tornai a casa quella sera ero euforico, avevo sperimentato qualcosa di forte, che sentivo essere importante per me e non solo per me, avevo compreso fin da allora che poteva essere un'attività benefica per me e per tutti.

Non avevo dubbi, avrei continuato a partecipare a quelle serate di Biodanza.

Dopo cinque o sei incontri, decisi di fare degli approfondimenti, andai sul sito internet del **Centro Gaja** e scoprii che a breve sarebbe partito un nuovo ciclo di formazione per operatori di Biodanza. Mi convinse leggere che la formazione di Biodanza, era

soprattutto un percorso di crescita personale e offriva la possibilità di accedere all'attività professionale di facilitatore.

Mi illuminai completamente...In quell'istante avevo finalmente compreso che avrei potuto attuare lo scopo della mia vita **diventando un facilitatore di Biodanza**. Utilizzando la musica, che da sempre ha avuto un significato fondamentale per me, avrei potuto aiutare le persone a migliorare, a stare bene, prima con sé stesse e poi con gli altri.

La musica mi accompagna da sempre, fin da piccolino, facendomi provare emozioni e talvolta, mi ha aiutato a superare i momenti difficili di sconforto adolescenziale. Ricordo che trascorrevi interi pomeriggi nella mia cameretta per ascoltare i dischi che mio papà aveva comprato, tutti indistintamente, dal primo all'ultimo, inserendoli nel "mangia dischi".

Poi da adolescente iniziai a suonare la batteria con un gruppo di amici e a vent'anni mi iscrissi ad una scuola di musica per perfezionarmi nel suo utilizzo.

Dunque **Biodanza** era la scelta giusta per me, non avevo alcun dubbio. Anche in questo caso compresi che la "Grazia" mi stava aiutando mettendomi a contatto con la migliore attività olistica da esercitare per realizzare *"lo scopo della mia vita"*.

Nel gennaio 2018, ebbi un colloquio con Giovanna Benatti, la direttrice di GAJA - Scuola di formazione per facilitatori di Biodanza con sede a Vicenza ed iniziai la bellissima e importante avventura di FORMAZIONE per diventare *"Facilitatore di Biodanza sistema Rolando Toro"*.

## **Biodanza, un Sistema per riportare la Vita al centro**

*“Non basta liberare l’uomo dalla sua miseria economica. È necessario liberarlo anche dalla sua miseria affettiva, dalla sua povertà creativa e dalla sua incapacità di godere del piacere di vivere”*

*Rolando Toro Araneda*



**Prof. Rolando Toro Araneda**  
**\* Ideatore del Sistema Biodanza \***

## Un po' di storia

Rolando Toro Araneda nacque a Concepcion in Cile il 19 aprile del 1924 da una famiglia di educatori. Dopo gli studi pedagogici anche lui intraprese la via dell'insegnamento nella scuola primaria, dove esercitò per 16 anni, fino a metà degli anni cinquanta.

Fin dai primi anni il suo approccio ecologico all'educazione era evidente: amava portare con frequenza gli alunni delle sue classi a contatto con la natura per un apprendimento fenomenologico della vita; una visione di insegnamento all'avanguardia per quei tempi.

La visione pedagogica di Rolando si concentrava su una forma di apprendimento basata sulla esperienza-vivencia, sull'affettività e sulla gioia di vivere, senza escludere l'orientamento scolastico tradizionale.

Dopo aver intrapreso gli studi psicologici ed essersi laureato nel 1964 presso la scuola di psicologia dell'Istituto pedagogico dell'università del Cile, continuò ad interessarsi di psicologia infantile. Iniziò anche ad occuparsi del disagio mentale utilizzando la rappresentazione artistica come strumento di indagine degli stati psicologici al fine di attenuare i sintomi, migliorare la qualità della vita dei pazienti e promuoverne i processi di inclusione sociale.

A cavallo tra gli anni sessanta e settanta Rolando inizia le prime sperimentazioni con Biodanza, che in un primo tempo aveva chiamato *Psicodanza*, presso l'ospedale psichiatrico di Santiago e presso l'Istituto di Estetica Antropologica dell'Università Cattolica del Cile.

Rolando in quel periodo si trovava immerso nei due momenti storici che più caratterizzarono i grandi cambiamenti del secolo scorso: la nascita dei nuovi paradigmi sistemici e la rivoluzione culturale giovanile con tutte le sue avanguardie artistiche.



## Nasce la Psicodanza

Durante il periodo di attività presso il Centro di antropologia medica di Santiago ebbe modo di sperimentare molte delle nuove terapie alternative che iniziavano ad essere praticate a quei tempi in ambito psichiatrico, al fine di trovare delle modalità di cura meno invasive.

Musicoterapia, psicodramma ed altre ancora furono pertanto alla base della sua formazione; egli stesso le applicò in un secondo tempo ai pazienti presso l'ospedale psichiatrico di Santiago ma, come racconta lo stesso Rolando in una serie di interviste, nessuna di esse lo convinse pienamente:

*“Mi accorgevo che nessuna terapia alternativa riusciva a penetrare l’anima del malato mentale; non sfioravano altro che il loro comportamento. Io non credo nelle terapie comportamentali né nella programmazione umana. Credo in cambiamenti interiori vivenciali, cioè nella rivelazione per l’interessato di una nuova visione”.*

Fu a partire da queste riflessioni che iniziò a sperimentare, già dal 1965, una nuova forma di danza terapeutica che, in un primo tempo, chiamò Psicodanza.

Tutto nacque progressivamente: il primo passo fu organizzare una festa in ospedale per innalzare l’umore dei pazienti, dal momento che li vedeva spesso depressi, appoggiati ai muri a testa bassa o camminare come dei *morti viventi*.

Il primo risultato fu che si presentarono alla festa molto curati e con modi educati; a prima vista nessuno avrebbe potuto affermare che si trattasse di matti, il loro atteggiamento era fin da subito cambiato.

Durante la festa terapeutica iniziarono le sperimentazioni sull'utilizzo delle musiche e dei relativi balli: poiché a quei tempi gli psicofarmaci erano ancora poco efficaci, propose un genere lento e melodico al fine di creare stati d'animo sereni e tranquilli. Rolando rimase molto soddisfatto dei risultati ottenuti: i malati avevano raggiunto uno stato di estasi e beatitudine e si erano ritirati in serenità.

Il giorno dopo però gli infermieri e i medici erano furiosi in quanto durante la notte i malati avevano sofferto di allucinazioni e deliri in quantità maggiore del solito al punto che, alle tre di notte, saltavano sul letto chiedendo di danzare!

Tale comportamento impedì il sonno del personale sanitario che chiese a gran voce di non proseguire le sperimentazioni di quell' insolita terapia.

Ma Rolando non si perse d'animo e organizzò una seconda seduta; la sua proposta prese la direzione opposta, utilizzò infatti musiche ritmiche, vitali, euforizzanti quali samba, ritmi tropicali e jazz.

Il risultato fu quello di contribuire a far diminuire in modo significativo i deliri e le allucinazioni.

Rolando osservò che in questo modo si incrementava il senso di realtà dei malati, che prendevano coscienza di essere in un ospedale, di non essere Napoleone e di essere lontani dalle loro famiglie.

Da queste sperimentazioni e osservazioni iniziali nacque il primo abbozzo della struttura del modello teorico della Biodanza, attraverso l'asse costituito da un primo polo in cui avveniva la stimolazione del sistema simpatico adrenergico, con musiche e danze euforizzanti, e dal secondo polo in cui veniva stimolato il sistema parasimpatico colinergico, con musiche rilassanti e movimenti più lenti.

Rolando però sentiva che mancava ancora qualcosa: certamente era molto importante euforizzare e poi tranquillizzare i pazienti in maniera fisiologica, ma non era sufficiente. Ancora una volta passando dall'osservazione capì che era necessario coinvolgere anche la sfera affettiva.

*C'era un malato che approfittava dell'autorizzazione creata da questa situazione e che si teneva vicino a un'ammalata schizofrenica, per mano. Rimanevano immersi in estasi l'ora e mezza che durava la seduta, senza uscire da quello stato perché essi erano altrove: cioè essi vivevano l'amore infinito, una sorta di religiosità amorosa.*

*Questa osservazione permise a Rolando di introdurre degli elementi quali la comunicazione, il contatto, le carezze ed è così che nacque la linea dell'affettività.*

Di conseguenza Rolando collocò al centro dei due poli del sistema neurovegetativo la dimensione affettiva che integrava, insieme all'erotismo, le proprietà di entrambi i poli. Le basi della Biodanza erano poste! Da quel momento in poi Rolando continuò a perfezionare il sistema all'interno delle sedute di gruppo con i malati psichiatrici, ai quali si aggiunse progressivamente il personale sanitario.

Durante questi incontri allargati si rese conto che anche le persone sane ne traevano enormi benefici in termini di benessere psicofisico, di conseguenza continuò a perfezionare il sistema in gruppi composti da familiari e amici fino a quando Psicodanza fu presentata nel 1971 a Buenos Aires al "Congresso Inter- Americano di Musicoterapia".

Ben presto la Psicodanza iniziò a diffondersi negli ambienti clinici a tal punto che Rolando fu nominato professore di psicologia dell'arte e psicologia dell'espressione all'Istituto di Estetica Antropologica della Pontificia Università Cattolica di Santiago.

Contemporaneamente alle prime esperienze, in contesti esterni all'ambito clinico, nascono i giochi di Psicodanza, una forma di Psicodanza teatrale, all'interno dei quali emerge tutta l'influenza delle rappresentazioni del living-theatre di Julian Beck e Judith Malina. Negli anni della controcultura, grazie a una trasgressiva espressione artistica, basata prevalente sulla corporeità, Julian Beck e Judith Malina erano riusciti a rompere gli schemi del moralismo dilagante anche oltre i confini degli Stati Uniti.

Questo genere di rappresentazione porta in sé anche la catarsi di cui parla Aristotele: una purificazione dalle passioni più oscure che lo spettatore può sublimare, immedesimandosi nelle vicende della rappresentazione scenica.

Rolando così descriveva i giochi di Psicodanza:

*I giochi di Psicodanza sono un insieme di espressione corporea. I suoi partecipanti non sono artisti professionisti, sono persone che cercano appassionatamente un senso interiore dentro al mondo in cui viviamo. Questi giochi evocano il potere musicale per curare le malattie, invocare le forze della natura, risvegliare l'amore o il desiderio, armonizzare la società... Per raggiungere questo bisogna risvegliare nell'uomo la musicalità interiore perduta e restituirgli la sua vitalità animale.*

Le performance teatrali di Psicodanza continuarono ancora poco poiché l'11 settembre del 1973, con un colpo di stato da parte dell'esercito e della polizia nazionale, Augusto Pinochet prese il potere.

Le conseguenze del colpo di stato furono pesantissime per il popolo cileno poiché la repressione divenne sistematica in ogni settore della vita politica, sociale, economica e culturale.

Vennero soppresse le libertà e i diritti civili, furono commissariati i sindacati e sciolte le confederazioni, gli scioperi furono vietati così come tutte le contrattazioni sindacali, la libertà di stampa divenne un lontano ricordo e fu messo in campo un rigido controllo su scuole, università, intellettuali e artisti.

In questa drammatica situazione la visione e il lavoro di Rolando Toro risultavano decisamente intollerabili agli occhi del regime al punto che, temendo di subire le già

annunciate pericolose persecuzioni personali, Rolando Toro decise di trasferirsi in Argentina con la figlia Veronica e la compagna di vita di quel momento, Cecilia Luzzi, anche lei impegnata attivamente nei progetti di Rolando.

In quegli anni il nome di Psicodanza iniziò a non essere più soddisfacente per Rolando, in quanto contribuiva a rinforzare la dissociazione tra corpo e mente e a dare l'impressione di essere rivolta unicamente a soggetti sofferenti.

C'era invece bisogno di un nome che rendesse onore al processo di integrazione umana che la Psicodanza promuoveva nei partecipanti.

Nacque così il termine Biodanza. Il prefisso "bio" deriva dal greco "bios", che significa vita. La parola "danza", nell'accezione francese significa movimento integrato pieno di senso. La metafora era formulata: ***Biodanza, la danza della vita.***

## IL SISTEMA BIODANZA

Come già Psicodanza, anche Biodanza all'inizio si proponeva di ottenere buoni risultati su soggetti affetti da patologie mentali. Successivamente Rolando estese l'applicazione e la ricerca al di fuori dell'ambito clinico, sperimentandola con gruppi di persone che non presentavano diagnosi psichiatrica.

***Strutturò così un modello teorico e una metodologia basata sull'associazione musica, movimento, comunicazione espressiva, con l'obiettivo di creare risposte psicofisiche ed emotive specifiche, immediate e capaci di indurre cambiamenti salutari nell'individuo.***

Si trattò di un passaggio rilevante visto che veniva spostata l'attenzione dalla cura alla prevenzione e ancor più alla promozione della salute.

Negli anni successivi Rolando sviluppò ulteriormente i suoi studi sulla semantica musicale, sull'espansione degli stati di coscienza e sui meccanismi biologici, fisiologici e psicologici relativi a questo sistema di sviluppo delle potenzialità umane.

## DEFINIZIONE DI BIODANZA

Rolando Toro così definisce Biodanza nei suoi scritti:

***“Biodanza è un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva e di ri-apprendimento delle funzioni originarie della vita. La sua metodologia consiste nell'indurre vivencie integranti attraverso la musica, il canto, il movimento e delle situazioni di incontro di gruppo”.***

I quattro obiettivi citati nella definizione di Rolando Toro sono da considerarsi i punti cardine verso i quali si muove la metodologia di Biodanza:

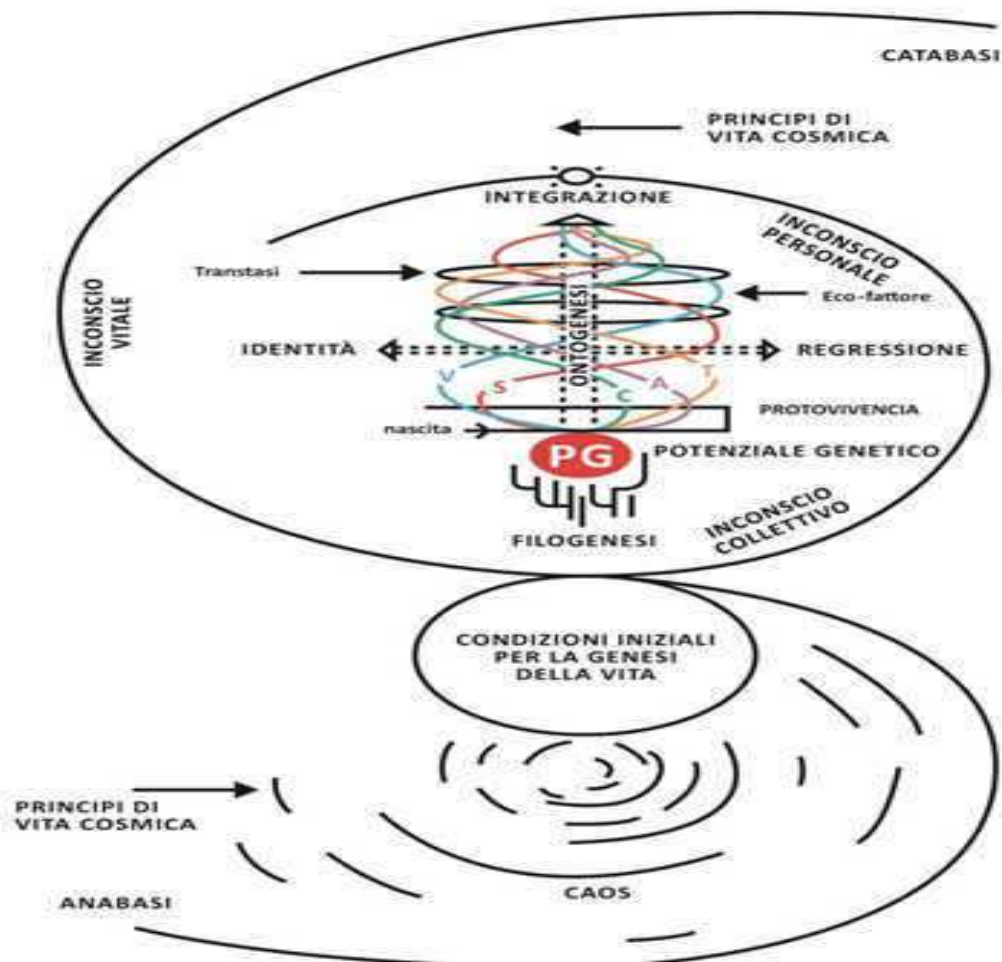
- per integrazione umana si intende la possibilità che ciascun individuo si integri a tre livelli. **A sé** attraverso lo scioglimento delle tensioni muscolari croniche e il riscatto dell'unità psicofisica. **All'altro** attraverso il rafforzamento delle capacità di stabilire relazioni significative con 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 biologico. In Biodanza ciò avviene attraverso la stimolazione dell'omeostasi e la riduzione dei fattori di stress, attraverso esercizi di rilassamento profondo in un contesto affettivo, in grado di aumentare 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 portino a meccanismi di difesa nei confronti dei legami significativi con gli altri.

- per ri-apprendimento 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 mantenersi in salute. Più in dettaglio, in Biodanza viene stimolato l'insieme degli istinti che fanno riferimento ai potenziali individuali di vitalità, creatività, affettività, sessualità e trascendenza.

## II MODELLO TEORICO di BIODANZA (in breve)



Il **Modello Teorico** è uno strumento scientifico che consente proposte, verifiche e approfondimenti su una materia sviluppata ma suscettibile di ulteriori ricerche. È quindi uno strumento aperto che permette una continua evoluzione di ricerca.

Il Metodo Biodanza si è sviluppato sul Modello Teorico ideato e creato nel 1965 dal prof. Rolando Toro, nel tempo in cui operava nell'ambito della psicoterapia, collaborando con F. Hoffman presso il Centro di Antropologia medica dell'Università di Santiago del Cile. Qui era in corso una ricerca volta all'umanizzazione delle cure psichiatriche e delle istituzioni sanitarie.

Il Modello Teorico, pur restando sostanzialmente invariato, è stato continuamente integrato, messo a punto e puntualizzato nei successivi 40 anni di ricerca.

Rolando Toro ha voluto includere nel percorso psicoterapeutico, oltre a psicofarmaci e alla logoterapia, la dimensione cinestesica del corpo al fine di promuovere l'integrazione umana inizialmente rivolta a malati psichiatrici.

L'osservazione dei risultati dei gruppi di lavoro ha fatto ben presto comprendere a R.Toro che i malati, dopo avere danzato con musiche lente ed armoniose, pensate adatte ad indurre stati di calma, entravano in crisi dissociativo con deliri e scompensi prolungati. Proponendo invece esercizi di vitalità e musiche allegre con ritmo incalzante, la risposta è stata di rafforzamento dell'identità personale, di presa di contatto con le energie positive e di positivo cambiamento giacché nei pazienti diminuivano i deliri ed aumentava il "giudizio di realtà".

Queste esperienze di **pulsazione tra attivazione e riposo** vengono rappresentate nel Modello TEORICO di Biodanza dove nell' Asse Orizzontale prendendo il nome di IDENTITA' Intensificata e REGRESSIONE.

In seguito, all' ASSE ORIZZONTALE è stato aggiunto l'ASSE VERTICALE dove avviene l'intreccio delle cinque linee di vivencia che determinano l'ONTOGENESI intendendo l'insieme dei processi evolutivi del singolo individuo dalla nascita/uovo/embrione fino dello stadio adulto.

### **Asse orizzontale: Continuum "identità-regressione"**

Rolando Toro evidenzia che i due poli di IDENTITA' e REGRESSIONE risultano complementari nella vita di ognuno e che vi è una continuità pulsante tra un aspetto e l'altro, al fine di mantenere lo stato di salute e di consentire l'evoluzione verso maggiori livelli di integrazione.

I partecipanti alla classe di Biodanza vengono quindi invitati a potenziare la dimensione di identità attraverso l'azione di danze vitali e musiche allegre per stimolare il **sistema nervoso simpatico** ed elevare il livello di energia e tonicità dell'organismo.

A seguire, nella fase di armonizzazione e di regressione, altre Vivencias appositamente pensate e proposte inducono stati di rallentamento progressivo fino alla regressione così da stimolare il **sistema nervoso parasimpatico**.

### **Asse verticale: Ontogenesi – viaggio verso l'integrazione**

Alla base dell'asse verticale del Modello Teorico troviamo il P.G. = potenziale genetico individuale, che a partire dai primi sei mesi di vita del bambino, si svilupperà sotto l'influsso delle proto-vivencias, stimolato dagli eco-fattori positivi o negativi.

Dall'intreccio delle linee di vivencia di vitalità – affettività – sessualità – creatività e trascendenza, il PG potrà evolvere nel corso dell'intera esistenza verso l'integrazione umana e la Grazia.

**L'integrazione umana** è l'obiettivo cui tendono le 5 linee di vivencia, in interazione reciproca, in modo dinamico e creativo, all'interno degli stimoli che vengono dalle relazioni con altri esseri umani e dall'ambiente cui siamo esposti nel corso dell'intera esistenza.

## IL PRINCIPIO BIOCENTRICO

*“La diversità è un valore biologico necessario all'evoluzione della specie e per la protezione della vita”*

Il Principio Biocentrico si ispira all'idea che l'universo sia organizzato in funzione della vita. Questo significa che la vita è una condizione essenziale nella genesi dell'Universo. Secondo questa ipotesi, la vita sarebbe una forza che guida l'evoluzione del Cosmo attraverso milioni di anni.

Molti scienziati pensano che la vita sia il risultato occasionale della combinazione di elementi atomici, ma la possibilità che si generi un organismo vivo attraverso la combinazione casuale degli elementi, senza una matrice previa di organizzazione, è impensabile.

Nemmeno in milioni di anni il caso potrebbe combinare con efficienza gli elementi atomici per creare un organismo, anche se molto semplice.

Secondo T. de Chardin l'universo segue un programma diretto verso uno stato supremo di perfezione, il punto Omega. Questa è un'idea che è stata molto controversa, però è una pietra miliare nella concezione di un programma cosmico.

Scienziati molto importanti come Paul Davis, Carl Sagan, Fred Hoyle e Leo Villaverde sono arrivati alla conclusione che l'universo è un gigantesco ologramma vivo.

Ilya Prigogine chimico e fisico russo naturalizzato belga, nel 1977 insignito del premio Nobel della fisica, ha sviluppato la teoria del caos sostenendo che ordine e disordine coesistono nell'universo. Secondo questa teoria, in un sistema caotico esiste un principio d'ordine, denominato "attrattore strano", che dà origine a processi di auto organizzazione.



Il principio Biocentrico stabilisce un modo di sentire e di pensare che prende come riferimento esistenziale la vivencia. Esso sorge dunque da una proposta anteriore alla cultura e si nutre della saggezza cosmica che genera i processi viventi. Tale proposta può sembrare sorprendente, perché noi siamo abituati all'uso della logica deduttiva: siamo cioè avvezzi a trarre conclusioni predicative da certi fatti. Il metodo usato in Biodanza invece non è predicativo: esso procede dal fatto ineluttabile dell'esistenza della vita "qui e ora" per interrogarsi sull'origine del cosmo.

L'approccio usato in Biodanza verso la conoscenza parte dalla vivencia della vita e dalla certezza che questa vivencia fornisce come dato iniziale.

Il principio Biocentrico ha come riferimento immediato la vita, si ispira alle leggi universali che conservano i sistemi viventi e che rendono possibile la loro evoluzione. Esso colloca il suo interesse in un universo compreso come un sistema vivente.

Il regno della vita abbraccia molto di più che i vegetali, gli animali e l'uomo. Tutto quello che esiste, dai neutrini fino ai quasar, dalla pietra fino ai pensieri più sottili, fa parte di questo sistema vivente prodigioso. Secondo il principio Biocentrico, l'Universo esiste perché esiste la vita, e non il contrario. La vita non è la conseguenza di processi atomici e chimici, ma la struttura guida della costruzione dell'universo. Le relazioni di trasformazione materia-energia sono degli stadi di integrazione di vita. L'evoluzione dell'universo è in realtà l'evoluzione della vita.

Il pensiero tradizionale sostiene che la vita è nata dalle varie combinazioni di elementi chimici in certe condizioni di temperatura e di pressione appropriate, all'interno di un ambiente dove erano già presenti l'acqua, il carbonio, il fosforo, il sodio e altri elementi. Al contrario, l'universo come totalità può essere concepito come un organismo creatore della vita. All'interno di questo universo la vita si esprime secondo un'infinità di forme.

La strategia di trasformazione esistenziale cambia a partire dal principio Biocentrico: i parametri della vita cosmica divengono i parametri del nostro stile di vita. In altri termini, i nostri gesti si organizzano come espressioni di vita, e non come mezzi per raggiungere fini esterni, politici o socio-economici. Essi si sviluppano per creare più vita all'interno della vita. Se le situazioni sociali e culturali sono avverse, possono essere cambiate non con l'aiuto di ideologie e di azioni politiche, ma ristabilendo a ogni istante, nella nostra esistenza, le condizioni perché essa sia protetta.

Ciò che conta è la presenza dell'essere vivente che si manifesta in mezzo agli infiniti circuiti di una realtà illuminata dall'interno, poiché il senso della vita è nella vita stessa e prescinde dall'elaborazione di significati estrinseci; essere quindi il senso stesso della propria esistenza, come il danzatore è lui stesso ritmo e armonia.

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 cerchiamo reciprocamente.

## LA VIVENCIA E I SUOI MECCANISMI DI AZIONE

Quando si descrive la Biodanza un termine ricorrente è vivencia.

Con questo termine si intende *“un'esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali”*.

La vivencia conferisce all'esperienza soggettiva di ogni singolo individuo la palpitante qualità del vissuto qui e ora. L'induzione di vivencie definite integranti, per la loro peculiarità di connessione alla vita, permette di accedere ad esperienze di allegria, pace, tenerezza, erotismo, trascendenza, impeto Vitale, entusiasmo e altre ancora.

È dimostrato che la vivencia di integrazione ha un effetto armonizzatore e non è necessario elaborarla a livello della coscienza.

Le vivencie generano la sensazione globale di sentirsi vivo, evocano l'intensa percezione di essere sé stessi.

La priorità è data quindi alla vivencia rispetto alla coscienza, la cui induzione è alla base della metodologia di Biodanza e ciò permette l'espressione dei potenziali dell'identità che implicano le già citate cinque aree: *vitalità, sessualità, creatività, affettività e trascendenza*.

La vivencia viene proposta sotto forma di esercizi che, oltre ad avere una valenza simbolica a livello esistenziale e psicologico-emozionale, producono **effetti fisiologici** ben precisi che sono:

- **stimolazione dell'emisfero destro del cervello**. Partecipare a sessioni di Biodanza porta ad una stimolazione dell'emisfero destro, in quanto viene proposta 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 aree neurologiche corrispondenti alla sfera del comportamento adattivo, dell'istintività e dell'affettività, che sono inibite, controllate e modulate dalla corteccia cerebrale. In Biodanza si induce una diminuzione temporale della funzione inibitrice della corteccia cerebrale mediante la sospensione provvisoria del linguaggio verbale (di solito si rimane in silenzio durante gli esercizi), il rallentamento momentaneo dell'attività visiva (alcuni esercizi vengono proposti ad occhi chiusi) e l'esecuzione di 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 sonno e allo stimolo dei meccanismi di rilassamento, riduzione dello stress, e riparazione organica. Gli esercizi di Biodanza che rinforzano il senso di identità, accompagnati da musica dal ritmo allegro ed euforizzante, attivano il sistema simpatico, mentre quelli che inducono rilassamento, proposti con musiche lente, dolci e melodiche, attivano il parasimpatico. Lo stile di vita della nostra cultura stimola prevalentemente le funzioni di vigilanza e attività a scapito di quelle di riposo, inducendo uno squilibrio neurovegetativo. La pratica della Biodanza contribuisce quindi a stabilizzare ed armonizzare l'equilibrio neurovegetativo.

- **possibile azione sul sistema psico neuroendocrino immunitario.** Certi effetti che le persone che praticano con regolarità Biodanza affermano di provare per effetto della vivencia (ad esempio: aumento delle motivazioni vitali, 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 (dopamina, noradrenalina, gaba, ecc.). Appare quindi probabile che le evidenze indotte da esercizi di Biodanza possano stimolare l'organismo alla produzione di specifici neurotrasmettitori i quali, a loro volta, stimolano il sistema immunitario. Sono state effettuate ricerche scientifiche che dimostrano l'esistenza di una relazione tra la pratica della Biodanza e il rafforzamento del sistema immunitario.

## AZIONE SULLA PARTE SANA DELL'INDIVIDUO

Sin dalle prime applicazioni del nascente Sistema Biodanza negli anni sessanta e settanta, Rolando rivolge il suo interesse verso un intervento riconducibile ad un approccio salutogenico, di prevenzione e promozione della salute, collocandosi in una posizione pionieristica al riguardo.

Rolando definiva questo approccio come ***azione sulla parte sana dell'individuo***.

La diversità dei problemi e dei quadri clinici che Biodanza contribuisce a risolvere, si deve alla singolare caratteristica metodologica che la contraddistingue e che consiste nel potenziamento della parte sana dell'individuo.

Le psicoterapie tradizionali si sono sviluppate a partire da un interesse verso la sintomatologia cercando di analizzare la parte malata dell'individuo.

La psichiatria, tranne in alcuni casi, non ha mai seriamente preso in considerazione la possibilità di curare l'ammalato mediante la stimolazione delle sue parti sane. Biodanza, invece, agisce proprio su queste ultime (gli abbozzi di creatività dell'individuo, ciò che rimane del suo entusiasmo, le sue occulte capacità espressive, la sua repressa necessità di affetto, la sua sincerità), ed è mossa da una sorta di volontà di luce per illuminare l'insistente tenebra: se è possibile far crescere la parte luminosa di un ammalato, la parte oscura rappresentata dai sintomi, tende a ridursi.

Rolando propose anche una curiosa e provocatoria descrizione della Biodanza in termini di: “un sistema di rieducazione affettiva per malati di civiltà” abbracciando una prospettiva psicosomatica.

Lo psichiatra spagnolo Juan José Lopez Ibor studiò l'esistenza di una stretta correlazione tra gli stili di vivere e gli stili di ammalarsi, secondo cui è possibile ottenere una diagnosi e una prognosi della patologia di un individuo mediante appunto la fenomenologia del suo modo di vivere. Questa visione psico-antropologica della medicina potrebbe essere formulata in una frase: dimmi come vivi e ti dirò di cosa ti ammalerai.

Sono affermazioni che ad una prima lettura possono apparire scontate ma erano estremamente all'avanguardia per i tempi in cui Rolando creava la Biodanza e ne elaborava la teoria e la metodologia.

Allora la psicosomatica non aveva ancora percorso gli ambiti di ricerca scientifica attuali. Ora, andando oltre le indagini sulla relazione tra stress e malattia, la ricerca ha esteso le investigazioni anche nell'area delle neuroscienze, delle emozioni, dell'alessitimia (incapacità di riconoscere emozioni), degli stili di attaccamento e della mentalizzazione.

Dal punto di vista psicologico la Biodanza ha l'effetto di ridurre l'ansietà, poiché lo stress prodotto da conflitti emozionali tende a diminuire attraverso esercizi specifici che suscitano vivencie integranti per favorire l'autoregolazione organica.

L'azione terapeutica della Biodanza implica la consapevolezza che il nostro stile di vita può condurre a determinate patologie; in questo senso, la Biodanza può essere considerata un sistema di rieducazione affettiva per malati di civiltà.

## **I SETTE POTERI DELLA BIODANZA** (Prof. Rolando Toro Araneda)

Il risultato pedagogico e terapeutico di Biodanza si deve ai suoi effetti sull'organismo come totalità e al suo potere di riabilitazione esistenziale, e sono i seguenti:

1. Potere musicale
2. Potere della danza integrativa
3. Potere della metodologia vivenciale
4. Potere della carezza
5. Potere della trance
6. Potere dell'espansione di coscienza
7. Potere del gruppo

Ciascuno di questi ha, per sé stesso, un effetto trasformatore se posto in relazione a un insieme coerente, mediante un modello teorico scientifico. Tali poteri

costituiscono un gruppo di eco-fattori di straordinari effetti, in grado di influire anche sulle linee di programmazione genetica.

## 1. POTERE MUSICALE

Orfeo inaugurò in Occidente il mito del potere musicale.

Il mito di Apollo narra che la musica integratrice prodotta dalla sua lira, aveva il potere di influire sulle leggi della natura e sulle misteriose regole che organizzano la vita. Con la sua musica Orfeo poteva far fiorire gli alberi in inverno e ammansire belve e animali selvatici.

Da tempi immemorabili, il potere musicale è conosciuto in Giappone, Cina ed altri paesi orientali dove l'utilizzo della musica da parte di sciamani, monaci tibetani e danzatori Sufi serve ad invocare le forze di guarigione e di vincolo cosmico.

Anche gli antropologi lo conoscono molto bene.

Attualmente la ricerca scientifica in musicoterapia e in psicologia della musica conferma l'efficacia del potere musicale. È sufficiente menzionare Alfred Tomatis, Don Campbell, Yehudi Menuhim e Michael Imberty per comprendere che la musica non solo agisce sulle aree percettive della sensibilità, ma possiede anche un potere di trasformazione su piante, animali e, naturalmente sugli esseri umani.

Alfred Tomatis ci insegna che ascoltare l'universo amplia la percezione in tutte le sue dimensioni e ristabilisce i legami essenziali con l'ambiente e tra le persone.

Don Campbell ha scoperto alcuni effetti specifici di certe musiche di Mozart, capaci di stimolare funzioni cognitive e percettive.

L'effetto Mozart può estendersi in effetto Vivaldi, effetto Bach o effetto Debussy e molti altri illustri compositori.

Yehudi Menuhim ha studiato le relazioni fra musica e neuroscienze, comprovando gli effetti della musica sulle funzioni neurofisiologiche e del comportamento dei bambini.

Michael Imberty, uno dei maggiori specialisti in semantica musicale, ha fatto l'analisi di diversi temi musicali e del loro significato emozionale.

Ricerche sulla semantica musicale sono state realizzate da Gundlach (1935), Hevner, (1936), Campbell (1942) e Watson (1942).

Molti altri ricercatori odierni hanno comprovato gli effetti positivi della musica sugli organismi viventi e su elementi non viventi. Cito tra tutti gli esperimenti sulla sorprendente modificazione dei cristalli di acqua sotto l'influenza di musica e parole investigati dal giapponese Prof. Masaru Emoto (La coscienza dell'acqua).

In Biodanza la musica è rigorosamente selezionata per stimolare risposte emozionali in relazione alle cinque linee di vivencia.

In Biodanza privilegiamo la scelta di brani con “musica organica”. La musica organica stimola risposte biologiche come fluidità, armonia, ritmo, tono, unità di senso ed effetti cenestesici che hanno il potere di indurre vivencie integranti.

Dato che la musica può indurre vivencie intense, la sua selezione segue dei criteri semantici precisi, ossia deve possedere adeguati significati tematici, emozionali e vivenciali. La musica organica è generalmente prodotta da strumenti tradizionali, suonati da mano umana.

In sessioni particolari di Biodanza, come ad esempio in proposte di creatività, è possibile l'utilizzo di particolari musiche così dette “inorganiche” per il voluto effetto dirompente.

La musica può risvegliare emozioni sentimentali, erotiche, euforiche, nostalgiche o altre che, nell'atto di danzarle, si trasformano in vivencie.

## **2. POTERE DELLA DANZA INTEGRATIVA**

Biodanza possiede un repertorio di centinaia di esercizi e danze la cui finalità è attivare il movimento umano in forma armoniosa e integrativa.

Contiamo su un insieme di esercizi di integrazione sensitivo-motoria, affettivo-motoria e di sensibilità cenestesica; un altro insieme di esercizi è formato dalle danze che stimolano vivencie di vitalità, sessualità, creatività, affettività e trascendenza.

Durante la pratica di Biodanza la musica si trasforma in movimento corporeo, come a dire che si incarna e il danzatore entra nella vivencia.

Dalla combinazione musica-movimento-vivencia si sviluppano cambiamenti sottili nel sistema limbico ipotalamico, neurovegetativo, immunologico e nei neurotrasmettitori. Tutte queste danze all'interno del gruppo sono ecofattori con un gran potere di deflagrazione vivenciale.

Esercizi e vivencie si potenziano reciprocamente e il loro effetto è l'omeostasi delle funzioni organiche, la regolazione del **SIALI** (sistema integrativo adattativo limbico ipotalamico) e l'elevazione delle qualità di vita nel senso di pienezza e piacere di vivere.

### 3. POTERE DELLA METODOLOGIA VIVENCIALE

La metodologia di Biodanza è orientata all'induzione di vivencias integrative, capaci di superare le dissociazioni indotte dalla nostra cultura.

Attualmente un gran numero di persone vivono stati di dissociazione psicosomatica. Pensano in un modo, sentono diversamente e agiscono in modo dissociato da ciò che pensano o sentono.

L'unità della nostra esistenza è permanentemente in crisi. È attraverso delle vivencie specifiche ed integranti che si perfeziona l'unità neurofisiologica ed esistenziale dell'essere umano.

La vivencia è la sensazione intensa di essere vivo qui e ora e possiede forti componenti cenestesiche ed emozionali.

Le vivencie hanno diverse matrici emozionali, come euforia, erotismo, tenerezza, pace interiore ed altre, questo contribuisce all'espressione autentica dell'identità.

La vivencia è diversa dall'emozione: l'emozione è una risposta a stimoli esterni e scompare quando questi cessano. La vivencia è un'esperienza che abbraccia l'intera esistenza, possiede effetti profondi e duraturi poiché l'organismo partecipa come totalità ed induce il sentimento di essere vivo, trascendendo l'ego.

È un'esperienza qui e ora che si radica nelle cellule e produce, nel tempo, profondi cambiamenti esistenziali. E spesso sono gli altri ad accorgersene prima ancora di noi stessi.

L'approccio razionale ai nostri conflitti non risolve a fondo i disturbi dissociativi poiché averne coscienza non modifica il comportamento.

È la vivencia di essere vivo, la percezione cinestesica del nostro corpo e infine, la possibilità di essere autenticamente noi stessi che permette un'esistenza integrata e sana. Per questo motivo non utilizziamo l'analisi dei conflitti, ma stimoliamo la parte sana della nostra identità attraverso vivencie intense, l'istante presente è l'unico tempo da vivere.

La metodologia vivenciale permette il processo di integrazione in quanto Biodanza è, per definizione, un sistema di integrazione dei potenziali umani e della persona a sé, all'altro, al Tutto.



#### **4. POTERE DELLA CAREZZA**

Il contatto è VITA. Il buon contatto integra l'identità all'affettività e genera salute fisica e mentale.

Il buon contatto è essenziale in tutte le situazioni di cura e di riabilitazione, non esiste crescita solitaria, le tecniche mistiche o terapeutiche di carattere solipsista sono un solo rimedi parziali.

La connessione verbale è insufficiente: è necessario il contatto. Siamo mammiferi e fin dalla nascita il bisogno di contatto è predominante.

Biodanza propone diverse danze in coppia o collettive dove è previsto il coinvolgimento corporeo all'interno di un contesto sensibile, rispettoso e in feedback.

Sugli effetti terapeutici e pedagogici della carezza, attualmente esistono numerose ricerche scientifiche. Centinaia di autori hanno scoperto che il contatto valorizza e dà contenimento affettivo alle persone.

Il solo contatto non basta, è necessaria la connessione. Affinché il contatto affettivo di Biodanza si differenzi dal contatto fisico professionale (terapisti-massaggiatori) deve essere motivato da una spinta affettiva sincera.

Esistono fondamenti scientifici rispetto alla terapia del contatto. Tra i numerosi e ricercatori possiamo menzionare: S.F Harlow, René Spitz, Rof Carballo, Lopez Ibor, Bowlby e altri.

La carezza, pertanto, non è solo contatto ma connessione. Le terapie che non prevedono un coinvolgimento corporeo sono dissociative, in quanto esse lavorano solo a livello della coscienza e non attraverso vivencie significative di amore e comunione.

L'affettività, nucleo centrale di tutte le terapie, include: la connessione, la compartecipazione, il "NOI" di Martin Buber.

#### **5. POTERE DELLA TRANCE**

La trance e l'espansione di coscienza sono stati particolari che si raggiungono mediante l'abbandono della mente e la diminuzione dell'ego.

In particolare lo stato di Trance implica una regressione al primordiale, all'origine, talvolta allo stato perinatale. Si tratta di un fenomeno di regressione agli stati iniziali dell'esistenza.

L'induzione di trance produce quale effetto il rinnovamento biologico, poiché durante questo stato si riscrivono le condizioni biologiche dell'inizio dello sviluppo umano (metabolismo più veloce e il risveglio della percezione cenestesica) e le prime necessità di protezione, nutrimento e contatto.

***Per questa ragione, gli esercizi di trance in Biodanza permettono la ri-parentalizzazione, ossia il nascere di nuovo dentro ad un contesto di amore e di cura.***

Molti adulti hanno dentro di sé un bambino ferito, un bambino abbandonato, o cresciuto senza amore. La ri-parentalizzazione ne permette la cura con cerimonie di trance e rinascita.

Tra le proposte del sistema Biodanza, abbiamo una “cerimonia di rinascita” nella cura e nell’amore che prende il nome di “trance di sospensione” dove l’accesso allo stato di trance in forma dolce e progressiva può riscrivere una precedente dolorosa esperienza di nascita.

## **6. POTERE DELL'ESPANSIONE DI COSCIENZA**

L'espansione della coscienza è uno stato di percezione amplificata che permette di ristabilire il vincolo primordiale con l'universo. Di essere UNO con il TUTTO. Il suo effetto soggettivo è un sentimento di unità onto-cosmologica e di allegria trascendente.

Biodanza induce stati di espansione di coscienza mediante musiche, danze e cerimonie di incontro. Avere accesso all'esperienza suprema richiede una preparazione previa e un livello superiore di integrazione e maturità. I procedimenti che utilizziamo per indurre cambi progressivi di stato e di coscienza sono:

- esercizi per ampliare la percezione della natura e delle persone attraverso i cinque sensi
- lettura dell'anima mediante la percezione del viso e dei compagni dopo la trance
- esercizi di piacere cenestesico per diminuire l'azione dell'ego
- esercizi di fluidità lenta con l'abbandono
- esercizi di estasi e di intasi

Diverse tecniche sciamaniche, psicoterapeutiche e di crescita interiore utilizzano droghe e piante dal potere allucinogeno per indurre stati di espansione di coscienza, la psicoterapia transpersonale la ottiene con altri mezzi. Anche Rolando, con finalità scientifiche, ha fatto esperienza con LSD ma non l'ha mai proposto ai gruppi.

In Biodanza non utilizziamo droghe. Biodanza utilizza unicamente musica e vincolo affettivo tra i componenti del gruppo per attivare gli stessi neurotrasmettitori (dopamina- noradrenalina – endorfine – gaba – ossitocina - ecc..) già prodotti dall'organismo, che attivano naturalmente lo stesso benevolo effetto di incontrollabili e pericolose droghe.

Dopo aver vissuto l'esperienza suprema dell'espansione di coscienza, si scopre un nuovo senso della vita e un aumento del legame con la natura, con le altre persone, con sé stessi. Si percepisce di essere parte del TUTTO cosmico.

La transtasi (**accesso a stadi evolutivi superiori**) consiste nell'integrazione organica della percezione, dell'intelligenza astratta e dell'affettività.

Biodanza induce stati di pienezza e frequentemente di estasi, attraverso esercizi di affettività e trascendenza. Gli stati di espansione di coscienza hanno un effetto duraturo rispetto al senso dell'esistenza e al modo di stare nel mondo, e consistono in un'estasi verso tutta la creazione, i suoi boschi, i suoi animali e specialmente verso le altre persone.

## **7. POTERE DEL GRUPPO**

In Biodanza il gruppo è una matrice di rinascita che si va ad integrare a livello affettivo e costituisce un campo di interazioni molto intenso.

Biodanza non è un sistema solipsistico né di comunicazione verbale. Il suo potere sta nella induzione reciproca di vivencia fra i partecipanti del gruppo. Le situazioni di incontro hanno il potere di cambiare profondamente attitudini e le forme di relazione umana.

La tipologia di integrazione del gruppo in Biodanza si differenzia radicalmente dalla dinamica di gruppo tradizionale.

Biodanza dunque non può essere praticata individualmente ma richiede che il processo di crescita personale si realizzi all'interno di un gruppo che, nel tempo, si integra affettivamente permettendo così di accelerare l'evoluzione di tutti i suoi partecipanti. L'accento sulla dimensione relazionale evidenzia la fondamentale importanza del

gruppo che è considerato essenziale nel processo di Biodanza, perché permette di accedere a nuove e diversificate modalità di comunicazione, relazione e vincolo affettivo, dove l'incontro con l'altro è il momento fondante del processo.

L'incontro con l'altro assume un carattere di ritualità in cui la comunicazione affettiva si snoda lentamente attraverso segnali non verbali di accettazione e accoglienza, trasmessi mediante lo sguardo, il sorriso, il contatto e l'abbraccio.

In considerazione della metodologia basata sul concetto di vivencia integrante, ***il gruppo di Biodanza viene pensato come un bio-generatore, un nucleo generatore di vita.***

*La concentrazione di energia che confluisce all'interno del gruppo, produce un potenziale superiore alla somma delle sue parti.*

Questa energia biologica rinnovatrice coinvolge l'unità e l'armonia dell'organismo.

Il clima che si crea quando il gruppo raggiunge il livello fondamentale di integrazione è quella di un mondo senza barriere, nel quale le persone non rappresentano un limite reale all'espressione interiore.

Questa atmosfera permette che i corpi diventino permeabili alla presenza e alle potenzialità dell'altro e che si possano manifestare emozioni a valenza positiva di grande intensità.



## LE CINQUE LINEE DI VIVENCIA

Le linee di vivencia sono canali di espressione innati dell'essere umano e rappresentano i potenziali genetici che si esprimono attraverso la forma e la costituzione del corpo, sia mediante le strutture organiche sia mediante le funzioni vitali. Le espressioni psicologiche delle potenzialità genetiche sono le emozioni, i sentimenti e la vivencia e sono:

1. *Vitalità*
2. *Affettività*
3. *Sessualità*
4. *Creatività*
5. *Trascendenza*

Durante una sessione di Biodanza tutte le 5 linee di vivencia vengono proposte affinché ogni persona possa esprimerle pienamente anche nella propria vita.

## VITALITÀ



La Vitalità si manifesta attraverso l'impeto vitale, l'allegria e la salute e si genera a partire dall'insieme delle funzioni destinate a mantenere l'omeostasi, e comprende gli istinti di conservazione, di fame, di sete, le risposte di lotta e fuga e le funzioni di regolazione dell'attività e del riposo.

La medicina ha stabilito numerosi indici che si applicano alla vitalità, per esempio la pressione arteriosa, il tasso di colesterolo, il metabolismo di base, la temperatura corporea, ecc.... ma questi indici stabiliti dalla scienza medica non bastano per valutare correttamente la vitalità.

Altri indici molto indicativi della vitalità sono:

- resistenza allo sforzo;
- vitalità del movimento;
- equilibrio e stabilità neurovegetativa;
- potenza degli istinti;
- stato nutrizionale;

Ci sono altre caratteristiche facili da riconoscere, che possono dare un'impressione generale di vitalità:

- facilità a ridere;
- forza degli istinti;
- agilità dei movimenti;
- suono di espressione della voce;
- luce e intensità dello sguardo;
- armonia e potenza dei gesti;

La vitalità possiede componenti genetiche importanti che possono essere espresse o meno durante la nostra vita. Una delle finalità di Biodanza consiste nel generare eco-fattori che permettono l'espressione delle potenzialità genetiche della vitalità.

È importante sapere che gli indici di vitalità di un individuo non sono costanti, essi variano sensibilmente in quanto influenzati dallo stato di salute, dalle circostanze e dall'età.

Motivazioni esistenziali come l'amore e la creatività, così come il cambiamento di ambiente e in particolare il contatto con la natura, hanno una grande influenza sul

valore di questi indici che, indubbiamente, non sono nient'altro che l'espressione tecnico sperimentale dello stile di vita e della realtà dell'essere al mondo.

E dunque l'area della vitalità si estende ben al di là degli indici clinici e include quella che si può definire vitalità esistenziale.

Alcune persone che hanno indici clinici con valori ottimali soffrono tuttavia di importanti conflitti emotivi, di difficoltà di comunicazione e di assenza di una visione globale dell'esistenza.

La vitalità deve essere comunque vista in una prospettiva olistica, cioè una prospettiva che tiene conto delle complessità delle relazioni che legano il sistema vivente al contesto ecologico.

## **AFFETTIVITA'**



L'Affettività è uno stato di affinità profonda verso gli altri esseri umani, capace di originare **sentimenti** di amore, amicizia, altruismo, maternità, paternità, solidarietà. Appartengono alla sfera dell'Affettività, anche **sentimenti** opposti come l'ira, le gelosie, l'insicurezza e l'invidia possono considerarsi componenti di questo complesso fenomeno. Importante ricordare che l'affettività non è soltanto espressione individuale

ma è influenzata da messaggi relazionali preesistenti che predispongono ad atteggiamenti di natura affettiva o di rifiuto; e di questa influenza raramente ne siamo consapevoli.

Il movimento d'amore di un individuo verso un altro è della stessa natura dell'infinito movimento dell'energia cosmica che lotta per esprimersi nelle nostre vite disperate, in mezzo a guerre fratricide e mode culturali spesso inadeguate.

Alcune persone si interrogano sul significato della vita, sulla politica e le leggi della natura. Il significato della vita è implicito, è nell'atto stesso di vivere, fuori da ogni teleologia. Questo atto stesso di vivere, l'atto di legarsi, non è altro che il passo titubante lungo il cammino dell'amore.

Eros e amnios, ovvero il piacere e il contenimento affettivo. Questi sono i due mondi che ci nutrono. Noi stiamo bene quando questi due mondi sono integrati tra loro. Spesso però viviamo come se fossero separati, e questa è una forte induzione della nostra cultura.

Probabilmente ci è stato insegnato, sia dai genitori che da altri educatori, che ci sono persone a cui voler bene e altre che ci sono estranee e quindi non rientrano nella nostra sfera affettiva. Biodanza insegna invece che ciascuno di noi è vincolata alla specie umana da un mandato biologico dove l'altro è un nostro simile ed è nostro fratello.

La nostra cultura ci insegna che amiamo gli altri quando ci sacrificiamo per loro e ci fa sentire egoisti quando pensiamo a noi stessi. Non è così perché il primo atto d'amore è imparare ad amare noi stessi, poiché solo dopo avere imparato ad amare noi stessi sapremo donare amore agli altri.

***In pratica, non possiamo donare agli altri ciò che non abbiamo.***

Rolando Toro affermava che il genio della specie non è nell'intelligenza ma nella capacità di amare. La specie umana è l'unica in grado di adottare dei comportamenti di morte nei confronti dei propri simili. Osservando il mondo animale vediamo che i comportamenti di aggressività hanno una motivazione istintiva di sopravvivenza della specie senza violenza gratuita o perfidia come purtroppo accade nella natura umana.

La scelta di aver dato priorità all'intelligenza corticale a sfavore **dell'intelligenza affettiva**, ha fatto sì che negli ultimi duemila anni si siano giustificati comportamenti di morte e di violenza contrari alla protezione della specie in nome di un'ideologia o di convinzioni religiose-culturali-territoriali.



Rolando Toro affermava che la vera natura dell'essere umano è nella capacità di amare e che l'affettività è una funzione biologica ed ha radice biologica; per questo è la PRIMA tra le cinque linee di vivencia, perché è un "universale della vita" e governa comportamenti comuni a tutto ciò che è vivo:

impulso alla solidarietà

istinto gregario

capacità di fidarsi e di andare insieme

capacità di strutturare vincoli affettivi

La capacità di creare vincoli affettivi genera tutte le forme di vita, ovvero sono comportamenti che fanno parte del codice della vita per proteggerla.

Quando parliamo di affettività a volte emergono i nostri fantasmi, quelli della nostra cultura, della nostra educazione e della nostra biografia personale.

L'affettività ha un'origine proto-vivenciale e rappresenta la radice dell'IDENTITA' perché il percorso di strutturazione degli affetti va dalla nascita fino alla maturità.

#### COME NASCE L'AFFETTIVITA'?

Tutti nasciamo con un corredo di istinti: fame, sete, sonno, lotta-fuga ecc...e con la capacità di esprimere le emozioni primarie di benessere, bisogno di fusione, malessere, smarrimento, senso di abbandono. Il bebè si esprime con un proprio codice espressivo-motorio e la **mamma dovrebbe saper riconoscere** se il pianto del suo bimbo è di fame, di sonno o quando è ora del cambio del pannolino. **La risposta che verrà data a queste richieste creerà l'imprinting di come il bimbo percepirà il suo mondo:** affetto, tranquillità e piacere se le richieste verranno soddisfatte – agitazione, dispiacere, rabbia, se verranno ignorate o se saranno inadeguate. Sarà quindi la risposta più o meno amorevole a determinare la nostra capacità di essere più o meno amorevoli ed affettivi nell'età adulta.

Ma la bella notizia è che la carenza affettiva si può riscattare!! Biodanza infatti propone danze e cerimonie di incontro che ci riconnettono con la capacità di accogliere l'altro in vincolo affettivo e di percepirlo fratello.

Sono stati fatti studi importanti sul ruolo dell'ossitocina come ormone del vincolo tra le madri e i figli nei primissimi mesi di vita del bambino, ed è stato dimostrato che la carenza di ossitocina nei neonati determina poi il nostro grado di sfiducia da adulti, perché non abbiamo ricevuto un imprinting relativo alla possibilità di vincolarci ad altri esseri umani, e questo fatto è molto triste. Come mammiferi, nei primi sei mesi di vita riceviamo tutte le informazioni affinché la nostra vivencia di affettività possa

svilupparsi, quindi l'affettività ha una radice biologica, biocosmica ma anche fortemente ambientale e culturale.

È importante sapere che esiste un'informazione ereditata anche a livello endocrino, cioè il modo in cui il nostro corpo secerne dopamina, adrenalina e ossitocina dipende dalle informazioni che abbiamo ricevuto dai nostri genitori, quindi c'è un dato neuroendocrino, una risposta fisiologica e un dato ambientale, ovvero famiglia, amici, genitori, nonni e quello che loro sapevano ed esperivano dell'amore, è quello che noi abbiamo ereditato, come immagine interna, degli schemi di affettività.

Sembrerebbe che la nostra biografia occupasse molto spazio rispetto alla nostra capacità di amare, in realtà in parte è così, in parte quando noi cominciamo ad a danzare sentiamo che scatta un clic, dunque è più importante danzare l'affettività che parlare di essa, perché spesso si arriva in vivencia spezzati, poi si riceve un abbraccio e i pezzi si ricompongono.

Malgrado la scelta di questi ultimi duemila anni di pensare all'amore anziché di stare nell'amore e di favorire l'amore incondizionato verso la specie umana e la Natura, è importante sapere che il messaggio biologico e biocosmico può essere riscattato dalla danza.

La vivencia di affettività è la più importante in assoluto, perché una vitalità senza affettività si esprime in stereotipia, una sessualità senza affettività si esprime in una dissociazione tra la pelvi e il petto, quindi un'incapacità di vivere l'istinto e l'affettività insieme, cioè incapacità di vivere l'amore totalmente.

La vivencia di integrazione tra istinto e affettività è fondamentale, perché quando noi siamo integrati stiamo meglio. Ognuna delle altre quattro linee di vivencia non può esprimersi pienamente al di fuori dell'affettività perché la nostra capacità di amare e di essere amati è il nostro codice maestro, e, come diceva Rolando Toro, non amare l'altro come vorremmo che fosse ma così come egli è realmente.

Se noi amiamo l'altro così com'è, ci risparmiamo un sacco di sofferenza, perché la nostra sofferenza nasce quando vogliamo che l'altro sia come noi pensiamo che debba essere. Questo è un punto centrale della pedagogia dell'affettività in Biodanza.

L'unico modo che abbiamo per amare l'altro è di amarlo come amiamo noi stessi; questo concetto è stato espresso sia da Gesù sia da altri grandi maestri spirituali illuminati.

Ama l'altro come te stesso, dunque ne deriva necessariamente che per poter amare l'altro dobbiamo prima imparare ad amare noi stessi e per fare ciò dobbiamo conoscere noi stessi.

Quando io amo l'altro, chiunque sia, amo il bene dell'altro.

Rolando Toro, parlando di Affettività, affermava che chi arriva in una Ronda di Biodanza per la prima volta in Biodanza, si porta tutto il peso del proprio vissuto biografico. Continuando a praticare Biodanza, il vissuto biografico viene elaborato e si incorporano altri e nuovi vissuti che renderanno più capaci e più liberi rispetto all'amore.

Rolando affermava che l'affettività ha delle componenti strutturali, ovvero dei modi e dei contenuti che permettono alla vivencia di affettività di svilupparsi pienamente, e sono: livello di coscienza - livello di comunicazione - ecofattori - biografia personale. Aver cura della nostra comunicazione nell'affettività è importante tanto quanto la vivencia.

Talvolta le parole vengono usate come pietre: violente e squalificanti.

Rolando affermava che la **squalifica è un assassinio ontologico** che uccide l'essere, perché ogni volta che ci rivolgiamo ad una persona con tono offensivo o di derisione, qualcosa in quella persona muore.

Quindi è molto importante per una pedagogia dell'affettività, che ognuno di noi possa non solo danzare l'affettività, ma anche fare un'auto-analisi delle modalità della propria comunicazione.

Quando ci rivolgiamo ai nostri prossimi, quali parole e che tono di voce usiamo? Abbiamo la tendenza a squalificare l'altro, a usare un linguaggio offensivo o a gridare? Queste sono domande che dobbiamo farci, perché possiamo danzare tutto l'amore del mondo, ma poi è importante che le nostre parole seguano le intenzioni vivenciali, siano cioè coerenti con quello che abbiamo danzato.

L'affettività in Biodanza ci riscatta, ci restituisce il nostro essere al centro della vita e in vincolo con gli altri esseri viventi, capaci di connessione con noi stessi e capaci di amare, di chiedere e di ricevere amore. La pedagogia del vincolo è abitare l'emozione, abitare il sentimento, essere disponibile all'empatia.

Quando noi ci apriamo all'amore stiamo meglio, perché stiamo generando più vita. Quando ci chiudiamo stiamo creando separazione.

Rolando affermava che le persone con cui entriamo in relazione si installano a livello organico, e questo è un dato certo non un'idea filosofica.

Dunque è urgente ristrutturare un piano di ecologia umana, un'ecologia dell'affettività che comprende anche l'amore per "madre terra" in quanto siamo parte di essa e sta a noi amare e proteggere anche l'intero Pianeta Terra con tutto già che lo abita: piante animali, acqua aria.

Rolando faceva tre domande a proposito dell'ecologia dell'affettività:

1. Quali sono le persone con cui ho strutturato relazioni permanenti (dove ci vediamo tutti i giorni)?
2. Qual è il livello di nutrimento e di tossicità di queste relazioni?
3. Come depurare la mia struttura ecologica umana?

Nutrimento affettivo è la capacità di dare, di chiedere e di ricevere amore, ci sentiamo nutriti quando possiamo dare, chiedere e ricevere amore.

Tossicità affettiva è quando manca la capacità di dare, chiedere e ricevere e anche quando c'è violenza verbale e squalifica.

È importante iniziare a fare ecologia dell'affettività nei confronti delle persone che normalmente frequentiamo, a partire dai familiari, per poi passare agli amici, ai colleghi e ai vicini di casa. È importante che noi stessi facciamo un passo verso il miglioramento delle relazioni dove queste siano carenti, non aspettare che il passo degli altri. È importante essere consapevoli della qualità delle nostre relazioni poiché spesso abbiamo tendenza a raccontarci storie per addolcire la realtà così da non affrontare la grande sfida del cambiamento. Tendiamo allora a confezionare una nostra versione della realtà, perché affrontare un cambiamento può spaventare non sapendo cosa ci aspetta oltre il cambiamento. È così che la mente tende a creare risposte quali: “Ma in fondo non va poi così male, le cose stanno già migliorando...”

È stato studiato che quando arriviamo in Biodanza, mediamente siamo in una o in entrambe le condizioni di ATARASSIA – ALESSITIMIA.

### **ATARASSIA**

Significa non SENTIRE le emozioni positive... e talvolta le uniche emozioni percepite sono di paura, diffidenza, rabbia, disagio, imbarazzo, vergogna, mancanza di senso. Ma quando iniziamo a Bio-danzare avviene l'apertura dello schema corporeo e l'incontro con l'altro che aprono l'animo al SENTIRE. Ecco la chiave dell'affettività che fa SENTIRE e PROVARE emozioni positive di empatia, fiducia, vincolo, riconoscimento, allegria e desiderio. Questo accade in Biodanza perché quando ci commuoviamo ci connettiamo con l'essenza dell'amore.

### **ALESSITIMIA**

Significa non RICONOSCERE quali emozioni si stanno provando.

Anche in questo caso, l'azione della vivencia aiuta a passare da uno stato di confusione emozionale al riconoscimento delle emozioni.

A volte capita di entrare in una sessione di Biodanza, di emozionarci per una danza in coppia, un incontro, uno sguardo, una carezza, un abbraccio, un risveglio del desiderio senza riuscire a dare un nome a ciò che si prova; o peggio a portare dentro un senso di colpa per averlo vissuto. La vivencia di Biodanza ci aiuta a riconoscere le emozioni e a dargli un nome, riconoscendone il forte potere di integrazione e salute.

Negli incontri di Biodanza è molto importante che il “**facilitatore**” aiuti l'espressione di TUTTE le emozioni che sono sempre le benvenute. Diversamente si andrebbe ad alimentare la credenza che in Biodanza bisogna essere tutti sorridenti, felici, rinvigoriti ecc... ma non è così. In Biodanza c'è spazio per l'espressione e l'elaborazione di ogni forma di emozione. Siamo esseri umani, nella nostra vita ci può accadere di tutto.

È dimostrato ed accade molto spesso, che persone che entrano in una classe di Biodanza stanchi, tristi, sfiduciati, in difficoltà economica, a fine sessione si sentano risollepati, non tanto perché Biodanza ha potuto alleviare i loro problemi economici o di salute ma perché il risveglio dell'energia (inconscio vitale) e l'accesso alla creatività esistenziale (linea della creatività) hanno fatto immaginare soluzioni o modificato punti di vista rispetto ai problemi.

La vivencia ha la capacità, attraverso l'azione sull'inconscio Vitale e l'inconscio Numinoso, di riequilibrare funzioni basilari e ancestrali dell'affettività tra le quali, la capacità di **Dare - Ricevere – Chiedere**.

Quando noi siamo felici, queste tre funzioni sono in equilibrio fra di loro e ci scopriamo capaci di dare, di chiedere e di ricevere.

Spesso abbiamo paura di **dare** perché siamo stati feriti, delusi e quindi tendiamo a chiudere il nostro cuore, ecco perché ancora una volta è importante agire non mediante le parole ma attraverso la vivencia che ci ricorda di quanto siamo predisposti all'apertura malgrado e oltre la nostra biografia. Nulla può cancellare l'informazione bio-cosmica perché siamo stati progettati per stare aperti.

Nel dare non si rimane mai senza e se mi lamento di non ricevere dei buoni amici, un amore, rispetto sul luogo di lavoro, è perché non sto facendo il primo passo nel dare.

Moltissime persone hanno difficoltà a **chiedere**. Può far comodo pensare che questa difficoltà corrisponda ad un profilo di umiltà, timidezza, bontà d'animo, non voler

disturbare gli altri. In verità quando non chiediamo supponiamo che l'altro non sia in grado di darci, o non ci fidiamo o pensiamo quindi di essere in grado di fare tutto noi. Questo corrisponde a un ego molto grande.

Se sento che ho difficoltà a chiedere, devo rieducarmi alla funzione del chiedere, ed esprimermi nelle danze di Biodanza il cui effetto è riequilibrare la funzione del dare, del chiedere e del ricevere. Ad esempio già nella camminata in coppia, quando mi avvicino al compagno e offro la mia mano per invitarlo a camminare insieme, sto chiedendo, offrendo e ricevendo la vicinanza del compagno in un moto circolare.

Se ogni giorno mi alleno facendo piccole richieste, manderò al mio cervello il segnale neurologico della abilità che non ero allenato ad usare.

È importante quindi imparare a CHIEDERE perché altrimenti la nostra esistenza sarebbe occupata solo dal nostro dare. Attenzione alla misura del dare perché il nostro DARE può essere "desiderio-bisogno di controllo" camuffato dalla generosità del dare. Attenzione anche alla "misura del nostro DARE" poiché possiamo inconsapevolmente causare danno abituando gli altri a non essere autonomi e responsabili.

Anche il CHIEDERE TROPPO può essere patologico in quanto corrisponde a restare nella condizione di vittima, incapace di provvedere a me stesso, bisognoso di intervento da parte delle persone importanti a me prossime. Un meccanismo da interrompere decisamente. Quando succede, nell'ambiente familiare, come in qualsiasi altra situazione (lavorativa, di amicizia ecc...) è importante iniziare a dire dei NO, gradatamente e delicatamente per evitare che la relazione vada in frantumi.

Quando non sappiamo dire dei NO, facciamo male alle persone care perché alla lunga arriveranno alla patologia del chiedere, incapaci di evolvere e diventare autonome.

È comune a quasi tutti noi la difficoltà di saper ricevere, soprattutto complimenti e qualificazioni, poiché che il nostro sistema culturale è carente di qualifica. Non sappiamo ricevere perché abbiamo spezzato la fonte dell'affettività e le persone si imbarazzano e minimizzano quando ricevono apprezzamenti e complimenti.

Ah come sarebbe gratificante essere sommersi da complimenti e da elogi ogni giorno. Impariamo a valorizzare ed elogiare l'altro ogni giorno, a dirgli che ha fatto bene qualcosa, a dirgli che è una persona meravigliosa così da rimettere in moto questo meccanismo della gratificazione che tanto bene fa all'autostima.

Siamo diventati una comunità di spettri, segnaliamo solo le cose che non vanno bene. Dobbiamo accogliere e gradire parole che qualificano, anziché parole che squalificano,

dobbiamo imparare a ricevere sostegno e gratificazioni senza minimizzare le nostre qualità.

Chissà da dove viene la convinzione che "tutto quello che c'è da fare lo dobbiamo fare noi soli"? Non è così, anche perché gli altri spesso sono felici di sentirsi utili ed offrire il loro aiuto. C'è poi la **presunzione** di pensare che altri sappiamo di cosa necessitiamo e offrano spontaneamente il loro aiuto evitandoci il disagio di chiederlo.

Possiamo ricevere se impariamo a chiedere, essendo disponibili a dare poiché non c'è separazione tra queste funzioni che sono strettamente connesse tra loro.

Possiamo scoprire che chiedere non è poi così difficile, possiamo scoprire che se siamo aperti al ricevere molto riceveremo poiché l'Universo è generoso e la vita è abbondanza.

## SESSUALITÀ

*(Henry Matisse)*



Proponendo la Linea della Sessualità, Rolando Toro intendeva riscattare il principio governatore nella VITA nell'Universo: L'Eros.

La vita viene generata a partire dall'Eros. Uomini, animali e piante vivono e si sviluppano cercando quello che fa star meglio, che fa piacere; a partire dalle "piccole cose quotidiane" che non dovremmo mai farci mancare come ad esempio: gustare un buon piatto, ammirare un quadro, ascoltare buona musica, un bagno caldo e profumato, e soprattutto godere di dolci carezze sulla pelle perché il buon contatto genera salute fisica e mentale.

La cultura occidentale ci ha abituati ad associare il corpo al dolore, alla malattia e alla sofferenza. Questa visione purtroppo ci ha portato a comportamenti e modi di vivere conformisti e dipendenti. Biodanza insegna che si può vincere la paura della sofferenza sviluppando le proprie capacità verso il piacere.

Il piacere però molto spesso è stato, ed è ancora oggi, denigrato nella scala dei valori convenzionali e per molti è diventato sinonimo di materialismo, superficialità e frivolezza, quando il vero piacere proviene dallo slancio naturale verso la vita.

Biodanza propone di rafforzare la propria sensibilità per trovare la giusta modalità che conduce al piacere.

***Imparare a gioire di tutti i grandi e piccoli piaceri della vita è la cosa più importante.***

Il piacere di danzare, di ascoltare bella musica, di stupirsi davanti ad un tramonto, di gustare un piatto prelibato, di ammirare un giardino, di passeggiare mano nella mano, essere grati per l'affetto e la vicinanza di famigliari e amici, trovare gratificazione nell'intimità.

La sessualità e l'eros sono un modo di stare nella vita secondo il codice originario.

Noi possiamo riscattare ciò che sentiamo attraverso il contatto che è un codice fondamentale della vita, è la forma di comunicazione primaria per i mammiferi e per tutti gli esseri viventi che necessitano di accudimento e cura per crescere.

**La sessualità è indispensabile alla vita.**

Per ritornare a sentire dobbiamo imparare a "rallentare" in quanto siamo tutti troppo accelerati.

Purtroppo affettività e sessualità soffrono di molte distorsioni tra cui la "gelosia", un **sentimento** naturale che quando è fuori controllo è distruttiva.



La genesi della linea di vivencia di sessualità dipende dalla protovivencia, cioè da quello che abbiamo vissuto dalla nascita fino ai primi sei-otto mesi di vita (secondo Piaget fino ai 2 anni di vita).

Tutti nasciamo con il mandato di “vivere nel piacere” ed è in questo periodo che si determina l’imprinting di come nell’età matura sarà vissuta o rifiutata la sessualità.

Nei primi sei/otto mesi di vita il bambino viene accudito dai genitori che, a loro volta, hanno ereditato dai loro genitori e dai loro nonni la modalità di essere affettivi, accudenti, presenti.

Il bambino registra informazioni benevole tutte le volte che viene coccolato, lavato, cullato, nutrito, accarezzato. Ma se viene lasciato a piangere disperato nel lettino, non abbastanza cambiato, poco coccolato, poco cullato e poco accarezzato vivrà situazioni di abbandono, di disagio, di rabbia che nella vita adulta si trasformeranno in rabbia, disagio e rifiuto di contatto e di intimità.

La disponibilità al contatto e alla carezza dipende sicuramente dal tipo di genitori che abbiamo avuto ma non possiamo “colpevolizzarli” perché a loro volta danno quello che hanno ricevuto e dobbiamo essere comprensivi se ci hanno trasmesso che ci sono parti del corpo dove è sconveniente toccare.

Il bambino ferito va nella vita con il corpicino spezzato, quando invece ogni parte del corpo è sacra perché *“il corpo è sacro”*.

Crescendo, facciamo esperienza di situazioni che portano verso il piacere o verso il timore o il rifiuto della sessualità. Da adolescenti (ma non solo) sperimentiamo i primi palpiti alla vista dell’amichetta del cuore, le farfalle allo stomaco se ti guarda, ci scopriamo eccitati anche se solo la sfioriamo. Tutto questo ci fa sentire bene o ci spaventa? Ci sentiamo all’altezza della situazione? Troviamo il coraggio di osare? Oppure abbiamo il coraggio di dire “No! Questo non mi piace”?

Nella nostra cultura le donne hanno ricevuto il mandato sociale che “è sconveniente, se non scandaloso” esprimere le proprie preferenze erotiche. Anche per gli uomini è da sempre un tabù esprimere i desideri dell’intimità sessuale, forse perché non abbiamo trovato il coraggio di dirlo nemmeno a noi stessi.

È molto “facile” riconoscere le proprie paure, mentre è molto più difficile riconoscere i propri bisogni e desideri in campo erotico giacché la corporeità negli ultimi duemila

anni è stata “altamente censurata”. La scienza, la tecnologia si sono evolute ma molto poco è stato dedicato al riconoscimento della “sacralità del corpo”.

Siamo in una cultura del consumismo sessuale, dove è facile accedere alla sessualità, ma è molto difficile accedere all’erotismo. La sessualità è stata completamente spogliata dall’eros ed è diventata una materia di consumo.

Quando danziamo recuperiamo il sentire, la sacralità del corpo, la sensibilità e la cenestesia. Il nostro compito è risvegliare il desiderio. Una umanità che desidera è una umanità pacifica.

Può accadere in Biodanza, soprattutto nei settimanali di iniziati, che l’eros che si accende durante le vivencie, venga aggredito dai sensi di colpa e dall’auto-giudizio. Durante le vivencie le persone si sentono bene, si sentono vibranti, calde, vive, sentono un corpo risvegliato ma ... quando ritornano a casa, elaborano sensi di colpa giudicando a freddo quello che hanno vissuto e sentito, e talvolta decidono di non tornare più, accampando ogni genere di scuse, incapaci di riconoscere la vera origine del disagio.

Quello che noi proviamo è innocente perché pura manifestazione di vita.

Adeguate musiche e vivencie di Biodanza risvegliano il “desiderio” e quando questo accade si riaccende l’amore per la vita, i pensieri depressivi e cupi svaniscono, entriamo in una relazione gioiosa con noi stessi e con l’altro.

Biodanza propone esercizi di auto-accarezzamento e di percezioni cenestesica del proprio corpo, così da scoprire come il nostro corpo sia “fonte di piacere”, in netto contrasto con la secolare inibizione socio-culturale-religiosa che vuole il corpo “fonte di dolore”. Nella nostra vita abbiamo già esperienza di “eros differenziato”, vissuto con la persona che ci corrisponde affettivamente ed eroticamente.

Ed è partendo dall’auto-percezione del piacere che in un Cerchio di Biodanza possiamo accedere all’esperienza sublime dell’**“eros indifferenziato”**. Biodanza infatti ci porta su un piano superiore di percezione del piacere facendoci vivere esperienze di “eros indifferenziato” con i nostri compagni, in feed-back ed abbandono così da superare l’inibizione corticale e percepire intenso piacere nel dare e ricevere carezze indifferenziate. Certamente viene accesa la memoria dell’orgia che è registrata nel nostro inconscio collettivo ed è una dimensione sacra. Tutti gli esercizi collettivi ed indifferenziati di Biodanza (Gruppo compatto di culla, gruppo compatto di accarezzamento, Nido) ci riportano alla memoria la bellezza di essere accarezzati da

tutta la specie umana, come espressione pura di vita innocente, senza la finalità e la funzionalità di generare in coppia stabile.

Questa è una dimensione che in Biodanza avvaloriamo molto, perché più siamo capaci di vivere l'eros e più saremo in buona salute e in armonia. È dimostrato infatti che i popoli che praticano l'eros sono più felici e meno bellicosi.

Accade che in esperienze di eros differenziato, possa sorgere affinità tra due persone che si scelgono liberamente, e se sono nella pulsazione della vita, saranno una coppia cosiddetta Ecologica.

Dovremmo vivere con piacere ogni istante della nostra vita e questa è anche tra le missioni della Biodanza, e dunque dobbiamo vivere una dimensione di vita con il piacere di vivere, quindi più erotizzati perché questo ha un impatto enorme sulla nostra qualità della vita, sulla nostra felicità, sulla qualità delle nostre relazioni, sulla nostra rabbia, perché quando siamo arrabbiati è perché siamo denutriti. Le paure che noi abbiamo relative alla sessualità sono ispirate dalla nostra cultura, e ne è una prova il fatto che, in culture diverse ci sono paure diverse, mentre l'istinto della sessualità è uguale per tutti gli esseri umani, per tutti gli uomini, le donne e i bambini. Una paura è tale fino a che non l'abbiamo affrontata, quando poi l'abbiamo affrontata e superata comprendiamo che era solamente un'idea della mente, dunque non reale.

E questo vale anche per la paura relativa alla sessualità.

È importante comprendere ed esprimere le nostre paure relative alla sessualità e alla corporeità, perché il fatto di esprimerle le dissolve.

# CREATIVITA'



**Rolando Toro affermava: *“Abbiamo paura della nostra unicità e della nostra grandezza”***

La creatività è la quarta linea di vivencia, un potente universale tra i 5 universali della VITA che, nella metodologia di Biodanza, vengono considerati in quest'ordine:

1. Vitalità
2. Affettività
3. Sessualità
4. Creatività
5. Trascendenza

È interessante osservare che nella sequenza di queste cinque linee, Creatività e Trascendenza sono in ordine la 4<sup>a</sup> e la 5<sup>a</sup> in quanto secondo R. Toro erano realtà più complesse da riscattare, anche se paradossalmente più semplici.

Rolando Toro valutava che accedere alla vivencia di vitalità, di affettività e di sessualità fosse più immediato che non entrare nella creatività e trascendenza, considerate vivencie più complesse in quanto influenzate dalla proto-vivencia (stimoli e messaggi ricevuti alla nascita).

La creatività ha una genesi biologica e una filogenesi influenzata dagli insegnamenti ricevuti, dall'istinto di esplorazione, di libertà motoria ed espressiva.

Quando il messaggio è di tipo: “non ti muovere, non parlare, non arrampicarti, non andare perché è pericoloso, non giocare perché ti sporchi ecc...” in realtà viene installando una “patologia della creatività”, ovvero l’inconscio registra che cambiare, trasformare e rinnovare la nostra esistenza non sia possibile. Questi messaggi hanno limitato la nostra creatività che ora, con Biodanza, possiamo riscattare perché la condizione innata degli esseri umani è quella di poter cambiare tutte le volte che ne sentono la necessità. **Il cambiamento e l’istinto di esplorazione sono alla base delle grandi scoperte del passato e dell’evoluzione umana dalla preistoria ad oggi.** Purtroppo capita che, nostro malgrado, molto spesso restiamo in un lavoro che non ci piace, in una relazione che non ci nutre, che continuiamo a frequentare gli amici anche non ci risuonano, che continuiamo ad abitare in città cementificate quando il nostro desiderio sarebbe avere una casa in campagna immersa nel verde.

Cosa ci trattiene dal cambiare? Il fatto che la nostra educazione considera il cambiamento pericoloso? Perché alcuni restano in situazioni scomode ed altri accolgono con successo la spinta al cambiamento?

Con soddisfazione possiamo dire che molti cambiamenti tra chi pratica con regolarità Biodanza sono avvenuti dopo avere assunto il coraggio di cambiare perché stimolato dalle danze proposte da BIODANZA. Il coraggio non ci giunge dalla mente, né dalla cultura, né dalla psicanalisi, ma dalla danza, dalla vivencia del SIII - IO POSSO.

Tutti possediamo il potenziale del cambiamento ma a volte non siamo nelle condizioni ambientali per poterlo fare. È dunque importante, prepararsi al cambiamento (o fuga), perché l’arte della fuga implica la pazienza, ovvero l’acceptare di fare il cambiamento quando i tempi sono maturi (come accade in natura).

A volte siamo pronti mentalmente a cambiare ma non energeticamente. Quando nel presente “qui e ora” non è ancora il momento di cambiare, è però possibile preparare il cambiamento (fuga) così’ da occupare fin da subito uno spazio emozionale, creativo capace di alleggerire la difficoltà del momento.

Se abbiamo ricevuto un mandato educativo del tipo: “sta più tranquillo, non essere così esuberante, non essere così invadente, non essere così eccentrico”, cercheremo di restare dentro i limiti ricevuti soffocando l’espressività e la creatività. Per fortuna, indipendentemente dai condizionamenti ricevuti, arriverà il momento in cui la spinta vitale al cambiamento ed all’espressività creativa si manifesterà poiché mai si potrà spegnere.

La creatività di essere unici, differenti e in contatto con la nostra grandezza resiste ai condizionamenti imposti dalla società o dalla famiglia. Può essere che, per larga parte della nostra vita, noi cresciamo con la sfiducia di poterci esprimere, ma questo fiume sotterraneo non si secca mai perché è un universale della vita.

La natura di ogni forma vivente è la dinamicità, il perpetuo mutamento. Quando perdiamo questa capacità di mutamento e trasformazione è per un debito educativo-formativo-culturale-religioso e non per incapacità personale.

Tutti siamo nati con il potenziale di cambiamento, tuttavia osserviamo alcune patologie della linea di vivencia di Creatività, per esempio:

1. Dissociazione AFFETTIVO-PRASSICA: significa non sentire quello che faccio. Se compio ogni giorno delle azioni senza sentirle, si installa una dissociazione.
2. Meccanicizzazione: ovvero perdita della capacità espressiva del movimento.

Quando noi danziamo e vivenciamo, scopriamo la nostra natura espressiva. Quando danziamo e perdiamo la stereotipia, ci ricordiamo che, così come danziamo possiamo anche vivere, pertanto da una meccanicizzazione si arriva, danzando, a un nuovo stile di vita, da meccanicizzato a espressivo.

Il nutrimento del corpo è il contatto, le relazioni, l'incontro, l'autoascolto, la libertà motoria, la libertà espressiva. Se noi continuiamo ad ignorare tutti questi segnali di bisogno, la conseguenza di opprimere la creatività è la perdita dell'omeostasi, cioè dello stato di equilibrio del nostro sistema vivente e l'apparizione di un disequilibrio organico, e la comparsa di una malattia sarà solamente l'ultimo segnale che il corpo ci manda, il primo segnale sarà: dammi spazio, dammi nutrimento.

Rolando Toro affermava che tutte le malattie, dal semplice mal di testa fino alla neoplasia, sono in realtà la perdita di collegamento con la risonanza dell'universo, ed è realmente così, lo affermano anche la psicosomatica e la medicina quantistica, e ormai non ha più senso fare un elenco delle malattie psicosomatiche perché tutto è psicosomatico, perché noi siamo una struttura sistemica.

Dunque quando appare una malattia significa che qualcosa, all'interno del nostro schema di creatività esistenziale, ha smesso di nutrirsi e di collegarsi alla struttura sistemica del cosmo.

La creatività è una funzione biologica e bio-cosmica, essa è presente nel codice della vita. **Essere creativi è implicito nella vita.**

Spezziamo il patto con la vita ogni volta che rinunciamo alla nostra creatività, ogni volta che rinunciamo ad esprimerci. Siamo l'unica specie vivente che si accontenta di vivere al di sotto del proprio potenziale espressivo. Ogni singolo esemplare di ogni specie animale, vive sempre al massimo delle proprie potenzialità, perché questo è il compito della vita. **Il compito della vita è l'espressione.**

Quando ritorniamo a danzare, a sederci in un cerchio, a raccontarci storie camminate, vissute, intrise di lacrime, di fatiche, di errori, di fragilità e di forza, in quel momento noi ripristiniamo, danzando, il nostro patto con la vita, perché ci ricordiamo qual è la nostra missione.

Dobbiamo reimparare con la nostra creatività a far l'amore, ad onorarla a farci amicizia, a **sentire che la condizione innata di ogni essere è il potere dell'espressione.**

Poter esprimersi significa poter esprimere quello che io sono, unico e differente. **Quando noi non riusciamo ad esprimerci, subentra la malattia.**

La malattia è l'ultimo segnale che riceviamo per un deficit creativo. C'è una correlazione molto stretta tra creatività e salute. Più ci esprimiamo e più le nostre emozioni vanno all'esterno. Meno ci esprimiamo e più le nostre emozioni implodono e si appoggiano sui nostri organi creando il presupposto per la malattia.

Biodanza ci aiuta a liberare il nostro potenziale. Viviamo in un campo fisico, energetico e quantico, più si restringe il campo e più soffriamo. Biodanza amplifica questo campo, ci permette di vivere in un campo amplificato includendo le relazioni. Nessuna creatività può essere definita esistenziale se esclude le relazioni, perché in natura non esiste nulla che si esprima in forma solitaria.

Quando arriviamo in Biodanza la vera sfida non è scoprire la nostra creatività, ma è accettare la nostra sovrabbondanza.

**Le persone spesso hanno il terrore di assumere la propria grandezza, perché questo implica fare delle scelte, implica il fatto di comprendere che le situazioni che ci fanno**

soffrire non dipendono dall'esterno ma da noi stessi, implica che devono riprendere in mano lo scettro della loro vita.

La maschera è un archetipo molto potente nella creatività, che è stata usata in tutte le culture di tutti i tempi, perché non è usata solo per nascondere, ma nella danza anche per rivelare, perché quando noi danziamo con una maschera neutra, il giudizio sul nostro movimento si azzera. Danzare con una maschera d'argilla sul volto significa che la creatività è a nostra disposizione e qualsiasi vissuto che ha portato alla sua apparizione può essere riscrivibile a partire dalla danza.

L'argilla è un materiale che ci mette in contatto con la nostra rinascita, con il nostro essere nuovi ogni giorno, questo è il patto implicito che facciamo con la nostra creatività, ovvero credere realmente che possiamo rinnovarci in ogni istante e in ogni giorno della nostra vita.

Rolando Toro affermava: "la creatività superiore, il fatto di accedere all'espressione con la voce, con la pittura o con la poesia è soltanto l'ultimo anello di un processo di creatività esistenziale che avviene in Biodanza dove ogni biodanzatore rientra in contatto con il proprio Daimon, inteso come Vocazione, Unicità e Differenza".

Il concetto di **Eudaimonia** (Aristotele fu il primo a parlare di Eudaimonia) è profondamente legato alla creatività perché l'universo si aspetta che io sia felice, ed io sono felice quando mi posso esprimere, quando posso esprimere il mio Daimon. È importante che riusciamo a liberare il nostro Daimon. Daimon è una parola che etimologicamente è la radice di "demone", ma che esprime il potere creativo unico che noi abbiamo dentro. È una parola che è stata riscattata da molti psicanalisti e psicologi, in particolare da Hillman. Egli afferma che tutti i percorsi che facciamo ci mettono in connessione con la nostra vocazione, con la nostra natura essenziale, e, meno essi sono mentalizzati e più il nostro Daimon si rivela. Ecco perché danzare è così potente per connettere e liberare il Daimon, perché quando danziamo il giudizio si trasforma in opportunità di esistere. Liberare il Daimon è un grande atto vivenciale.

La creatività è una funzione innata e dunque ha una radice biologica, alla base c'è un istinto, anzi, una coppia di istinti, quello del **NIDO** e quello **MIGRATORIO**.

Quando abbiamo un buon equilibrio tra questi due istinti, ovvero tra la capacità di conservare e la capacità di trasformare, la nostra vivencia di creatività esistenziale ha



spazio. Quando siamo solamente nell'istinto migratorio, tendiamo a creare molto ma non radicalizziamo la nostra creatività.

*Siamo veramente creativi quando riusciamo sia a conservare sia a trasformare, perché la creatività come funzione biologica ci parla della grande fiducia nella trasformazione, nell'innovazione e nel sentimento della libertà.*

A livello esistenziale talvolta siamo abitati da un sentire di oppressione quando facciamo ciò che non sentiamo, in modo meccanico, automatizzato e spersonalizzato. Agiamo senza presenza, o peggio, sentiamo che vorremmo fare determinate cose, ma non le facciamo. Se non siamo presenti al nostro fare, nessuna creatività e innovazione è possibile. Dunque è "fondamentale prestare attenzione", quando io presto attenzione e metto passione trasformo la spersonalizzazione in consapevolezza, e dò inizio al processo creativo.

Abbiamo generalmente tendenza al controllo delle situazioni della vita, ovvero a volere che le cose vadano come noi pensiamo che sia giusto che vadano e questo controllo genera ansia, poiché la realtà è mutevole ed incontrollabile e tutto può succedere. Vivendo orientati dalla volontà che la vita vada nella direzione desiderata chiudiamo le porte alla creatività per eccesso di controllo.

A volte la realtà non è realmente noiosa, ma è come io la vivo, è come io la abito. Stiamo parlando di consapevolezza, di saper leggere la realtà traendone il meglio, di potenziare quello che ci nutre scartando quello che ci deprime.

È importante indagare la creatività esistenziale partendo dalla nostra quotidianità, da quello che fa star bene il nostro corpo, all'alimentazione, al riposo, alla cura di sé, *dobbiamo lasciar andare ciò che non ci nutre*, capire quali alimenti vibrano in noi trasmettendoci vita (molto spesso noi ci alimentiamo di alimenti morti). Essere lucidi rispetto alle scelte di attività e riposo e, dunque quanto dedico al lavoro e quanto al sonno e non trascurare i segnali dell'intestino.

Nessuna creatività esistenziale è possibile se noi portiamo in giro un corpo disabitato e spento e se spegniamo il nostro corpo per mancanza di connessione alla Natura.

Come sintesi si può dire che tutte le strutture funzionaliste, ovvero di causa-effetto, bloccano la nostra espressione creativa, mentre tutta la struttura della Biodanza ci parla in termini sistemici, in termini circolari, dal modo in cui noi stiamo seduti in cerchio, dal modo in cui stiamo nella ronda, dai movimenti delle danze, tutto ci parla di una struttura sistemica perché essa è quella che favorisce la creatività esistenziale perché include il CAOS. Ecco che improvvisamente e inaspettatamente nella nostra esistenza entra il CAOS (malattia, perdita di lavoro, separazione, evento catastrofico), una dimensione sconosciuta che ci sorprende e ci sconvolge. Che fare? Reinventare una nuova realtà e talvolta proprio dal Caos e dalla nostra creatività può arrivare un nuovo e più gratificante ordine. Rolando Toro affermava che una condizione favorevole alla creatività è **l'equilibrio tra ordine e caos, o tra caos e armonia**. Affermava anche che il viaggio dal caos all'armonia è il viaggio dalla coscienza intensificata alla regressione e ritorno, ed è fidarsi del caos, immergersi nel caos per trarre elementi di armonia. Senza la componente del caos l'armonia è controllo. Quindi noi abbiamo molto bisogno di esso, cioè dello sconosciuto, dell'imprevisto.

*Se noi continuiamo ad esercitare un controllo sulla realtà, chiudiamo le porte alla possibilità che la vita ci mandi informazioni di rinnovamento.*

Per essere creativi a livello esistenziale abbiamo bisogno di avere un corpo libero dai freni e dalla stereotipia, un corpo in grado di rispondere ad ogni necessità, di poter dire, di agire, di concretizzare idee ed espressioni creative, a volte nell'amore, a volte nella relazione ... Tante sono le possibilità, tutte da sperimentare.



# TRASCENDENZA



Rolando Toro diceva che nella nostra cultura sorprendentemente non è la vivencia di Sessualità la più difficile e complessa da riscattare, ma è quella di Trascendenza perché noi siamo immersi nella cultura della dualità, della separazione, del due, del dissociato, io/tu, corpo/anima, materia/spirito, sacro/profano. Viviamo in una realtà dove tutto viene separato.

Una meravigliosa percezione che ci coglie durante le vivencie di Trascendenza è sentirci interi, integri, in fusione cosmica. Questa emozionante sensazione di integrità accompagna chiunque viva danze di Trascendenza in Biodanza.

Quando invece siamo nell'immanenza, in una visione della realtà più chiusa, tendiamo a vivere le parti come separate, quindi se abbiamo un dolore, una prova o un lutto, tendiamo ad identificarci solo con quella parte.

Quando entriamo in profonda connessione con noi stessi, con gli altri e la totalità, ritroviamo l'unità perduta. Tutti siamo uno, non siamo soli.

Quando siamo davanti al mare o danziamo una danza di elevazione o di apertura di cuore, sentiamo che siamo andati oltre noi stessi, oltre il nostro ego. Non abbiamo più la sensazione dell'alto e del basso, sentiamo che “tutto è uno” e che “tutto è sacro”. Danzare la Trascendenza è altamente terapeutico, fa molto bene alla salute ed ha un impatto positivo sul nostro sistema immunitario.

A livello neurofisiologico quando stiamo nella trascendenza tutto il sistema vitale si resetta in una dimensione di massima ampiezza, quindi c'è un'azione sul sistema immunitario. Nelle vivencie di Trascendenza ancor più che in quelle di Affettività vengono rilasciati ormoni fortemente alleati della nostra salute e del sistema

immunitario quali come endorfina, ossitocina, dopamina, melatonina, noradrenalina, Gaba ecc.... poiché l'esperienza di Trascendenza regala sensazioni di piacevole fusione nella totalità.

**È fondamentale comprendere la differenza tra religione, spiritualità e trascendenza,** perché nella nostra cultura spesso accade che il termine Trascendenza venga inteso come momenti in cui le persone si ritrovano a pregare.

Da secoli la nostra cultura ha operato una dissociazione tra sacro e profano, decidendo che ci sono azioni sacre e azioni profane, luoghi sacri e luoghi profani, parti del corpo sacralizzate ed altre profane.

Diversamente, in Biodanza il concetto di Trascendenza prescinde da ogni forma di religione e sacralizza la vita in ogni sua espressione.

La vita non ragiona in questi termini, per la vita tutto è sacro, quindi la Trascendenza è un "universale della vita" al pari di vitalità, la sessualità, l'affettività e la creatività.

Nel corso della nostra vita, ognuna di queste 5 linee di vivencia, di questi universali della vita, può subire forme di censura che ci portano ad essere più o meno vitali, più o meno affettivi, più o meno connessi al piacere, più o meno creativi e più o meno trascendenti.

Possiamo sperimentare la vera illuminazione quando sentiamo che tutto di noi è sacro e che la relazione con gli altri amplifica questi spazi di sacralità: sia essa tra tutti noi, tra noi e la natura, tra noi e il tutto. Questa illuminazione ci restituisce la vera identità, che è bio-cosmica e non soltanto biologica.

Perché è tanto difficile e complesso per noi danzare la trascendenza?

Perché danzarla è riscattare una visione ampia, parabolica, amplificata della realtà, con una connessione profonda a noi stessi, all'altro, alla totalità.

*È difficile superare il dettato di culture e religioni dualistiche che ci hanno insegnato a considerare il Sacro lontano da noi mentre Biodanza ci dice che il Sacro è dentro di noi, e che noi siamo parte di un Tutto che è Sacro.*

*Il paradigma della Trascendenza in biodanza rompe lo schema IO o Te – ed introduce l'IO e TE.*

Ed inoltre, come diceva e R. Toro, quando cerco notizie su di me le trovo nell'altro. Quanto più io mi apro, tanto più il castello delle mie paure si sgretola e scopro che questa solitudine è un concetto immanente ed è il contrario di trascendenza.

L'immanenza è visibile anche nello schema corporeo di qualche partecipante alle sessioni di Biodanza. La postura con cui entriamo in Biodanza che ci fa vedere solo lo spazio tra i nostri due piedi, ovvero una visione del mondo limitata. Quando cominciamo a danzare accade che iniziamo ad aprirci, la nostra visione si apre e diventa una visione parabolica e questo è l'inizio di una vivencia di Trascendenza.

Come dicevo la vivencia di Trascendenza è complessa perché è stata censurata dalla cultura, dalla società e dalle religioni **collocando il sacro fuori da noi** stabilendo anche quali azioni umane sono sacre e quelle non sacre, quali sono morali e quelle immorali. Ma la vera caratteristica della spiritualità è che **abita dentro noi, collegata all'istinto**, al pari di tutte le forme di vita che hanno una dimensione di spiritualità e di accesso al mistero.

La Trascendenza come detto ha una genesi biologica e non è così immediato per noi comprendere questo, mentre è più facile riconoscere che la vivencia di Vitalità ha una radice biologica nel senso che è iscritta nel nostro DNA, è un'informazione del nostro genoma, cioè del nostro potenziale genetico. È difficile comprendere questo perché ci hanno insegnato a collocarla fuori da noi. In generale la vivencia di Trascendenza, come impulso vitale, ha a che vedere con il sentimento di appartenenza al Tutto, l'ampiezza esistenziale, la visione amplificata, il vincolo cosmico, la percezione di sé come un ologramma. Percepirsi come ologrammi significa sentire che dentro di noi c'è tutto il cosmo e noi siamo in tutte le cose; questa è una vivencia di illuminazione, quando noi accediamo a questo stato tutta la nostra prospettiva quotidiana cambia, perché la visione diventa parabolica.

L'accesso all'esperienza di Trascendenza è più o meno facilitato a seconda delle informazioni che riceviamo nella proto-vivencia in relazione alla libertà e al vincolo con il Tutto, perché se per esempio noi abbiamo avuto dei genitori depressi, sarà molto difficile avere accesso alla vivencia di Trascendenza in una forma ampia.

*(Depressione è l'assenza di visione parabolica, cioè quando il nostro umore è basso e vediamo solo una porzione molto ridotta della realtà con tendenza a pensare in forma ricorsiva alle stesse cose, entrando in un doloroso loop - Per molti anni si è ritenuto infaustamente che il fenomeno della depressione avesse una radice genetica e quindi ereditaria. Per fortuna è arrivata l'epigenetica che ci dice che il corpo è plastico, il corpo è riscrivibile, cioè la saggezza del corpo e la forza della vita nel proteggere la vita e generare più vita, è di gran lunga superiore a tutte le informazioni genetiche che noi riceviamo).*

Che cosa apre alla possibilità di accedere all'esperienza di Trascendenza?

Gli eco-fattori positivi che nel caso della trascendenza sono "l'apertura della visione".

È importante dire che le persone con temi di salute mentale attivano immediatamente la trascendenza perché queste persone hanno una visione più ampia della nostra, pur con delle problematiche di difficoltà ad aderire ad un dato di realtà. Non è un elogio della follia, stiamo parlando di persone con psicosi, con difficoltà di aderire alla realtà ma con una visione talmente ampia da far sentire limitati noi "così detti normali".

Facendo auto-diagnosi chiediamoci: Quanto danzo nella mia esistenza? Quanto sto nella natura? Quanto riciclo i miei pensieri per esempio stando a contatto con l'acqua? L'acqua è un mezzo incredibile di trascendenza, a volte basta solamente farsi una doccia con il sale grosso e i pensieri cambiano, perché l'acqua è, come l'argilla, una materia viva che ci permette di riciclare e trasformare la nostra immanenza in trascendenza.

Nell'economia della nostra giornata quanto tempo dedichiamo al **"fare"** e quanto tempo dedichiamo **all'"essere"**? Ad entrare dentro noi stessi, senza far nulla, sentirci. Quanto siamo nell'ossessione del fare? Questa è un'altra auto-diagnosi importante che sarebbe utile attuare sempre, soprattutto in tema di Trascendenza.

L'accesso ad esperienze di Trascendenza in Biodanza avviene quando abbassiamo la soglia del controllo e induciamo regressione con l'effetto di rinforzare la nostra identità. È un concetto terapeutico forte in Biodanza: "Più abbasso il controllo e mi permetto di entrare in regressione, più la mia identità si rinforza". Questo perché la regressione proposta in Biodanza è una regressione sana, biologica e integrante. Questo è un punto chiave molto importante in quanto mediamente in questo tempo, in questa cultura e in questa parte del mondo, la gran parte di noi incontra difficoltà ad abbandonare il controllo.

Che cosa osserviamo noi come facilitatori?

Possiamo osservare alcuni parametri che indicano la disponibilità dei partecipanti ad abbandonare il controllo, ad accedere a stati di trans e a danzare transitando dall'identità alla regressione. Il primo fra tutti è la sospensione della parola.

Biodanza può essere così tanto terapeutica perché durante le sessioni invitiamo i partecipanti a non parlare. Tutte le volte che sospendiamo la parola, nel nostro cervello a livello neurologico si attiva una sorta di reset per cui la parte corticale si integra con la parte emozionale, con il cervello limbico-ipotalamico e con il cervello paleo-mammifero che è il cervello rettiliano.

In pratica questo reset è un riequilibrio del nostro cervello neo-mammifero che è il cortex, la neocorteccia con il nucleo SIALI limbico-ipotalamico o cervello emozionale e con il cervello paleo-mammifero che è il cervello arcaico o rettile.

È importante sospendere la parola in quanto ci diamo il permesso di accedere alla parte sinistra del nostro cervello, la parte emozionale, creativa, intuitiva capace di portarci verso una visione integrata della realtà. Noi ci stiamo facendo condurre per il 99% dal cervello corticale (cortex), quello di formazione più recente e meno saggio, che sa fare molto bene innumerevoli cose (calcola, progetta, scrive, organizza, archivia ecc..) ma non riconosce completamente la connessione con l'istinto, né la connessione con le emozioni, né sa accedere allo stato di amplificazione di coscienza, né alla grazia in quanto la nostra dimensione bio-cosmica non è accessibile dalla mente corticale.

Nelle sessioni di Biodanza osserviamo anche la difficoltà di **chiudere gli occhi**, modalità richiesta unitamente alla **sospensione della parola** per poter avere accesso alla regressione. Quando una persona inizia a fare Biodanza, ha difficoltà ad abbandonare il controllo e ad abbandonarsi. Possiamo suggerire di chiudere gli occhi, ma sappiamo anche che non sempre le persone capiscano la consegna o non accettano di seguire le indicazioni. A livello neuro-fisiologico possono non essere pronti ad abbandonare il controllo cui sono da sempre abituati e solo una maturità vivenciale potrà ottenere il risultato di poter mantenere gli occhi chiusi.

È molto importante osservare, in noi e nei partecipanti, la capacità di rallentare i movimenti. Viviamo in una civiltà estremamente accelerata, dove la nostra corporeità viene compressa, come quando dal finestrino del treno che viaggia a 300 Km/h non possiamo vedere il paesaggio.

Nell'accelerazione il nostro corpo riceve una compressione quindi tende a chiudersi e ad irrigidirsi con il risultato di essere accelerati nei movimenti e di sviluppare tensioni, blocchi e corazze caratteriologiche quali:

- a livello dell'anello orale controllo dell'aggressività e della rabbia.
- a livello pettorale controllo dell'affettività e dell'amore.
- a livello pelvico controllo dell'istinto

Questi sono i principali nuclei delle corazze caratteriologiche, che vivendo accelerati tendiamo a strutturare. Quando cementifichiamo il corpo anche i nostri pensieri lo saranno. Quindi, una efficace soluzione è sospendere la parola e danzare, perché quando danziamo accade una cosa miracolosa, ovvero trasformiamo gli spigoli del movimento accelerato in rotondità, che sono la caratteristica del movimento lento e

circolare. Parimenti anche le forme pensiero spigolose si arrotondano in forme pensiero armoniose e sistemiche. La conseguenza della decelerazione è la disponibilità ad abbandonarsi ed è la chiave dell'armonia. Bisogna lasciare che la vita si compia attraverso di noi. Tutto nella vita cospira perché possiamo essere felici.

## ***Intasi ed Estasi: possibilità esistenziali accessibili e reali***

Tutto quello che ci fa accedere alla Trascendenza parla un linguaggio gentile, sottile, intimo.

**ESTASI:** vincolo con il mondo esterno e con le persone.

L'approfondimento di questo stato può condurre all'estasi contemplativa con pianto di fronte alla bellezza della realtà, unita alla perdita del limite corporeo e a un intenso piacere. Può anche prodursi una profonda identificazione con l'essenza di un'altra persona, generando una comprensione assoluta verso di essa accompagnata da un'emozione intensa di amore e fraternità.

Lo stato di piacere cenestesico si ottiene quando una persona si abbandona ad essere sé stessa divenendo un medium della musica, come dire che la persona è musica.

Si produce quando si danza con gli occhi chiusi, con profonda sensibilità, lentamente e armoniosamente.

**INTASI:** vincolo con sé stessi.

È l'improvviso ampliamento della coscienza unito alla vivencia emotiva di sentirsi vivo per la prima ed unica volta, concentrando tutte le possibilità dell'essere. Questa vivencia è accompagnata da un sentimento di bellezza e pienezza, è l'esperienza di essere una parte viva di una totalità organica maggiore, unita a un sentimento di eternità (atemporalità).

La vivencia corporea è pulsante, con sensazioni di brividi ed erezione pilifera.

### **INTASI**

Armonia cenestesica  
Estasi musicale  
Vivencia intrauterina  
Vivencia oceanica  
Illuminazione

### **ESTASI**

Empatia  
Estasi amorosa  
Estasi altruista  
Estasi contemplativa  
Estasi cosmica



Il mantra nella definizione di **Intasi** è: “**io sono io**”.

La vivencia di “io sono io” è una vivencia epifanica di **illuminazione interna** ed è la sensazione commovente della mia unicità che viene definita Stato di Intasi.

La definizione di **Estasi** è: “**io sono tutto**” - “**io sono nel tutto**” ed ha una caratteristica neurologica immediata accessibile grazie all’attivazione del sistema Parasimpatico, quella parte neurovegetativa ed inconscia che dà accesso all’Inconscio Vitale quindi, all’intelligenza corporea, a cui noi accediamo solamente attraverso la regressione.

Per indurre vivencie di Trascendente in Biodanza vengono principalmente proposte musiche definite “Cosmiche – Oceaniche – Espansive” che aprono il cuore al fratello e mostrano le nostre anime per sentirci in fusione con il TUTTO.

## CONTATTO e CAREZZE in BIODANZA



Perché abbiamo bisogno di contatto? Quale contatto?

**Al termine CONTATTO si possono associare piu’ significati.** Contatto = *contactus* = tangere = toccare, ha il significato di essere aperti e disponibili al sentimento umano,

farsi toccare dai sentimenti, infatti usiamo “toccante” per dire commovente e diciamo “teniamoci in contatto” quando intendiamo mantenere vivo lo scambio di informazioni.

L'apparato sensoriale del TATTO è la PELLE, il più esteso tra i 5 sensi. Il primo organo a formarsi nel bebè è l'*ectoderma*, un “foglietto” che darà origine sia alla pelle che all'intero sistema nervoso. Fin dalla nascita percepiamo il nostro mondo toccandolo. Siamo esseri tattili, ogni cellula della pelle mette in moto informazioni e sensazioni sia positive che negative. Ogni millimetro del nostro corpo è fornito di migliaia di recettori che forniscono risposte alla stimolazione cutanea (caldo-freddo, liscio-ruvido asciutto-bagnato)

***La nostra pelle è la soglia di un mistero meraviglioso, è il limite corporale che ci mette in comunicazione con gli altri e con l'universo. Rolando Toro***

Attraverso la pelle vengono veicolate sensazioni ed emozioni che ci collegano alla vita emotiva. Vissute esperienze e sensazioni vengono impresse in quella che viene definita la “**memoria della pelle**” che ricorda tutto ciò che ha vissuto. **Purtroppo una memoria di vissuti negativi evocherà limiti alle esperienze di contatto che la pratica del buon – contatto di Biodanza può fortunatamente riscattare**

Quando le persone si contattano si scambiano informazioni e il contatto è:

- visivo - attraverso lo sguardo – senso della vista
- uditivo - attraverso suoni e parole - senso dell'udito
- tattile - attraverso la pelle - senso del tatto
- e per mezzo di scrittura e pensiero.

Il contatto connette con la vita e con l'energia della vita, ci fa sentire vivi e vitali.

Il buon-contatto ricarica e quietava, un abbraccio riesce ad armonizzare una situazione, una “*parola buona*” può consolare e dare serenità.

Ogni situazione della vita passa attraverso l'avvicinamento tra persone (genitori /figli – coppie – amicizia – parentele – attività lavorative e sportive) ma solo in alcune relazioni si creano vincoli affettivi che si esprimono in forma tattile.

Per molte persone, anche in situazioni affettive e personali, è poco presente il **contatto e l'abbraccio**.

Ci si abbraccia in modo formale e frettoloso prevalentemente nelle situazioni ufficiali quali compleanni, capodanno, arrivi, partenze e poco altro poiché la cultura occidentale ostacola l'espressione libera delle emozioni.

Alcuni genitori **educano i figli a non mostrare** ciò che provano. Ai figli maschi, i padri insegnano a non mostrare debolezze ed a non piangere. Succede anche che venga detto: Sei troppo grande per le coccole, senza rendersi conto che il limitarle, o peggio il negarle, procura senso di privazione. Tuttavia **i genitori non sono colpevoli**, essi danno ciò che hanno ricevuto. Sono la cultura e la tradizione ad aver creato questa "ignoranza" verso i reali bisogni dei figli; è una "catena educativa" da spezzare al più presto.

Quando nella prima infanzia le buone relazioni di contatto e carezza sono mancate o sono state inadeguate con le persone di riferimento (genitori, nonni, fratelli, insegnanti della scuola dell'infanzia e primaria), il contatto in genere viene rifiutato oppure espresso con modalità goffe- maldestre- brusche.

Edgard Hall ha coniato un termine per indicare lo "studio dei livelli di rapporti interpersonali - **la Prosemica** ", che stabilisce 4 livelli:

1. **Intimo** - allattamento - giochi con i bambini- intimità di coppia.
2. **Personale** - convivenza familiare - relazione tra fratelli - consumazione pasti – dialogo tra congiunti - amici del cuore ...
3. **Sociale** - contatti con gruppi tra cui compagni di scuola, colleghi di lavoro, inquilini, feste ufficiali dove è implicita la conoscenza personale.
4. **Pubblico** - riunioni politiche - stadio - cinema - concerti - feste paesane dove le persone sono vicine ma sconosciute.

\*\*\*\*Ci sono persone che accettano tutti i livelli, chi solo alcuni e chi anche nessuno. Esistono persone capaci di ottime relazioni al livello 3–sociale ma presentare difficoltà al livello 1-intimo e viceversa, infatti non sempre la capacità relazionale ad un livello risulta estesa anche a tutti gli altri livelli.

Nel "buon contatto" di Biodanza e in generale in ogni situazione, non è previsto imporre le proprie modalità, verrebbe inteso come un non-rispetto, mentre nell'incontro in feed-back riceviamo nutrimento e reciproca accettazione. Questo perché il buon-contatto presuppone la connessione affettiva, senza la quale sarebbe una azione meccanica e anaffettiva.



La Neurofisiologia evolutiva ha dimostrato l'importanza del "Buon-contatto" per la crescita fisica e psicologica dell'essere umano a partire dalla fase prenatale.

È bello ricordare che per favorire la relazione tra i futuri genitori ed il bambino che sta per nascere, esiste una tecnica dolce detta "Haptonomia Perinatale", che consiste nell'**accarezzare il pancione.**

È stato dimostrato che tale carezza viene percepita dal bambino già a poche settimane di gestazione e contribuisce alla formazione della sua struttura psichica che continuerà anche dopo la nascita per tutto il primo anno di vita.

**L'IO corporeo** si struttura fin dai primi momenti di vita del bambino per mezzo del contatto affettivo con la madre o con chi si prende cura di lui con continuità

Frederick Leboyer nel suo libro "Per una nascita senza violenza" esprime magistralmente con queste parole l'importanza del contatto tra mamma e bebè.

***Attraverso il contatto delle mani il bambino capta tutto: il nervosismo o la tranquillità, l'incertezza o la sicurezza, la tenerezza o la violenza. Sa se le mani lo desiderano. O se sono distratte. O, ciò che è peggio, lo rifiutano.***

***Davanti a delle mani premurose, affettuose, il bambino si abbandona e si apre. Davanti a delle mani rozze, ostili, si isola si nasconde, si chiude. Prima di inseguire le onde che percorrono il suo piccolo corpo, basta lasciar riposare le mani immobili sul bambino, delle mani sensibili, che non siano inerti, distratte, assenti. Ma delle mani attente, vive, che inseguano e osservano il***

*minimo sussulto del bambino. Mani leggere, non autoritarie. Che non chiedono nulla. Che sono semplicemente lì.*

*Leggere, ma piene di tenerezza. E di silenzio.*

*Ci sono madri che danno dei piccoli colpi al proprio figlio.*

*O che lo scuotono credendo di coccolarlo.*

*Ci sono donne che hanno mani senza calore, senza vita, senza intelligenza.*

*Ci sono donne infine che, immerse nelle proprie emozioni, soffocano, affogano letteralmente il proprio figlio.*

*Quali mani devono sostenere il bambino??*

*Quelle di sua madre, evidentemente!!*

*Sempre che sappiano ciò che ho appena detto.*

*Ciò che non si insegna. E che molto spesso si dimentica*

Il contatto è fonte di salute e costituisce una delle azioni terapeutiche più importanti ed irrinunciabili a tutte le età, dai bambini alle persone più anziane che possono così prolungare una soddisfacente qualità di vita.

La carezza è un atto d'affetto, di riconoscimento  
e di valorizzazione della persona nella sua interezza.

Le variazioni e le combinazioni delle carezze sono infinite. Si può passare da un leggero sfioramento ai capelli fino alle infinite forme di carezza, abbraccio e massaggio.

**Il buon-contatto in Biodanza si trasforma in CAREZZA giacché ha sempre una componente affettiva che attiva l'affettività e rinforza l'identità in chi partecipa con costanza agli incontri.**

Gli squilibri della percezione del proprio IO (superiorità o inferiorità) impediscono le espressioni naturali dell'affettività come amore, altruismo, amicizia.

Molto possiamo imparare osservando il **mondo animale**, da dove vengono chiari esempi di "accadimento" dei pulcini e dei cuccioli a riprova che, l'istinto del "nido" e delle "cure parentali", sono comuni ad ogni specie e sono funzionali ed indispensabili alla maturazione di individui adulti in buona salute.

Ricordiamo anche le importanti ricerche di **Harlow e Zimmermann** che hanno dimostrato l'importanza della stimolazione tattile sulla buona salute dei cuccioli di scimmia. Le cure parentali nel modo animale sono sempre espresse con "coccole" che ogni specie elargisce a suo modo, a seconda delle proprie modalità di "contatto e carezze". *Un buon-contatto aiuta a ritrovare tenerezza, a superare blocchi, ad abbassare l'indice di discriminazione, a favorire l'avvicinamento, a migliorare l'intimità familiare, a vivere l'appartenenza al gruppo, ad accogliere l'altro in uno spirito di fratellanza e assenza di giudizio.*

*Biodanza aiuta a riscattare carenze di contatto e carezze e ritrovare benessere fisico e psichico.*

## LA MUSICA IN BIODANZA

Sin dalla notte dei tempi, l'uomo prese consapevolezza che l'universo fosse retto da onde ritmiche ricorrenti, da avvenimenti che si ripetevano ciclicamente, da fenomeni di pulsazione e vibrazione e tutto questo sembrava essere ordinato entro un piano armonico, come una "sinfonia cosmica".

La percezione di questa unità ontocosmologica è una delle più antiche forme di "coscienza cosmica".

In Cina, India, Egitto, Grecia tra gli Inca del Perù, gli Aztechi, i Maya del Messico ed in tutte le civiltà antiche era ben presente e da tutte celebrata questa "unità dinamica e ritmica".

La successione del giorno e della notte, le fasi della luna, le stagioni, l'armonica ascesa dell'alba e del tramonto, il volo degli uccelli, le migrazioni, le piogge e gli uragani, il sibilo del vento, la risacca, lo stormire delle fronde degli alberi, lo scorrere del ruscello e lo scroscio delle cascate, il canto degli uccelli, erano, sono e saranno espressioni di ritmo e di armonia.

La conoscenza del ritmo e della musica costituì perciò un elemento di "Potere".

In tal modo, chi padroneggiava ritmo, armonia e melodia era compartecipe dell'intelligenza divina.

L'atto di vivere è una questione melodica.

Il corpo possiede il proprio ritmo: battito del cuore, la cadenza dei passi, il ritmo respiratorio, l'oscillazione del sonno e della veglia.

La musica è un patrimonio comune ed influenza noi, come gli africani e gli esquimesi. La nostra voce è musica: io sono, io sono, io sono .... Produce un suono dolce, una musica.

I primi suoni con caratteristiche musicali espressi dall'uomo furono la "percussione" a partire dalla ritmicità del battere le mani e piedi seguendo un motivo ripetuto e gli strumenti musicali sono stati scoperti per caso, nell'atto dell'utilizzo degli utensili da cucina, via via perfezionati e raffinati come la percussione di alberi cavi, di zucche seccate, di conchiglie ecc.

Il nostro nome è il più dolce suono che la nostra mente ha impresso fin dalla nascita ed è parte di noi. Siamo noi è ciò che siamo, è la **nostra identità!!**

***I benefici del far musica, cantare danzare sono conosciuti dagli albori dell'uomo e non esiste nessuna comunità umana senza musica e danza!!***

Questa consapevolezza e questo rispetto per il ritmo vitale si perde nei secoli e secolo dopo secolo, le azioni umane hanno abbandonato la naturalezza, la fluidità e l'euritmia. L'uomo ha perso il contatto con la musica originaria ed entra nel mondo dell'era stridente disarmonica, a rischio della propria salute psico-fisica.

### ***La voce umana***

La voce è l'espressione più profonda della nostra identità, ancor prima che il nostro modo di comunicare con gli altri, è un "ponte" tra noi e gli altri.

Una mente rigida avrà un corpo rigido ed emetterà una voce rigida ed è dimostrato che sciogliendo la mente ed il corpo avremo anche una voce fluida e morbida.

Ci sono esercizi in Biodanza che aiutano a "sciogliere" la voce così da ammorbidire poi corpo e mente. Aprire la voce implica anche apertura al mondo ed all'altro.

Per un neonato il pianto è l'unico mezzo per comunicare alla madre ogni sua esigenza: fame, sonno, disagio, il bisogno di essere cambiato o la voglia di essere cullato, abbracciato, rassicurato.

Alcuni ricercatori italiani nel 1993 hanno iniziato lo studio della decodifica “dell’alfabeto sonoro del pianto umano” con l’aiuto di un gruppo di musicisti dell’Istituto Musical di Aosta.

Hanno dimostrato che il “pianto del neonato di pochi giorni ha caratteristiche acustiche “non armoniche” risultando acuto, stridente e fastidioso ed insopportabile all’orecchio umano, così che la madre sarà indotta a porvi fine prima possibile. Ogni neonato emette un pianto differente da altri neonati e la diversità è riconoscibile nel timbro, pause, intensità. Ogni madre registra istintivamente fin da subito la frequenza del vagito del proprio bimbo e lo sa riconoscere anche a distanza. Ancora una volta la meravigliosa Natura dimostra di voler proteggere la sopravvivenza e la VITA.

La musica si distingue tra ritmo - armonia e melodia:

### **Ritmo**

Il ritmo è un suono scandito che facilita l’intesa motoria tra le persone, mette subito voglia di movimento, di allegria, rivitalizza e diverte.

Il ritmo ha una cadenza verticale, rapida, ravvicinata, che si può rappresentare con barre verticali affiancate ( ! ! ! ! ) Il ritmo richiama alla concretezza, alla presenza, mette ordine, ci collega, crea relazione, organizza l’azione. La mancanza di ritmo condiviso impedisce di fare le cose insieme. Il ritmo coinvolge, ci fa muovere, dà sicurezza, induce semplicità e condivisione. Ha una funzione socializzante. Biodanza propone fin dalla prima lezione esercizi di integrazione ritmico-motoria.

- Il ritmo di Samba si esprime con un movimento centrato, viscerale, espressivo, pelvico, penetrante e radicalizzato
- Il ritmo di terra sottolineato da tamburi, versi di animali, scuotere di semi africani, induce alla connessione con il primitivo, con la terra e porta fuori dal controllo razionale, è possibile lasciare la mente ed entrare in una trance sciamanica. In particolari esercizi di “danze di terra “, al pari che nelle cerimonie tribali, è possibile “perdersi” nel ritmo per entrare in una benefica trance ritmica.
- Ritmi rapidi sovrapposti dove siamo chiamati ad essere presenti e tonici, che inducono movimenti periferici di gambe, braccia e mani

### **Melodia**

Nella melodia il suono è prolungato, dolce con un flusso orizzontale di continuità, rappresentabile come una retta ondulata. Richiama la sequenza del respiro ed induce la relazione ravvicinata e l’intesa. La melodia è utile per liberare dall’accumulo di



tensioni. Quando c'è il blocco delle emozioni si registra difficoltà a respirare e può essere presente ansia o attacchi di panico. Il respiro deve trovare armonia per far fluire le tensioni. La melodia viene proposta nelle danze in coppia e nelle danze individuali come anche nelle "ronde di culla e nei "gruppi compatti" di Biodanza, dove avviene dissoluzione e rigenerazione.

### **Armonia**

L'Armonia ha la qualità di saper fondere i suoni in modo simultaneo e induce l'intesa con l'altro

L'armonia Biologica parte dal bacino, nella sua espressione integro-motoria, presenta un movimento di sinuosità verticale (come di un giunco che oscilla al vento) che con movimento sinuoso verticale integra i tre centri vitali testa - petto- bacino. L'armonia assicura fluidità e cenestesia, stimola la produzione di endorfine e l'integrazione affettivo-sessuale.

L'armonia induce vivencie di fusione con il l'altro e con il Tutto.

L'armonia si esprime con musiche che si dilatano e vengono definite anche Cosmiche - Oceaniche Dissolventi o anche Lisergiche quali sono ad esempio i brani dei Pink Floyd.

### **La musica si può ancora distinguere in Organica ed Inorganica.**

Musica Organica quella che rispetta i parametri organici della vita in quanto presenta coerenza ai ritmi vitali (battito cardiaco-alternanza respiratoria- tenuta muscolare).

Musica Inorganica quella che non rispetta i parametri organici della vita inducendo stress biologico. Presentano queste caratteristiche sia le musiche metalliche dissocianti, brani "sperimentali e alcune musiche new-age le quali, sviluppandosi su un solo tono, inducono stati depressivi, riducono la gioia vitale e pur rilassando possono dare stati d'angoscia esistenziale. Anche i **testi** "distruttivi" vanno considerati inorganici.

Le vibrazioni in dissonanza o in assonanza creano problemi alla salute. Ricordiamo infatti come ogni suono sia vibrazione ed influenza sia l'umore endogeno che gli organi interni.

### **Il Sistema Biodanza, Rolando Toro propone BioMusica.**

Per BioMusica si intende una forma di autoguarigione per mezzo di musica, suoni, voce e canto. La percezione musicale non è solo uditiva ma accade che tutto il corpo riceva musicalità in quanto la recettività è globale, estesa alla pelle ed a tutti gli organi interni.

***Ricordiamo che Biodanza è una Gestalt di Musica - Emozione - Movimento che trasmuta i suoni in movimento ed induce integrazione e rigenerazione cellulare.***

**In Biodanza si utilizzano:**

- Musiche con ritmo allegro-euforizzante, che inducono movimenti ritmici allegri ed euforizzanti, stimolano il Sistema Nervoso Simpatico (SNS) e producono:
  - Aumento del ritmo cardiaco
  - Elevazione della pressione arteriosa
  - Irrorazione sanguigna della muscolatura
  - Bronco-dilatazione e ampia respirazione
  - Aumento del tempo di coagulazione del sangue
  - Attivazione dell'attenzione
  - Dilatazione della pupilla
  - Sudorazione
  - Produzione di Adrenalina e Dopamina
  
- Musiche lente e dolci (armonia-melodia) che inducono movimenti dolci e lenti, attivano il Sistema Nervoso Parasimpatico (SNP) e producono:
  - Abbassamento del ritmo cardiaco
  - Normalizzazione della pressione arteriosa
  - Aumento delle secrezioni ghiandolari (lacrimali - salivari - sessuali)
  - Rallentamento della funzione respiratoria
  - Predisposizione al sonno ed al riposo
  - Predisposizione all'Eros
  - Predisposizione alla Regressione
  - Sensazione di pienezza e pace
  - Produzione di Noradrenalina e Serotonina

### **Semantica Musicale**

A partire da queste considerazioni sulla musica e la sua influenza sulle funzioni organiche e psico-motorie, i brani che vengono utilizzati in Biodanza vengono selezionati in base ad una precisa e rigorosa **Semantica Musicale**.

La scelta dei brani musicali da proporre nelle sessioni di Biodanza è avvenuta dapprima da Rolando Toro stesso, affiancato successivamente dai componenti "l'Assessorato permanente alla Metodologia".

Ancor oggi le musiche vengono utilizzate secondo quanto appreso nella specifica "Formazione Metodologica di Semantica Musicale" che forma parte integrante del percorso di formazione per acquisire la titolazione di Facilitatore di Biodanza.

Per rientrare nel repertorio di utilizzo degli esercizi di Biodanza, le musiche devono possedere i seguenti requisiti:

1. coerenza tra prolessi e sviluppo musicale
2. contenuto emozionale definito ed intenso
3. tema musicale stabile
4. tema musicale che esprima uno stato d'animo elevato

Tali requisiti debbono verificarsi tutti contemporaneamente nella stessa musica, poiché la mancanza di uno solo elemento impedisce l'induzione di vivencia.

Biodanza attiva una rieducazione alla percezione musicale in quanto il nostro orecchio, per difendersi dai troppi suoni della vita moderna, si è quasi atrofizzato e percepisce i suoni con sempre meno qualità. Come si pone rimedio? ***Passando dal Caos Cittadino all'ordine della Natura, respirando la vibrazione naturale della vita, ascoltando il silenzio dei boschi, delle montagne, del mare d'inverno, di una valle innevata dove il silenzio ovattato è quasi totale.***

## GLI STRATI DELL'INCONSCIO

Esistono i seguenti strati dell'inconscio:

1. ***Inconscio personale*** (Freud), riguarda la dimensione biografica, la memoria personale e i fatti vissuti;
2. ***Inconscio Collettivo*** (Jung), riguarda la memoria collettiva della specie e gli archetipi comuni all'umanità intera;
3. ***Inconscio Vitale*** (indagato da Rolando Toro).
4. ***Inconscio Numinoso*** (indagato da Rolando Toro)

## INCONSCIO VITALE

Gli indicatori dello stato dell'Inconscio Vitale sono:

- umore endogeno
- tono dell'umore
- benessere cenestesico

Esiste un'intelligenza autonoma nel sistema vitale che, partendo dalle cellule, arriva fino al cosmo.

***L'Inconscio Vitale è una forma di psichismo cellulare che crea delle regolarità e tende a mantenere le funzioni organiche stabili. È l'intelligenza autonoma rispetto alla coscienza e al comportamento umano che permette di Guarire o Regredire. Le sue manifestazioni durante la vita quotidiana sono: l'umore endogeno, il benessere cenestesico e lo stato di salute generale.***

Per psichismo cellulare si intende una forma memoria che possiedono le cellule. Esse manifestano affinità e rifiuto, solidarietà tra loro e si avvalgono di molteplici forme di comunicazione.

L'importanza del concetto di inconscio Vitale è data dalla possibilità di intervenire nella fisiogenesi della nostra esistenza, con l'obiettivo di elevare il grado di salute. L'inconscio Vitale è in sintonia con l'essenza vivente dell'universo; quando la sintonia viene turbata inizia la malattia.

L'atto di guarigione sarà compreso dunque come un movimento finalizzato a recuperare questa sintonia Vitale con l'universo.

Negli ultimi anni alcuni studiosi hanno cercato di approfondire l'idea secondo cui esiste una relazione essenziale e funzionale tra gli esseri viventi e il fenomeno della vita. Questa relazione si manifesta attraverso meccanismi ancora sconosciuti che creano le regolarità e i processi di auto-organizzazione.

Alcuni autori hanno usato il concetto di sentimenti vitali.

H. Hoffding indicò un carattere diffuso dei sentimenti vitali che si manifestano in tutto il corpo e non in una determinata ragione: sensazioni di comodità o scomodità, pesantezza o leggerezza.

Questo dimostra la corporeità dei sentimenti Vitali. Essi ci permettono di sentire la nostra stessa vita nelle variazioni di energia e nello stato d'animo quando siamo in salute o quando siamo malati.

Ma quale "saggezza" determina il comportamento delle cellule, i loro meccanismi di crescita, la sospensione del loro sviluppo, i movimenti di solidarietà cellulare, il loro mascheramento morfologico durante la guerra immunitaria? Come è possibile che in alcuni casi si possa utilizzare la remissione spontanea di un tumore? Sembra che questo psichismo cellulare non appartenga a un sistema chiuso, pur mantenendo una grande autonomia. Si può ipotizzare l'esistenza di una sorta di "*mente biologica*" che non comprende solo un individuo o una determinata specie ma che partecipa a una forza guida nell'oceano della vita cosmica.

José Ortega y Gasset ha denominato "intracorpo" il corpo vissuto. Tale concetto è stato spiegato neurologicamente come il risultato di una pioggia di stimoli che arrivano dagli organi e sono diretti ai centri sensoriali dando luogo a un'immagine diffusa, una vivencia della corporeità.

Secondo Philipp Lersch, i sentimenti corporei (fame, sete, sazietà, valore, piacere, stanchezza, insonnia, malessere o benessere fisico), gli umori (allegria, tristezza, giovialità, malumore) e gli stati emozionali (irritazione, collera, angoscia, estasi) costituiscono il fondo endotimico, il quale è chiaramente distinto dalla dimensione bioetica e volontaria, anche se questi sentimenti vitali non sono completamente isolati dal resto della vita psichica. Il principio di unità della vita li mantiene integrati alle funzioni intenzionali, volontarie e coscienti. Essi formano pertanto la base sopra la quale si organizzano la percezione del pensiero.

"Sentimenti Vitali", "intracorpo" e "umore endogeno" sono le manifestazioni di qualcosa di molto profondo che comprende altresì lo psichismo cellulare, le funzioni di auto-organizzazione e l'omeostasi. Essi costituiscono il sistema centrale di organizzazione della vita, il cui contesto è autonomo e inconscio.

J.J. Lopez Ibor afferma che la corporeità non è soltanto un'esperienza vissuta, ma anche una realtà fenomenologica.

David Bohm propone che sotto l'ordine esplicito dell'universo esiste un ordine implicito senza il quale tutta la descrizione scientifica perde significato. Questo ordine implicito sarebbe fuori dalla dimensione spazio-temporale e apparterrebbe a un sistema di forze organizzatrici sconosciute.

## **L'inconscio Vitale e l'umore endogeno**

Viene clinicamente osservato che la depressione ha una forte componente genetica. Alcune malattie organiche come diabete e cancro sono spesso accompagnate da depressione. È stato ipotizzato che le nevrosi siano malattie dell'animo; questa ipotesi porta a una profonda comprensione di esse, soprattutto della depressione.

Alcune circostanze esterne come le perdite affettive, le separazioni, la solitudine, le sconfitte professionali, tendono a deprimere il sistema immunitario.

Alcune circostanze particolari come l'ambiente ospedaliero, le guerre, la privazione della libertà, incidenti, i conflitti familiari, influiscono nell'espressione dell'umore endogeno, il quale risulta quasi sempre dall'insieme dei fattori genetici e dallo stato generale di salute.

Tutte queste considerazioni portano a pensare che il processo depressivo e la debilitazione della risposta immunitaria appartengano alla sfera dell'Inconscio Vitale. Quest'ultimo è quasi inaccessibile ai metodi tradizionali della psicoterapia.

La vivencia invece è la via immediata di accesso all'Inconscio Vitale.

Mediante il risveglio di vivencie rigeneranti evocate in Biodanza, è possibile influire positivamente sull'umore endogeno.

## **INCONSCIO NUMINOSO**

Due anni prima di lasciare questa dimensione fisica, Rolando Toro ha teorizzato un quarto strato dell'inconscio, quello "*Numinoso*", perché sentiva che nella riflessione sugli strati dell'inconscio mancava una caratteristica molto profonda dell'essere umano.

In sostanza, in ogni essere umano esiste un germe di grandezza incommensurabile, e questo sembra essere l'aspetto più represso nella civiltà, sia orientale che occidentale.

Rolando aveva sempre osservato che la grandezza dell'uomo è completamente assente nell'educazione scolastica, dove vengono spiegate storie di guerre, battaglie e conquiste, ma raramente si impara a contemplare un qualsiasi capolavoro dell'arte umana. Sembra che l'interesse di questa civiltà sia rivolto soprattutto ad eserciti, bombe e guerre. La grandezza umana e la sacralità della vita non sono mai valorizzate e spesso nemmeno rispettate.

Nel 1917 il teologo tedesco Rudolf Otto aveva coniato il termine "numinoso" per riferirsi all'esperienza umana del mistero e degli aspetti incomprensibili della vita e del mondo, introducendolo nella filosofia e nella storia delle religioni.

Rolando Toro ha usato questo termine per designare un quarto strato dell'inconscio, quello più profondo e che contiene la parte migliore di ogni essere umano, la grandezza, lo splendore e la sacralità.

Possiamo dunque affermare che l'inconscio Numinoso è molto importante per la cura e l'attivazione dei nostri potenziali innati.

Le modalità di accesso all'inconscio Numinoso sono esperienze di amore, illuminazione, intasi e coraggio di vivere. Queste esperienze costituiscono le categorie di manifestazione della grandezza umana e stimolano l'inconscio Numinoso, quello strato dell'inconscio più represso della nostra società.

Le quattro categorie di espansione della grandezza umana:

#### Intasi:

termine impiegato per definire lo stato di estasi interiore, cioè un'esperienza di connessione profonda con sé stessi e il sentimento di felicità di esistere. Allude a un'identità cosmica legata al sentire a livello cenestesico di essere parte dell'universo. È la suprema sensazione di qualcosa di grande e perenne all'interno di sé. Rappresenta la massima espressione della grandezza umana.

#### Illuminazione:

lo stato di illuminazione è la possibilità di intravedere ciò che di meglio hanno gli altri e il mondo intorno a noi. Ha origine da uno stato di intasi a cui viene associata una sensazione di generosa bontà e amore, ed è caratterizzato da un profondo senso di chiarezza interiore. Secondo Rolando Toro l'illuminato è colui che ha la capacità di comprendere l'altro.

#### Coraggio:

Il coraggio è necessario per vivere. Abbiamo bisogno di coraggio per sfidare la paura di amare e per agire con il cuore. Spesso abbiamo paura di esprimere noi stessi, paura dello sconosciuto, paura di vivere. Abbiamo paura della grandezza umana. Il coraggio a cui si riferisce Rolando è quello di entrare nel caos, nelle situazioni di crisi e uscirne connettendosi con un attrattore strano, un indizio genuino da seguire, espressione della capacità innata di reagire alle avversità. Nel caos che a volte si sviluppa nell'esistenza si trova una soluzione possibile per recuperare l'ordine interno, per

andare avanti e continuare a sviluppare i propri potenziali, come una pianta che fiorisce nel deserto.

### Amore:

Amare ed essere amati sono bisogni intrinseci dell'essere umano. Per ricevere amore è necessario amare, considerare l'altro una parte di sé, agire con empatia, coltivare l'amicizia. L'amore comprende forme qualitative di espressione come la comunione e la condivisione, la tenerezza e la passione, l'amore epifanico o unione delle anime. Esso può manifestarsi con diverse modalità.

- Nella coppia ecologica che si unisce con l'adattamento alla reciprocità, la tenerezza, la procreazione, la famiglia e il lavoro.
- Nell'amicizia che è una forma sublime di amore, caratterizzata dalla lealtà verso l'amico.
- Nella solidarietà, che è l'amore verso l'umanità.

### Le tre qualità del Numinoso:

- *Mysterium*= Attributo principale dell'esperienza religiosa, il numinoso si offre a noi, prima di tutto, come *un mistero inesprimibile (ineffabile)*. Come tale, il *mysterium* è impossibile da spiegare a parole, è inesprimibile. È completamente diverso rispetto a qualsiasi altra esperienza di vita.
- *Tremendum*= È *la paura umana* sentita in presenza di una forza potente, inspiegabile, enorme, terribile, formidabile, degna di rispetto, ma impossibile da verbalizzare e la cui intensità ci genera soggezione (non inferiorità o sudditanza).
- *Fascinans*= è il richiamo della nostra natura sacra e cosmica. Inteso come bontà, bellezza e amore, il *Mysterium* diventa *Fascinans*, essere pieno di grazia, abbagliante e avvolgente.



## II CERCHIO: SIMBOLISMO UNIVERSALE



Il cerchio è un simbolo che assume in sé molti e profondi significati.

Il Cerchio è universalmente riconosciuto simbolo di pienezza, di continuità e ciclicità, senza inizio né fine, rappresenta l'infinito, l'universo e il ciclo della vita che si ripete di continuo.

Il Cerchio, figura geometrica nella quale non è dato distinguere il principio dalla fine, rappresenta l'Universo ed il ciclo perenne della Vita, dell'eternità e della perfezione. Il movimento circolare, che è anche quello del cielo, è perfetto, immutabile, senza inizio né fine, né variazione; questo fa sì che esso possa rappresentare il tempo che può essere definito come una successione continua e invariabile di istanti tutti identici gli uni agli altri, espressione di ciclicità.

La forma del cerchio simboleggia armonia, completezza e perfezione essendo privo di angoli e spigoli, quindi uno stato di coscienza proiettato in un simbolo che, anche secondo gli studi condotti in psicoanalisi da Carl Gustav Jung, rappresenta l'archetipo dell'individuazione psichica, ossia l'affermazione del proprio Sé.

La forma circolare in epoche passate è stata usata come *simbolo di protezione*, a difesa di città, templi e tombe per impedire a nemici, demoni o anime di penetrarvi.

In tempi remoti, quando la vita dal nomadismo si è trasformata in stanziale, sono apparse costruzioni di capanne circolari la cui forma tangibile e concreta porta con sé il concetto di comunità, che nel tempo si espande fino alla costituzione di insediamenti rurali e successivamente in villaggi le cui organizzazioni e strutture complesse sono ancora visibili nelle realtà cittadine, soprattutto in quelle che hanno conservato storia e tradizioni antiche.

Fin dalla preistoria, la scelta di costruzioni a base circolare non partiva da considerazioni di carattere estetico, ma dal bisogno interiore dell'uomo che nell'architettura e nella conformazione del proprio ambiente cercava ordine, ritmo e perfezione in risposta ad un bisogno interiore profondamente radicato nella propria coscienza.

Fortezze, città, mausolei, chiese fondate su piani circolari esprimono sul piano esteriore la proiezione di un'immagine archetipica viva nell'inconscio umano, che nelle forme circolari ritrova sui luoghi e sulla psiche l'armonia interiore cercata.

L'aspetto del cerchio rappresenta la globalità della vita e l'unione con la natura e con il cosmo, soprattutto del simbolo del **TAO**.



**IL TAO della VITA** simboleggia la perfetta ARMONIA tra le *FORZE YIN e YANG* che si integrano e compenetrano governando ogni aspetto dell'esistenza. Il nero contiene il Bianco ed il Bianco contiene il nero in EQUILIBRIO. Tale armonia è presente in ogni aspetto della vita e regola il flusso vitale che ha dato origine al TUTTO.

Il flusso vitale scorre e muta incessantemente, rimanendo in costante equilibrio tra le due forze che lo compongono. Yin e Yang sono le polarità cosmiche, contrari ed opposti ma complementari, presenti in tutto l'Universo inanimato ed animato.

Tutto il mondo manifesto si esprime attraverso le modalità Yin e Yang in continuo dinamismo, alla costante ricerca dell'equilibrio armonico, che è il calice della Conoscenza, la bilancia della Vita: Il TAO appunto.

Il Tao si muove incessantemente in senso orario, come i pianeti nell'ordine celeste. La rotazione della TERRA dà origine all'alternanza del giorno e della notte mantenendo così l'equilibrio e da tale equilibrio non si torna indietro. Il tempo scorre solo in avanti ed è prezioso. Dopo ogni notte arrivava un nuovo giorno, dopo l'attività necessita il riposo, dopo ogni inverno ecco l'estate, dopo ogni evento negativo ne seguiranno altri positivi. **Albert Einstein**, grande matematico e filosofo diceva che "Per cercare l'equilibrio nella propria vita non dobbiamo mai stancarci di cercare; perché, come per la bicicletta, *per stare in equilibrio bisogna stare sempre in movimento*".

I concetti di YIN e YANG appartengono alla filosofia Taoista secondo la quale Yin e Yang sono le due forze della natura, che si completano formando il Tao "Unità Suprema".

Secondo questa concezione il principio Yin è il femminile, passivo ed oscuro, identificato con la luna, il freddo, il buio, il ricettivo, il lato oscuro dentro di noi, le nostre paure, le nostre dipendenze (fisiche – comportamentali – psicologiche).

Mentre il principio Yang è "il principio maschile" attivo e luminoso, identificato con il sole, il caldo, il chiaro, il creatore, il lato luminoso della personalità, le qualità espresse, la bontà, la generosità, l'illuminazione.

Nel Tao si ritrovano gli archetipi del Padre e della Madre con tutti i significati che queste importanti figure genitoriali implicano in un equilibrato svolgimento dei rispettivi ruoli che assicura serenità alla famiglia ed ai figli.

Il Bianco-Yang rappresenta il Sole ed il Fuoco. Il Nero-Yin rappresenta la Luna e l'Acqua. Acqua (yin femminile) e Fuoco (yang maschile) generano vapore-gas-etero cioè l'elemento ARIA ed ecco l'elevazione agli stadi superiori della comprensione. L'armonia porta all'autoconoscenza, all'elevazione, alla realizzazione del proprio sé-interiore.

La vita è un Mistero, è la nostra partita a scacchi. Non sappiamo mai se metteremo il piede sul Nero o sul Bianco. Luce e Buio si alternano, sta a noi comprendere, sta a noi fare di ogni mossa nel buio un'opportunità di evoluzione. Nessuno è tutto BUONO e nessuno è tutto CATTIVO. Anche la miglior persona ha il lato oscuro ed anche il peggiore ha una sua scintilla di luce. Molte sono le strade della Conoscenza. Conoscere

sé stessi è la cosa più difficile, ma indispensabile al raggiungimento dell'Equilibrio e dell'Armonia.

Chi non ha trovato il proprio equilibrio non potrà capire gli altri e non potrà avere rispetto verso altri. La conoscenza è la porta dell'evoluzione.

## Il Mandala

Mandala è una parola che in sanscrito significa "essenza-contenitore" ed in lingua tibetana viene tradotta come "cerchio-circonferenza-ciclo" e riveste significato spirituale e rituale sia nell'Induismo che nel Buddhismo dove il Mandala rappresenta il processo mediante il quale il cosmo si è formato dal suo centro.

Le tradizioni tibetane lo indicano come centro di tutte le cose, nella civiltà orientale questi disegni servono a consolidare l'essenza interiore o a consentire la concentrazione in profonde meditazioni. Si pensa che la contemplazione di un mandala determini l'acquisizione di una pace interiore profonda favorendo il senso della verità e della consapevolezza, è un ritrovare ordine e significato nella vita. Un mandala è uno schema energetico che rappresenta l'intero ciclo dell'esistenza e la sua forma circolare racchiude un universo. È un diagramma olistico che permette un approccio spirituale allo sviluppo, alla guarigione, alla crescita di ciascun individuo. Attraverso un articolato simbolismo consente una sorta di viaggio iniziatico che permette di crescere interiormente.

**Storia del Mandala: Non** vi è al mondo un altro disegno simbolico così universale come il mandala. Il sistema solare e l'universo tutto sono immensi mandala dove tutto si muove in moto circolare con armonia ed ordine. Anche la natura spesso esprime forme mandaliche: nella frutta, nelle pietre, nei fiori ecc...

Il mandala compare in tempi diversi ed in ogni cultura, dal Tibet lamaistico, all'induismo tantrico, al buddhismo Vajrayana tibetano, agli Indiani Navaho e del Sud-Ovest America. Il più antico mandala sin qui conosciuto è una "ruota solare" paleolitica scoperta in Africa del sud.

Motivi a mandala non appartengono solo alle tradizioni mistiche orientali. Mirabili esempi di mandala cristiani si trovano già nel primo Medioevo (mostrano per lo più Cristo al centro con i quattro evangelisti o i loro simboli ai quattro punti cardinali). Inoltre possiamo osservare figure mandaliche nei rosoni delle cattedrali gotiche di Chartres e di Notre Dames in Francia (risalenti al XIII secolo) ed in molte altre chiese e cattedrali in Italia.



Il mandala tibetano è un susseguirsi di figure circolari e quadrate all'interno del quale possono essere presenti immagini di Divinità e costituisce la sintesi di un luogo sacro. Nella filosofia Zen giapponese rappresenta l'illuminazione e la perfezione umana ed è un tramite sacro, un mezzo di comunicazione, di insegnamento, di meditazione e integrazione con la natura.

I mandala che in occidente vengono creati in un ambito terapeutico ed educativo rappresentano le condizioni interiori degli autori al momento dell'esecuzione, con immagini che affiorano dal profondo in funzione ri-equilibratrice, tanto che la psicologia del benessere da circa un ventennio propone in Europa il mandala come mezzo educativo, mentre si affaccia una neuro-pedagogia del mandala che valorizza l'antico cerchio magico come raccordo fra pedagogia e neuroscienze, oltre che come mezzo di armonizzazione.

C.G. Jung, a cui è dovuta l'introduzione del mandala nella psicologia occidentale, sperimentò innanzitutto su di sé l'efficacia del cerchio magico. Per lui il mandala è uno dei simboli dell'integrazione dell'inconscio collettivo, che corrisponde alla natura microcosmica dell'anima, al Sé, il centro della personalità. Jung utilizzò la parola mandala per indicare l'ordine che è rappresentazione simbolica dell'atomo nucleare della psiche umana e rivaluta l'importanza e il valore simbolico del cerchio identificandolo con la sfera della mente umana, ologramma della coscienza universale.

Anche in Biodanza proponiamo danze che creano figure mandaliche.



## II CERCHIO NELLE CULTURE ANCESTRALI

Dall'osservazione delle testimonianze che il passato ha conservato a memoria della nostra natura e lungo le vie evolutive del pensiero e dell'opera umana, si scopre l'essenzialità di una coscienza profonda, comune a tutti i popoli della terra.

Nel linguaggio figurativo che compare circa 35 mila anni fa presso le comunità di popoli cacciatori e raccoglitori, l'uomo si esprime con rappresentazioni circolari. Sulle pareti delle caverne il cerchio sostituisce le immagini precedenti di animali e scene di caccia, vengono rappresentati dischi che contengono croci, dischi concentrici o a spirale, vi sono semplici cerchi, cerchi raggiati che ricordano il cammino del sole nel suo percorso dall'alba al tramonto e, successivamente, questi simboli vengono associati a Divinità o a Semidei che accompagnano con i loro miti il cammino nella storia dell'uomo. Con il passare del tempo, alle figure circolari si aggiungono segni geometrici sempre più raffinati: rettangoli, quadrati, triangoli che rappresentano l'evoluzione artistico-grafica. Dai semplici pittogrammi e dai primi arcaici simboli solari l'espressività si evolve arricchendosi di contenuti sempre più elaborati e segue l'evoluzione del pensiero umano.

***Le attività umane svolte a seconda dei cicli naturali, alla luce del sole di giorno o nel raccogliersi di notte intorno ad un fuoco, trovano nello spazio circolare la forma antica della condivisione e dell'unione.***

Nelle culture ancestrali, intendendo le pacifiche **culture gilaniche** fiorenti 5.000 anni a.C. nel sud-est dell'Europa - isole comprese, non esisteva la dissociazione tra **“sacro e profano”**, la dissociazione **io/tu** ma tutto era Uno. In queste culture il cerchio era l'elemento fondamentale, sia della convivenza sia della pedagogia sociale e anche della significazione individuale, significando che come la persona stava dentro alla cultura, stava dentro un cerchio in cui era sé stessa in relazione agli altri. Non c'era separazione di sé, ma comunione con gli altri.

L'arrivo di invasori feroci provenienti dall'area caucasica e siberiana, popoli indoeuropei patriarcali e guerrieri, hanno spazzato via la cultura gilanica e hanno sostituito il concetto dell'Uno con il concetto del Due, in cui si è instaurata la dicotomia, cioè la separazione-dissociazione **io/tu**.

Nella cultura gilanica e nelle culture ancestrali tutto era di tutti, il problema di una persona era un problema comune e questo sentimento di unità pervadeva tutte le sfere della vita quotidiana. Nello stesso luogo dove si celebrava il rito della Dea, si preparava il pane, si faceva l'amore, si pregava e si danzava. Non c'era separazione tra sacro e profano tra fuori e dentro: Dio non era fuori, ma dentro, Dio era in tutte le cose e nelle cellule delle persone.

In pratica si può affermare che in queste culture **“tutto era considerato sacro”**.

Questo è anche il messaggio più profondo del cerchio nelle culture gilaniche, come nelle culture dei nativi americani. Osservando la relazione dei nativi americani con la caccia e con la guerra, non troviamo atteggiamenti di aggressione, di sfruttamento o di prevaricazione, ma un grande rispetto per la Natura, matrice del circolo infinito di possibilità.

Quando i nativi americani cacciavano il bisonte, si limitavano ad ammazzarne solo uno all'anno e solo quando serviva per le necessità della tribù. Tutta la tribù lo celebrava e lo riconosceva come parte di un circolo infinito, di un Uno. Il medesimo rispetto veniva riservato anche alle piante.

Questo sentirsi Uno in fusione con il Tutto è molto importante a livello terapeutico perché spezza la sensazione di anonimato, di mancanza di senso e di scopo che abbiamo, che può essere molto grave e patologica. Il senso di separazione proviene dal concetto di “patriarcato” di questi duemila anni di cultura in cui c'è sempre una differenza-separazione **“sono io e sei tu”, “sei più in alto e sei più in basso”, “sono maschio e sono femmina”**. Nel cerchio questo non esiste. Ne consegue che l'Educazione Biocentrica ci riporta a una cultura ancestrale come necessità e come ricordo atavico dell'umanità delle origini.

**Fino a qualche decennio fa, nelle nostre campagne le famiglie abitavano nelle corti e la vita era certamente più dura e vivevano di meno, ma in quel meno le persone erano intere, autentiche e sentivano lo scopo dell'essere insieme. Oggi, quando ritorniamo in cerchio e quando ritorniamo a vivere in comunità riviviamo l'esperienza dei nostri nonni e bisnonni, riappropriandoci della possibilità di sentirci, anche noi, autentici e interi.**

Oggi siamo donne e uomini della cultura occidentale, cosiddetta civilizzata, viviamo atomizzati, come monadi che vagano nello spazio.

Quando i nostri genitori e i nostri nonni si trovavano nelle stalle d'inverno a **"fare filò"**, stavano insieme e raccontavano **"storie"** e questo stare in **"cerchio"** dava un senso profondo all'esistenza.

Anche oggi stare in "Cerchio e raccontare storie" restituisce senso alla vita, oggettività ai fatti, scoprendo che non siamo soli e che ciò che sentiamo, anche altri lo sentono a livello profondo.

Cosa fare oggi di questi 2000 anni di patriarcato? L'eredità è molto pesante. La via da percorrere non è contrastare e nemmeno negare, dunque **bisogna andare oltre**. Come? Con il **"non verbale"**, perché il cerchio non è solo verbale, anche se le persone sono invitate a parlare nel cerchio, la qualità terapeutica del cerchio è **"non verbale"**. Quello che noi sentiamo importante è sederci e avere un posto accanto agli altri e dare un senso all'esserci, che va oltre le nostre parole anche quando, molto spesso, neppure abbiamo parlato.

**Sedersi in cerchio significa dunque sentirsi parte di qualcosa di grande.**

Bisogna comunque considerare che molte persone, tante, più di quello che pensiamo, probabilmente oltre il 90 % in questa cultura, hanno timore o hanno una censura ad esprimersi, perché la nostra è una cultura del giudizio, della prestazione.

Quindi quando una persona si siede in un cerchio e le viene chiesto: **"Come stai?"**, **"Racconta qualcosa di te"**, la persona pensa che quello che dirà verrà giudicato. Riuscirà a parlare grazie ad uno scatto evolutivo o ad un percorso di crescita personale come accade in Biodanza, per comprendere che niente di quello che riferisce verrà giudicato. La qualità del cerchio è **"il non giudizio" e l'"ascolto"** e il compito del facilitatore di Biodanza è **l'ascolto emozionato e il non dare consigli non richiesti**.

Le persone non hanno bisogno di consigli, ma di essere accompagnate e il cerchio contribuisce a questa possibilità.

Certamente Rolando Toro, nei molteplici studi ed indagini sul neo-sciamanesimo e sullo sconosciuto, aveva presenti le culture ancestrali come modello di riferimento di



qualcosa che noi abbiamo già vissuto e che può ritornare. Il senso di questo “può ritornare” sta nella diffusione di Biodanza Sociale, Biodanza Clinica e Biodanza Civica, ambiti dove riappropriarci del vivere e convivere in maniera diversa, nuova ma antica.

In Educazione Biocentrica possiamo iniziare a cambiare l’approccio alla vita comunitaria lavorando con bambini – ragazzi ed adolescenti, per strutturare relazioni basate sull’accoglienza l’accettazione e l’integrazione. Questa era la grande scommessa e l’impegno di quella che Rolando stesso chiamava “la mia utopia”. Oggi è anche l’Utopia di noi facilitatori di Biodanza di tutto il pianeta.

## **II CERCHIO IN BIODANZA E IL SUO VALORE TERAPEUTICO**

Biodanza è una disciplina gruppale. La Gestalt di Biodanza rimanda a una forma gruppale che ci parla del cerchio, questo perché esso è un simbolo potente di guarigione.

Il cerchio ci parla dell’eguaglianza, dello stare tutti sullo stesso piano, quindi di inclusione e di potenziamento, che significa la capacità di stare tutti allo stesso livello degli altri, ognuno con la propria identità e la propria unicità. Stare in cerchio è una delle azioni più terapeutiche di Biodanza; e questo è il motivo per cui non è possibile fare Biodanza individualmente, poiché mancherebbe la forma fondamentale della Gestalt di Biodanza: “Musica – Movimento – Gruppo” inscindibili, come parti univoche.

A cosa rimanda un cerchio e perché esso è importante? Quando entro in un cerchio umano sento che:

- sono unico
- sono differente
- sono indispensabile
- la mia presenza orienta la differenza all’interno di un processo e questo è estremamente importante nei confronti dell’identità personale di un individuo.

Il cerchio rimanda anche alla possibilità di essere tutti sullo stesso piano, quindi tutti diversi, tutti uguali, tutti con una storia da raccontare. Potremmo dire che il cerchio è stato preso come simbolo da Rolando Toro in quanto germe di rivoluzione sociale, in antitesi alla forma piramidale.

Questo è molto forte perché sappiamo che negli anni sessanta-settanta si stava cercando di smantellare il simbolo della piramide come schema di rappresentazione dei rapporti interpersonali. Molti “movimenti” che in quegli anni agitavano i giovani

soprattutto, contestavano il concetto di piramide basato sulla dissociazione binaria che esprimeva frattura e separazione “tu sei tu-io sono io”. Quindi quando Rolando ha ideato la Biodanza, ponendo come fulcro centrale l’educazione Biocentrica, ha sancito “Sostituisco la piramide con il cerchio”, un principio che gli stava molto a cuore.

### **Ma quali sono i valori del cerchio?**

Come psicologia e pedagogia sociale, come fundamenta di costruzione politica-sociale stare in cerchio significa che tutti hanno una voce, tutti possono orientare un processo, tutti hanno valore, tutte le intelligenze multiple sono benvenute come apporto di idee.

***L’intelligenza affettiva è prioritaria, rispetto all’intelligenza cognitiva, ed è possibile strutturare una società con questa priorità.***

Non è un caso che le sessioni di Biodanza inizino e terminino sempre con una *ronda*. Potremmo dire che già da solo questo esercizio è un grande richiamo all’identità del partecipante che si sentirà simile e differente, unico ma parte di qualcosa d’importante.

Quando veniva chiesto a R.Toro : *“Perché cominci e finisci sempre con una ronda?”*

Lui rispondeva: *Perché la ronda ci tiene tutti vicini, uniti, uguali, con la possibilità di guardarci, di sorriderci, di sentirci legati, di muoverci insieme seguendo lo stesso ritmo riconoscendoci tutti UNO.* Per lui la cosa più importante era che le persone si incontrassero, quindi la cerimonia dell’incontro era il valore più terapeutico che ci fosse, tanto che definiva *l’incontro “la Poetica dell’incontro umano”.*

Rolando affermava: *“Non importa con quale carattere, temperamento e con quale personalità ci incontriamo, l’importante è che ci incontriamo”.*

È difficile stare in un cerchio, è difficile stare in una associazione, in un movimento o in un gruppo di amici, ma se noi riusciamo ad andare oltre a queste difficoltà che deriva dal nostro EGO, ci rendiamo conto che stare in un cerchio è il valore più potente che abbiamo, perché è un valore che massimamente riconosce la caratteristica che tutti siamo uguali, ma diversi, unici e tutti abbiamo una missione unica da compiere. Senza la nostra missione unica la specie si indebolisce ed è per questo che in Biodanza il cerchio iniziale e il cerchio finale non mancano mai, dovunque si riunisca una classe di Biodanza nei cinque i continenti.

Per il rinforzo dell’identità dei partecipanti agli incontri di Biodanza è importante comprendere che stare in un cerchio porta a sentire l’importanza di esserci, di essere unico, differente, portatore di una missione e alla percezione del senso di appartenenza.

Non dimentichiamo che, secondo la medicina psicosomatica, migliaia di malattie che non erano previste nel nostro genoma, nel nostro codice, come il bruxismo o l'osteoporosi, per le quali noi non siamo programmati, si sono installate come una vivencia di distanziamento dalla specie. Quindi, l'atto di ritornare nel cerchio ha una funzione altamente terapeutica.

### **Perché è terapeutico ritornare nel cerchio?**

Perché quando ritorno nel cerchio sento che le storie che io pensavo fossero solo mie, in realtà sono le storie di tutti e che non sono l'unico nel mondo a provare dolori, disagi, perdite; le provano anche altri e quindi io non mi sento più solo, sono consapevole che faccio parte di un'umanità e che le mie vicende sono condivisibili, sono riconoscibili, io sono accompagnato e compreso. Questa funzione di conforto mi fa sentire parte di una comunità, dalla quale io prima mi sentivo escluso ed è una funzione di inclusione *altamente terapeutica*.

Possiamo tornare a casa e sentirci sperduti, isolati, disadattati, egoisti, solipsisti, ma dopo essere stati parte di un cerchio di Biodanza, inizieremo a percepire che la nostra storia ha valore e che possiamo essere la nostra storia insieme con gli altri.

**Perché affermiamo che il cerchio è importante per Biodanza sociale e per Biodanza clinica?** Il valore terapeutico di Biodanza implica anche la sfera del sociale e clinica in quanto permette di re-immaginare una città, una comunità umana con tutte le potenzialità di utilizzo delle molteplici intelligenze che tutti gli individui possiedono e che normalmente non vengono espresse.

In Biodanza, lavorare in cerchio significa *andare oltre* il parametro dell'intelligenza logico-corticale, per la quale molti sfortunati possono essere considerati con parametri più bassi e essere quindi considerati deficitari in funzione di parametri ormai obsoleti.

*Ciò che veramente ci guida è "l'intelligenza affettiva", perché è quella che tesse un cerchio e che permette a tutti i suoi membri di dare un apporto, di fare la propria differenza, di orientare un processo.*

Il cerchio è un simbolo di uguaglianza, ma non solo, è anche un simbolo di inclusione delle differenze che rende tutti indispensabili.

È indispensabile che stiamo nel cerchio, perché questo significa agire sulla nostra identità. Significa che la specie e la comunità umana hanno bisogno di noi e vuol dire che noi, che fino ad ora ci sentivamo spettri invisibili, siamo chiamati a dare un contributo importante.

Quindi si cambia completamente il paradigma, si diventa *protagonisti* insieme con gli altri di una comunità umana partecipativa, inclusiva e di cittadinanza attiva.

Fare Biodanza restituisce il senso del poter assumere la responsabilità della propria vita, mettere il proprio seme, dare il proprio contributo, e questo viene dallo stare nel cerchio.

Quando eravamo fuori dal cerchio perché non facevamo Biodanza, eravamo dentro una piramide. Nella piramide c'è sempre qualcuno che sta in basso e qualcuno che sta in alto... dunque all'interno di una struttura piramidale c'è una continua lotta.

Quando entriamo per la prima volta in un cerchio di Biodanza vediamo che non ci sono competizione, prestazione, giudizio, valutazione e tutto ciò ci permette di ampliare la possibilità di dare un apporto costruttivo. E mentre lo diamo, scopriamo che la specie, la comunità, nella fattispecie il cerchio di Biodanza, ne ha un bisogno estremo.

Questo ha un'azione enorme sull'identità.

Quindi, dal punto di vista sociale e terapeutico, il cerchio rappresenta la capacità di mettersi al centro della propria vita, di assumere la responsabilità di smettere di essere bambini quando si è adulti e di cooperare con gli altri partendo dalla propria differenza, ed è molto forte, è qualcosa che la nostra cultura non ci ha insegnato e quindi è una grande rivoluzione terapeutica.

Il cerchio ci insegna che le cose che accadono sono le cose di cui noi siamo responsabili, non ci sono responsabili all'esterno. A volte questa è una lezione amara.

Se noi ci spostiamo dalla terapia individuale alla Biodanza sociale, vediamo come i benefici del cerchio, rispetto alla piramide, sono infiniti. È dunque necessario cooperare affinché le politiche sociali siano sempre più fatte in cerchio.

Per molti anni in Biodanza clinica ci si è chiesto fino a che punto i pazienti scegliessero di farla spontaneamente o se fosse loro imposta dalla struttura sanitaria.

Quindi sono stati messi in moto strumenti di valutazione, perché era molto importante che le persone che partecipavano al cerchio, anche se private della parola, della motricità, dell'intelligenza logica, in qualche maniera manifestassero la loro volontà di essere in quel cerchio.

***“Crediamo che restituire alla comunità umana la forma del cerchio anziché della piramide, restituisca una salute immensa, una grande qualità delle relazioni, una vocazione pacifica e un circolo virtuoso in cui ognuno può fiorire.”***

# CONVERSAZIONI SUL CERCHIO

*estratte da momenti di riflessione e confronto a Casa Felice – Centro Gaja*

## Osservazioni personali

Non è un caso che io abbia scelto di dedicare la “Monografia di Titolazione” al tema del CERCHIO. Durante gli anni di scuola di Biodanza ho potuto vivere e sperimentare quanto è stato fin qui detto.

*Ho sentito la grande forza di stare in un cerchio, la potenza di quando riusciamo ad avere il coraggio di aprirci nel cerchio e parlare di noi, della nostra storia personale. In quel momento accade qualcosa di magico, qualcosa che ci aiuta profondamente a guarire.*

Ricordo, per esempio, quando nel cerchio di condivisione durante lo stage di Sessualità, alcuni di noi hanno raccontato esperienze personali molto forti e questo li ha liberati.

Io stesso ho parlato di vicende importanti che avevo vissuto, esperienze che non avrei mai pensato prima di riuscire a condividere. Questo mi ha fatto bene, mi ha liberato da un peso che portavo dentro dai tempi della mia relazione matrimoniale, che mi aveva fatto soffrire e, soprattutto, mi teneva bloccato.

Dunque ho sperimentato su me stesso quanto sia altamente terapeutico parlare apertamente e con coraggio in un cerchio di Biodanza, perché ci si libera da gabbie interiori e profonde a volte molto forti, e aggiungerei, spesso auto imposte. Ho compreso che parlare in un cerchio è un atto di guarigione estremamente potente.

Pertanto liberarsi di ciò che ci opprime, all'interno di un cerchio di Biodanza, è altamente terapeutico, perché il gruppo accoglie, protegge e sostiene senza giudicare.

**Riflessioni di Anna Lisa Callegher** allieva del 5<sup>o</sup> ciclo della Scuola di Biodanza Vicenza, che ha partecipato alla conversazione a Casa Felice

Mi ritrovo molto in tutto quello che è stato detto, perché ho sperimentato personalmente la potenza del cerchio anche come educatrice, infatti è da anni che lo proponiamo all'interno della scuola primaria come esperienza, come spazio di condivisione e ascolto e abbiamo visto appunto che è molto potente.

Anch'io come Giuseppe mi ricordo perfettamente la prima volta che ho partecipato a Gaja ad uno stage di Biodanza - Gesti Strutturanti. È stata proprio la condivisione in un gruppo così accogliente, anche se nessuno mi conosceva e io non conoscevo nessuno,

che mi ha fatto percepire la forza della Biodanza. Sentire la diversità, il fatto di avere tutti delle storie diverse ma uguali. Infatti quando sono arrivata a Gaja ero concentrata su me stessa, sui miei problemi esistenziali, poi mi sono resa conto che in realtà siamo tutti uguali in questo, pur ognuno con la propria storia personale.

Quindi questa, secondo me, è proprio la potenza del cerchio in generale e in Biodanza ancora di più, in quanto si condivide danzando e senza parlare. Anche questo è potente, perché siamo abituati a parlare, parlare e parlare, ma ci si può esprimere in gruppo e individualmente anche in altro modo.

### **Intervento di Giovanna Benatti: Direttrice della Scuola Centro Gaja**

È forte quello che dite e mi fa ricordare la famosa diagnosi dello Sciamano che chiede alle persone che si recano da lui: ***“Da quanto tempo non danzi, da quanto tempo non canti e da quanto tempo non racconti storie?”***

Io credo che il cerchio in Biodanza significhi la possibilità di sedersi con la propria differenza e con la propria unicità e raccontare la propria storia, sentendo che la propria storia ha valore.

Tutti noi abbiamo fatto esperienza di questo, cioè di percepirci invisibili, isolati, separati e avvertire che ciò che ci capitava succedeva solo a noi, mentre quando entravamo in un processo di Biodanza ci sentivamo compresi, accolti, integrati e la nostra storia aveva un valore coerente.

Quando noi cominciamo a raccontare la nostra storia ci apriamo ad una ***vivencia di intimità***.

L'intimità è un valore molto terapeutico perché è ***“decontraente”***. Quando io mi apro permetto agli altri di vedermi come sono, senza maschere, senza giudizio e questo è super importante per la nostra salute. Ma non solo, io sento che la storia che sto raccontando è parte del grande fiume delle storie comuni e scopro che tutte le differenze sono anche uguaglianze, quindi che siamo tutti una stessa storia con variazioni individuali, però formano parte di un unico fiume che va al mare. Quindi questo è un elemento molto pacificante del cerchio.

Potremmo dire, riassumendo, che il cerchio ha un valore terapeutico a livello individuale, un valore pedagogico e un valore di pedagogia sociale forte, perché nel momento in cui nell'educazione, ma anche nella terapia, noi utilizziamo il cerchio anziché la piramide, molte cose cambiano. Non sapete quante volte in questi quasi trent'anni, le persone dei gruppi di Biodanza clinica mi hanno detto: ***“Noi siamo felici***

*di essere qui perché finalmente non dobbiamo più aspettare dietro una porta chiusa”.*

Questa porta chiusa che si apriva era la possibilità di stare in un cerchio così come si era, il fatto è che in un cerchio, secondo l’Educazione Biocentrica, ognuno è sé stesso e non è giudicabile.

Se applico il principio di *“siamo come siamo”* ad un gruppo, un cerchio di persone con psicosi, con schizofrenia, con temi di salute mentale o autismo, e permetto loro di esprimersi appunto così come sono, viene fuori il meglio di ogni persona.

Molte volte mi è stato chiesto: *“Come mai le persone con temi di autismo, di aggressività, di autolesionismo violento, in Biodanza non manifestano queste loro caratteristiche?”*

Spesso, nei cerchi di Biodanza clinica, inserivano proprio i casi che i responsabili delle strutture che accoglievano queste persone definivano *“croniche”* (uso questa parola che detesto, perché noi li ricevevamo come *“opportunità”*) e queste persone smettevano di essere croniche perché in un cerchio di Biodanza riuscivano ad esprimere la loro differenza. In questa differenza non c’è giudizio, quindi la qualità di un cerchio è proprio *“l’assenza di giudizio”*.

Il fatto che non ci sia giudizio permette alle persone di rifiorire, di raccontare la propria storia, di sentire che è coerente, differente ma è anche parte di una storia comune.

## **METODOLOGIA DI AZIONE SUL CERCHIO**

C’è una metodologia importante da conoscere, ed è la *“metodologia di azione sul cerchio”*, che prevede di non spingere le persone a parlare, perché alcuni desiderano parlare sempre e altri non parlano mai o con molta difficoltà. Quindi come fare con gli uni e con gli altri? Questo è un capitolo importante di gestione delle dinamiche del gruppo all’interno del cerchio.

Se assumiamo che il nostro simbolo è il cerchio, assumiamo anche che ogni intelligenza che fa parte di questo cerchio ha valore e sa autodeterminarsi, non ha bisogno dei consigli e dell’intervento dei facilitatori, i quali non fanno terapia ma *“si prendono cura”*.

Facilitare una comunicazione ecologica significa fluire in una comunicazione in cui tutti abbiano spazio senza che nessuno ne abbia troppo. Quindi esercitare, in veste di facilitatore, il diritto quale azione di cura, di dare limite a chi prende troppo spazio e di stimolare chi ha difficoltà a parlare, sapendo che non sempre la parola è l'unica via.

A volte ci sono persone che stanno dentro al cerchio anche solo con la presenza, possono essere sovrastate dalle emozioni da decidere di non parlare e magari si esprimono danzando. Quindi non bisogna pretendere la parola come qualcosa di codificato, come unico metodo, ma stimolare tutte le persone a sentirsi presenti all'interno di un cerchio.

## IL CERCHIO NELLA CULTURA E NELL'EDUCAZIONE BIOCENTRICA

Per Cultura Biocentrica intendiamo una **cultura i cui principi sono radicati nelle leggi della vita**. Essa propone di abbandonare la visione antropocentrica per mettere al centro la vita e considerare l'essere umano come parte di un insieme più grande: **il Vivente**.

La cultura Biocentrica si basa su valori di **solidarietà** ed **empatia**. Valorizza la **comunicazione sana**, l'**inclusione**, il **rispetto**, la **qualificazione** e la **cooperazione**. Riconosce il **valore intrinseco di ogni essere vivente**. In questo senso, integra l'**interdipendenza insita in tutti i sistemi viventi** nel modo in cui orienta le proprie scelte e azioni, con una grande attenzione al rispetto e all'applicazione urgente di un'ecologia globale.

La cultura Biocentrica permette il dispiegamento dell'intelligenza Affettiva che genera **un'ecologia umana di relazione**, riconosce l'importanza e stimola lo **sviluppo dell'intelligenza collettiva**, valorizzando al contempo la ricchezza dell'identità individuale. Si crea così un circolo virtuoso tra unicità e collettività: la collettività sostiene il dispiegamento dell'identità dei singoli, l'unicità, e l'unicità alimenta e arricchisce la collettività, che a sua volta la sostiene. La cultura Biocentrica invita a un nuovo paradigma che rinnova costantemente i nostri modi di agire, di saper essere e di saper vivere.

**La sua essenza consiste nel ristabilire una relazione/connessione sana con sé stessi, con l'altro, con la comunità e con il Tutto, indipendentemente dalle convinzioni individuali.** Valorizza la piena presenza nell'esperienza di vita e la percezione delle sensazioni corporee ed emotive.



La cultura e l'educazione Biocentrica, per loro natura, offrono **spazi di cura a livello individuale, comunitario e sociale**. Favoriscono il pieno sviluppo e l'emergere del meglio, sia nell'individuo che nella comunità, attraverso la celebrazione dell'amore come forza vitale integrante.

***Il simbolo della cultura e dell'educazione Biocentrica è il cerchio, in contrapposizione alla piramide. Il cerchio è un luogo dove ogni essere vivente è unico, differente e portatore di una missione esclusiva e dove la differenza, anziché essere una minaccia, rappresenta il lievito per l'evoluzione felice della vita.***

### **APPLICAZIONE della METODOLOGIA del *Circle -Time***

Negli ultimi 15-20 anni nella scuola italiana dell'obbligo (ma anche in altri Stati) si è iniziato ad usare la metodologia del cerchio che viene chiamata "***Circle time***".

Il *Circle Time* è un metodo di lavoro ideato dalla psicologia umanistica negli anni Settanta, con lo scopo di proporre sia per le classi delle scuole che per tutti i gruppi che abbiano uno scopo comune, uno strumento efficace per aumentare la vicinanza emotiva e per risolvere i conflitti. Tale strumento si rivela particolarmente efficace per stimolare i giovani ad acquisire conoscenza e consapevolezza delle proprie e altrui emozioni, per gestire le relazioni sociali sia con i pari che con gli adulti.

Il *Circle Time* è quindi un gruppo di discussione su argomenti di diversa natura, con lo scopo principale di migliorare la comunicazione e far acquisire ai partecipanti le principali abilità comunicative.

Tale metodologia si pone i seguenti obiettivi:

- riconoscere e gestire le proprie emozioni
- riconoscere le emozioni degli altri (empatia)
- creare un clima di serenità e di reciproco rispetto
- imparare a discutere insieme, ad esprimere le proprie opinioni ad alta voce, a riassumere ciò che ho detto, ad ascoltare e a chiedere l'ascolto
- favorire la conoscenza reciproca, la comunicazione e la cooperazione tra tutti i membri del gruppo classe (alunno-alunno e alunno-insegnante)
- aumentare la vicinanza emotiva e risolvere i conflitti, attraverso l'analisi dei problemi e trovando insieme le possibili soluzioni, evitando così la necessità di interventi autoritari da parte degli insegnanti.

## **Metodologia del *Circle Time***

Il gruppo si dispone in cerchio, seduti a terra o utilizzando delle sedie. Sarebbe preferibile utilizzare una stanza diversa da quelle in cui normalmente si fa lezione, ma se ciò non è possibile è utile modificare l'ambiente spostando banchi e cattedra che costituiscono una barriera al dialogo.

L'insegnante non deve avere il ruolo di interlocutore privilegiato che pone domande, favorisce e fornisce risposte, ma è parte integrante del gruppo. È importante che la disposizione sia a cerchio per dare effettivamente l'idea di una circolarità nella comunicazione, che quindi è rivolta a tutto il gruppo e non solo all'insegnante.

Il Circle Time, per avere reale efficacia, non deve essere una modalità di relazione sporadica, ma deve avere una frequenza di almeno due volte alla settimana, con una durata di circa 50 minuti. Può essere invece più frequente nei casi in cui ci siano delle questioni che devono essere subito discusse.

È bene che ogni Circle Time abbia un rituale che sottolinea l'importanza del momento, circoscrivendolo. Ad esempio all'inizio e alla fine di ogni incontro è possibile proporre dei semplici giochi di gruppo o esercizi che contribuiscono a creare un clima di serenità e armonia.

**In conclusione** possiamo affermare che gli insegnanti che lo propongono da alcuni anni nella scuola primaria, riferiscono che il Circle Time è uno strumento molto utile, efficace e quindi indispensabile per raggiungere gli obiettivi che si propone, per dirimere controversie, per prendere accordi comuni esprimendo riflessioni e pareri, nonché e soprattutto per creare un clima di classe favorevole alla collaborazione e alla condivisione.

Pertanto, il Circle Time è un valido e concreto esempio di come si può usare la metodologia del cerchio, conseguendo finalità rilevanti a livello educativo.

Questo fa ben sperare che il Cerchio, con il suo profondo e importante significato a livello simbolico e con gli ottimi risultati che produce a livello pratico, possa essere utilizzato negli anni a venire in modo sempre più consistente, migliorando così la qualità delle relazioni interpersonali a beneficio dell'intera comunità umana.

E così, come l'applicazione del Circle Time e migliaia di altri movimenti Biocentrici nel mondo, anche il sistema Biodanza contribuisce a cambiare il vecchio paradigma per offrire alla nuova umanità spazi e visioni dove la solidarietà, la fraternità, l'uguaglianza del Cerchio diventa realtà.

## **IL MIO TIROCINIO PRATICO con il GRUPPO di Lonigo (VI)**

Sono un allievo del 4<sup>^</sup> Ciclo del Corso di Formazione per “Facilitatori di Biodanza” che si è concluso nel giugno 2021 presso la scuola di Biodanza di Vicenza -Sistema Rolando Toro “- Centro Gaja, mirabilmente diretto dalla Dr.ssa Giovanna Benatti.

Tutto il percorso formativo è durato 3 anni e al termine degli Stage di formazione e delle Metodologie, il passo successivo era di sperimentarmi in un tirocinio pratico supervisionato, formando un gruppo di partecipanti agli incontri settimanali di Biodanza e condurlo per tutto il loro primo anno.

Avevo conosciuto Biodanza ed iniziato a frequentare il settimanale quando il gruppo veniva *condotto da Stefano La Mela*, proprio negli stessi locali che ho avuto la fortuna di “ereditare” a Lonigo, in una splendida struttura scolastica di interesse storico.

Al termine del mio percorso di formazione, il Gruppo dove sono cresciuto era rimasto senza facilitatore in quanto Stefano aveva deciso di ritornare nella sua Sicilia ed il gruppo era rimasto inattivo da oltre un anno anche a causa delle note limitazioni imposte dalla pandemia di Covid.

Ho riflettuto su questa situazione e l'ho interpretata come l'opportunità di fare il tirocinio pratico con gli amici del gruppo d'origine, che, se pur piccolo, era già esistente e questo avrebbe anche dato una continuità al gruppo stesso.

Perciò presi la decisione di propormi per questa conduzione valutando il grande onore di poter fare il tirocinio con gli amici e compagni del settimanale che era stato condotto da Stefano La Mela.

Dunque nella tarda primavera del 2021 ripresi i contatti ed ebbi la soddisfazione della loro risposta, così mi fu possibile organizzare quattro incontri già nel mese di giugno dello stesso anno, con l'intenzione di riprendere a settembre, e così feci.

Non nascondo le mie difficoltà durante le prime conduzioni, soprattutto nel dare le consegne, considerata la mia timidezza, anche se negli ultimi anni ho migliorato molto questo aspetto lavorando su me stesso.

Inoltre, la mia natura, influenzata dal segno zodiacale Capricorno, mi porta a non sentirmi mai abbastanza pronto quando devo fare qualcosa di molto importante a cui tengo in maniera forte.

Perciò ho preso il coraggio a piene mani e mi sono buttato in questa avventura, anche perché sento che essere un facilitatore di Biodanza è molto importante perché considero una missione di vita avere l'opportunità di aiutare le persone.

Ho ripreso a settembre del 2021, conducendo il gruppo per altri sette/otto incontri fino a fine novembre.

Ma ai primi di dicembre, mi sono contagiato con il Covid, fortunatamente in forma leggera ed ho interrotto gli incontri del Settimanale di Biodanza.

Nell'inverno 2021-2022 si sono registrati ancora molti casi di Covid e le forti restrizioni hanno bloccato le attività di contatto al chiuso in tutta Italia.

Gli incontri pertanto hanno potuto riprendere solo verso la fine del mese di maggio 2022 quando potuto proporre altri cinque incontri.

Da settembre 2022, poiché il pericolo di contagio Covid era ormai finalmente sotto controllo e le restrizioni sono state eliminate, ho potuto riprendere a condurre il gruppo con regolarità fino a giugno 2023.

In questo periodo ho avuto l'onore di essere accompagnato e seguito dalla mia carissima *tutor Gianna Baldan*.

Questi nove mesi di tirocinio pratico sono stati molto importanti per me, Gianna mi ha seguito con pazienza, gentilezza, disponibilità e competenza, vista la sua grande esperienza e capacità professionale.

Mi ha aiutato a comprendere l'importanza delle consegne e della musica da scegliere, oltre a tutta una serie di consigli pratici che hanno contribuito a farmi crescere come facilitatore e mi stanno permettendo, attualmente, di condurre il gruppo in maniera serena.

Naturalmente l'esperienza è una grande maestra in tutto quello che noi facciamo nella vita e dunque sono certo che potrà insegnarmi ancora moltissimo.

C'è sempre molto da imparare in ogni campo della vita, non si finisce mai di farlo e questo ci aiuta a crescere e, anche se comporta impegno, a volte anche notevole, personalmente trovo che sia bellissimo.

Tornando al gruppo, sono molto grato ai miei compagni del settimanale di Lonigo che hanno accolto favorevolmente questa mia iniziativa di accompagnarli nelle serate danzanti, con grande affetto soprascedendo alle mie difficoltà iniziali.

Considero questa loro disponibilità un grande dono per me.

Quando nel 2021 ho iniziato la conduzione in tirocinio, proponendomi agli amici “storici”, il gruppo era composto da cinque-sei persone. Sono molto felice di poter contare oggi su undici affezionati partecipanti.

Sono molto soddisfatto perché questo “gruppo” sta crescendo bene, i partecipanti sono molto affettivi e sanno accogliere i nuovi arrivati con apertura, affetto e comprensione.

Sono consapevole di essere ancora in fase iniziale come “Facilitatore di Biodanza” e di aver ancora molto da imparare, ma sono pronto ad impegnarmi per migliorare sempre di più in quanto il mio obiettivo è di essere un bravo conduttore per diffondere nel modo migliore possibile Biodanza in cui credo fortemente.

*Mi è capitato durante il tirocinio che una persona arrivasse nel cerchio in un momento difficile della propria vita e, dopo alcuni incontri, vederla rifiorire. Questo è stato il più bel dono che potessi ricevere come facilitatore e come persona perché sento che sto concretizzando quello che è il mio “progetto di vita”: Fare qualcosa per gli altri.*

Nel panorama delle discipline olistiche il Metodo Biodanza è una metodologia davvero unica, originale e potente, l’unica a mediazione corporea che coinvolge l’esperienza corporea nella crescita personale ed identitaria. In Biodanza il percorso di crescita si realizza “in gruppo” dove vengono sviluppati e integrati i potenziali umani innati. All’interno del “Gruppo” che nel tempo si integra affettivamente, i partecipanti stabiliscono tra loro relazioni di nutrimento reciproco coinvolgendo le sfere dell'affettività, dell'empatia e del sostegno reciproco.

***La forza di BIODANZA risiede nel voler espandere nel mondo la visione della comprensione e del rispetto delle diversità come fonte di ricchezza per la vita, e l’Amore per la vita stessa.***

### **Condivisioni degli amici di “Cerchio” del gruppo Biodanza di Lonigo**

*Chiara:*

Mi sono avvicinata a Biodanza grazie a Giuseppe che mi ha introdotto nel gruppo settimanale di Lonigo qualche anno fa. È stato amore a prima vista! Per me è una piccola oasi dove ritrovo me stessa e condivido con i compagni del gruppo emozioni sempre nuove. Mi fa sentire bene, mi rigenera, mi ricarica, mi libera dalla pesantezza, e mi dà gioia... che altro dire?... grazie Biodanza!

### *Enrico:*

Biodanza cos'è? Questa la domanda che vorrei farmi. Ma non si può riassumere ciò che dà e trasmette se non vivendola, liberandosi da schemi e giudizi per lasciarsi andare e vivere il momento presente. Buone danze a tutti.

### *Paola:*

Per me Biodanza è farsi accompagnare per scoprire i doni che ci sono stati dati ma che fino a quel momento non siamo riusciti ad aprire... Doni che ti permettono di star bene con te stessa e di riflesso che fanno stare bene anche gli altri.

### *Sandra:*

Mi chiamo Sandra e nell'anno 2022/2023 ho partecipato al corso di Biodanza seguito da Giuseppe. Non conoscevo questa disciplina ma sapevo che non si trattava di sforzi fisici, per cui dopo la mia prima lezione avevo già stabilito di non frequentare. Invece l'indomani mi svegliai con una leggerezza nel cuore e nella mente che cercavo da molto tempo, troppo. Proprio così, letteralmente, ovvio che volevo sentire ancora e ancora ciò che mi faceva star bene. Ed è così che una donna come Sandra molto razionale e fisica ha partecipato al corso di Biodanza. Per me Biodanza e ciò mediante la quale ho ripreso il mio posto nella mia vita; mi ha fatto sentire che sono unica, che posso, posso, posso esprimere me stessa, che non devo più nascondere e tantomeno annullare. Che ci sono... scoprendo che il mondo mi vede e, semplicemente e naturalmente, entra in contatto con me. Anche solo accorgermi di essere chiamata con il mio nome, SANDRA, mi ha fatto acquisire la forza e il coraggio di esserci!!!!

### *Giuliana:*

Biodanza è...un campo d'amore neutro, dove gli individui si relazionano per vibrare all'unisono. Biodanza è...un dono dolce e prezioso da distribuire alla collettività. In Biodanza e con la Biodanza nessuno è "straniero".

### *Emanuela:*

La vivencia della ronda iniziale mi apre agli altri, in quel momento il mio cuore inizia a donare e a ricevere nello stesso momento. Quando danzo la libertà e la creatività, il mio cuore si riempie della gioia di vivere, della gioia di esprimermi così come sono, una gioia così intensa, profonda e piena che nutre l'anima.



*E per concludere sento doveroso riconoscere che, al termine di ogni incontro settimanale, ritornavo a casa colmo di felicità, perché tanto avevo ricevuto e continuo a ricevere dall'esperienza di conduzione e dalle sincere parole gratificanti che ricevo dai ragazzi del mio bellissimo gruppo di Biodanza di Lonigo.*

## **Lettera di Rolando Toro agli insegnanti di Biodanza**

**In data 14/02/2010, poco prima della sua morte, Rolando scrisse una lettera a tutti gli insegnanti di Biodanza per essere d'ispirazione a quanti abbiano intrapreso o si apprestino ad intraprendere la meravigliosa professione – missione "Facilitatore di Biodanza"**

*"La formazione dell'insegnante di Biodanza consiste essenzialmente nella scoperta di una missione. Trasmettere lo stato di grazia, mostrare nuovi cammini per vivere l'amore e risvegliare la coscienza illuminata.*

*Frequentemente le persone hanno una equivoca identità. Riducono la loro esistenza alle esigenze di un'ambiente impoverito o addirittura tossico.*

*Se gli uomini si sentono insignificanti, le loro azioni sono insignificanti.*

*L'autoimmagine d'inferiorità crea mostri. Molte persone non sanno che portano dentro di sé una divinità.*

*La natura essenziale dell'umano è l'eterna celebrazione della vita. Questa condizione gli rivela una visione illuminata su sé stesso e sul mondo.*

*La illuminazione interiore non è un privilegio personale. Essere illuminati solo per sé stessi non è sufficiente. La nostra luce esiste per illuminare quelli che rimangono nell'oscurità, per poterli vedere nella loro essenza e trasmettergli la luce.*

*Vivere è un'opportunità molto speciale, l'opportunità di percepire "l'umano eterno" e di sentire nel corpo il piacere della sacralità della vita. C'è in noi qualcosa di più grande e meraviglioso di ciò che pensiamo o facciamo.*

*Se non ci connettiamo con questo fondo eterno, sentendo che siamo poveri mortali pieni di difficoltà, la nostra vita diventa insignificante.*

*Connetterci con lo splendore della vita è essenziale. In realtà l'illuminazione, della quale si parla frequentemente come un fenomeno eccezionale pieno di connotazioni mistiche, misteriose ed occasionali, è una condizione naturale di tutti gli esseri umani. Si tratta di un cambio di visione di noi stessi e del significato della vita. È un nuovo modo di vincolarsi agli altri e affrontare le difficoltà come parte del nostro lavoro alchemico, accettando l'abbondanza e la bellezza che genera amore.*

*Siamo molto più di quello che generalmente pensiamo. Siamo creature cosmiche capaci di amare e creare bellezza.*

*Se non assumiamo la grandiosità ci trasformiamo in assassini e la nostra vita diventa insignificante"*



Qualche bel ricordo vissuto a Gaja



***Grazie Giovanna, maestra e amica, per avermi accompagnato con grande dedizione e competenza in questo percorso di crescita.***



## **Bibliografia:**

Biodanza \* Rolando Toro – Edizioni Red

L' Alfabeto della Vita \* Rolando Toro – Giovanna Benatti – Nicola Franceschiello

Satoyama – La Biodanza in Carte \* Riccardo Cazzullo – Federica Castagolio

Morte Rinascita Trasformazione: Miti e archetipi in Biodanza \* Antonella Cecilia Fiori

Biodanza Clinica – Assistenza sanitaria e cura della vita \* Maria Lucia Pessoa Santos

Il Divino Romanzo \* Paramahansa Yogananda

Autobiografia di uno Yogi \* Paramahansa Yogananda

# INDICE

Pag.

Ringraziamenti	2
Premessa	3
Lo scopo della mia vita	4
Il mio incontro con BIODANZA	5
Biodanza, un Sistema per riportare la Vita al centro	7
Un po' di storia	8
Nasce la Psicodanza	9
Il sistema Biodanza:	12
Definizione di Biodanza	13
Il Modello Teorico	14
Il Principio Biocentrico	16
La Vivencia e i suoi meccanismi di azione	18
Azione sulla parte sana dell'individuo	20
I sette poteri della Biodanza	21
1. Potere musicale	22
2. Potere della danza integrativa	23
3. Potere della metodologia vivenciale	24
4. Potere della carezza	25
5. Potere della trance	25
6. Potere dell'espansione di coscienza	26
7. Potere del gruppo	27
Le cinque linee di Vivencia	29
1. Vitalità	29
2. Affettività	31
3. Sessualità	39
4. Creatività	44
5. Trascendenza	51
Contatto e carezza in Biodanza	57
Musica in Biodanza	62
Gli strati dell'Inconscio	67
Inconscio Vitale	68
Inconscio Numinoso	70
Il Cerchio: simbolismo Universale	73
Il Mandala	76

Il cerchio nelle culture ancestrali	78
Il cerchio in Biodanza e il suo valore terapeutico	81
Conversazioni sul cerchio a Casa Felice	85
Metodologia di azione sul cerchio	87
Il cerchio nella cultura e nell' educazione Biocentrica	88
Applicazione della metodologia del <i>Circle-Time</i>	89
Il mio tirocinio pratico con il gruppo di Lonigo	91
Condivisioni degli amici di Cerchio- Gruppo Lonigo	93
Lettera di Rolando Toro agli Insegnanti di Biodanza	96
Qualche bel ricordo vissuto a Gaja	97
Bibliografia	99
Indice	100



International  
Biodanza  
Federation

