

# LA CORPOREITÀ CHE SALVA

*Pedagogia della Vita, Scienza del Cuore, Movimento che Cura*

di Giovanna Benatti

Sintesi editoriale ispirata alla conferenza tenutasi venerdì 14 novembre 2025

all'Hospital Universitario Materno-infantil Las Palmas de Gran Canaria

Organizzazione: Escuela Canariensis Las Palma de Gran Canaria - direttrice Luz Marina Sanchez

## Entrare nella cattedrale della salute

Quando entro in un luogo dedicato alla salute mentale, provo sempre un'emozione profonda.

È come entrare in una cattedrale: sacra non perché custodisce miracoli, ma perché custodisce *umanità*.

Ci sono strutture che parlano di malattia, e altre che parlano di possibilità. Io entro sempre cercando questa seconda voce.

Perché la salute non è l'assenza di sintomi.

La salute è una **vivencia**, un modo di sentire la vita scorrere dentro di sé.

È un processo poetico, affettivo, relazionale.

Ed è qui che inizia la mia storia con la Biodanza.

## Siamo onde, non solo materia

Ho iniziato come sociologa e giornalista.

Osservavo, analizzavo, scrivevo.

Eppure sentivo che mancava qualcosa: il corpo.

Un giorno ho capito che ciò che chiamiamo "corpo" non è solo materia — quel 20% che tocchiamo.

Il resto — l'80% — è **onda, frequenza, campo invisibile**.

E questa è una notizia meravigliosa.  
Perché tutto ciò che è onda, può cambiare.  
Tutto ciò che vibra, può trasformarsi.

La Biodanza entra proprio lì:  
nel territorio in cui la vita pulsa senza essere ancora parola,  
senza essere ancora pensiero.

---

## **La corporeità: il tesoro dimenticato**

La corporeità non è il corpo.  
È molto di più.

È **materia + emozione + sentimento + intuizione + memoria**.  
È la nostra interfaccia con la realtà.  
È ciò che sente il mondo e ciò da cui il mondo viene sentito.

Ogni gesto, ogni sguardo, ogni vicinanza  
è una scelta esistenziale:  
o ci avvicina alla vita, o ci allontana.

La Biodanza è una pedagogia della prossimità:  
ci riporta nel luogo in cui siamo nati come specie —  
insieme, in relazione, in movimento.

## **I cinque universali della vita**

Dentro ogni essere umano esistono cinque “leggi interne”,  
presenti in ogni forma di vita sulla Terra:

**Vitalità** – il pulsare tra impeto e riposo  
**Sessualità** – l’orientamento naturale al piacere  
**Creatività** – l’istinto ad esplorare, cambiare, immaginare  
**Affettività** – l’intelligenza più grande che possediamo  
**Trascendenza** – la capacità di superare il proprio “piccolo mondo”

La Biodanza non insegna questi universali:  
li *risveglia*.  
Li riconsegna al corpo.  
Li ricorda alla vita.

## **Flourishing: la scienza del fiorire**

Per anni la medicina ha guardato al malfunzionamento.  
Ciò che manca, ciò che non va, ciò che si rompe.

Poi la scienza ha iniziato a cambiare direzione.  
Con Martin Seligman e la psicologia positiva,  
si è scoperto un principio rivoluzionario:

👉 *Quando riceviamo un bombardamento di eco-fattori positivi, fioriamo.*

Emozioni positive → relazione positiva → stile di vita positivo → salute.

Rolando Toro l'aveva detto già negli anni '60,  
ma oggi abbiamo conferme scientifiche:  
**esprimere emozioni positive rinforza il sistema immunitario.**

La Biodanza diventa così una medicina relazionale,  
una pedagogia preventiva,  
una ecologia del sentimento.

## **L'inconscio vitale: il luogo dove avviene la trasformazione**

Il cambiamento non nasce dalla volontà.  
La volontà serve a prendere appuntamenti,  
non a cambiare la vita.

Il cambiamento vero  
nasce dall'**inconscio vitale**:  
dalla saggezza profonda del corpo,  
dai suoi automatismi sacri, dalle sue memorie cellulari.

La Biodanza entra lì:  
nel luogo dove il corpo ricorda tutto,  
dove il gatto salta prima ancora di pensarlo,  
dove l'onda si muove prima di sapere che è onda.

Lì avviene la cura.

## **L'intelligenza affettiva: il cervello del cuore**

Se c'è una cosa di cui sono certa,  
è che la nostra intelligenza più grande  
non sta nella testa.

È il cuore a vedere, a sentire, a sapere.  
Il cuore è un centro di memoria, di intuizione, di orientamento.  
È il luogo della decisione.

E la Biodanza è la pedagogia che risveglia questa intelligenza.  
La più rivoluzionaria.  
La più necessaria.  
La più dimenticata.

## **Un mondo che abbraccia non sarà mai proibito**

Ho viaggiato in scuole, ospedali, centri sociali,  
comunità terapeutiche, università.  
Ho danzato con persone in carrozzina, con non vedenti,  
con bambini, con anziani, con persone che soffrono,  
con persone che risplendono.

E sempre, sempre, ho visto accadere lo stesso miracolo:

👉 *Quando una persona sente di appartenere, guarisce.*

Ogni volta che un essere umano viene riaccolto nel cerchio,  
la sua biografia cambia.  
La sua identità si riorganizza.  
La sua vita si riapre.

Perché un mondo che abbraccia  
non è mai un mondo malato.

## **L'ultima parola**

La Biodanza non è un'alternativa alla medicina.  
È un complemento.  
È un linguaggio.  
È una pedagogia della vita.

È la memoria della nostra verità più semplice:

👉 *siamo fatti per fiorire, non per sopravvivere.*

Questa è la mia ricerca.  
Questo è il mio amore.  
Questo è il mio contributo al mondo.

E questo —  
semplicemente —  
è ciò che la Spirale Viva vuole ricordare.