

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 pulsata 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 pensarla,
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.