



## **CENTRO GAJA SCUOLA DI BIODANZA VICENZA**

**ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE**

**Direttore** *Giovanna Benatti*

**Coordinatore:** *Stefano La Mela*

**DIREZIONE GENERALE CENTRO GAJA:** *Luisa Benatti*

# **Biodanza Sociale Clinica Civica** **Corporeità, emozioni e relazioni** **Per la cura della salute e l'inclusione sociale**

### **Il Sistema Biodanza: Fondamenti Teorici, Organizzazione, Efficacia**

#### **Descrizione e Fondamenti Teorici della Disciplina**

La Biodanza sistema Rolando Toro<sup>1</sup> è una disciplina che attraverso musica, movimento spontaneo e sentito, canto, e le situazioni di incontro tra i partecipanti permette di conseguire effetti di integrazione umana, rinnovamento organico, rieducazione affettiva, e riapprendimento delle funzioni originarie della vita. Biodanza non può essere praticata individualmente, ma richiede che il processo di crescita individuale si realizzi all'interno di un gruppo che, nel tempo, si integra affettivamente e permette di accelerare l'evoluzione di tutti i suoi partecipanti. Più nello specifico:

- per *integrazione umana* si intende la possibilità che ciascun individuo si integri a sé, attraverso lo scioglimento delle tensioni muscolari croniche e il riscatto dell'unità psicofisica; ai propri simili, attraverso il rafforzamento della capacità di stabilire relazioni significative con gli 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; in Biodanza ciò avviene attraverso la stimolazione dell'omeostasi (equilibrio interno) e la riduzione dei fattori di stress, attraverso esercizi di rilassamento profondo in un contesto affettivo che aumentano 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

---

<sup>1</sup> L'espressione con cui si indica la disciplina si riferisce alla possibilità di "danzare la vita", concetto questo esposto anche da Roger Garaudy e che venne ritenuto più calzante per descrivere il sistema dal 1976, quando venne abbandonata la precedente espressione con cui si designava il metodo, "Psicodanza", meno adatta in quanto richiamava, pur se implicitamente, la scissione platonica tra anima e corpo.

vissute nell'infanzia portano a meccanismi di difesa nei confronti dei legami significativi con gli altri.

- per *riapprendimento 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 mantenere la salute. Più in dettaglio, in Biodanza si stimolano gli insiemi di istinti che fanno riferimento ai potenziali individuali di vitalità, creatività, affettività, sessualità e trascendenza.

La metodologia di Biodanza consiste nell'indurre nei partecipanti, tramite un insieme integrato di esercizi, delle esperienze integranti vissute con grande intensità nel qui e ora, in grado di coinvolgere la cenestesia e le funzioni emozionali e viscerali, che vengono definite *vivencia*. Tali esercizi, oltre ad avere una valenza simbolica e psicologico-emozionale, hanno degli effetti fisiologici ben precisi, di seguito specificati.

- *Stimolazione dell'emisfero destro del cervello* – Partecipare a sessioni di Biodanza porta ad una stimolazione dell'emisfero destro, dato che ci si serve di 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 formazioni neurologiche corrispondenti alla sfera del comportamento adattivo, dell'istintività, e dell'affettività, che sono inibite, controllate e modulate dagli impulsi della corteccia cerebrale. In Biodanza si induce una diminuzione temporanea della funzione inibitrice della corteccia cerebrale mediante sia la sospensione provvisoria del linguaggio verbale (di solito si rimane in silenzio durante gli esercizi), sia il rallentamento momentaneo dell'attività visiva (con esercizi ad occhi chiusi) e della motilità volontaria (con 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 sono e allo stimolo dei meccanismi di rilassamento, protezione contro lo stress, e riparazione organica. Gli esercizi di Biodanza che rinforzano il senso di identità, spesso accompagnati da musiche dal ritmo euforizzante, attivano il sistema simpatico, mentre quelli che inducono rilassamento, spesso accompagnati da musiche lente e dolci, attivano il parasimpatico. Lo stile di vita della nostra cultura spesso stimola le funzioni di vigilanza e attività a scapito di quello di riposo, inducendo uno squilibrio neurovegetativo. La pratica della Biodanza contribuisce quindi a stabilizzare ed armonizzare l'equilibrio neurovegetativo.

- *Possibile azione sul sistema psiconeuroendocrinoimmunitario* – Certi effetti che gli individui affermano di provare per effetto della *vivencia* (ad esempio, stimolare le motivazioni vitali, indurre 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 (es. dopamina, noradrenalina, GABA, ecc.). Appare quindi probabile che le *vivencia* indotte da esercizi di Biodanza possano stimolare l'organismo alla produzione di specifici neurotrasmettitori i quali, a loro volta, stimolano il sistema immunitario. Sono attualmente in corso di realizzazione ricerche scientifiche i cui risultati preliminari sembrano indicare l'esistenza di una relazione tra la pratica della Biodanza e il rafforzamento del sistema immunitario.

A differenza di altre discipline, la Biodanza si sviluppa nell'ambito della cultura e della scienza occidentali, sulla base di un modello teorico radicato nelle conoscenze sviluppate dalla psicologia, biologia, antropologia, ma che, sull'onda della psicologia umanistica degli anni '60, rifugge la visione meccanicistica dell'uomo che per lungo tempo ha dominato nelle scienze umane.

Le origini della disciplina si riferiscono infatti al lavoro del Prof. Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno, che già dagli anni '60 aveva iniziato a strutturare quelli che poi diverranno il modello teorico e la metodologia di Biodanza attraverso ricerche realizzate su partecipanti sani e malati mentali presso il centro studi di antropologia medica della scuola di medicina dell'università del Cile. Successivamente al suo diffondersi in Cile, la disciplina divenne nel 1970 oggetto di un corso universitario all'interno del dipartimento di Estetica della Pontificia Università Cattolica del Cile, dove il Prof. Toro occupava la cattedra di "Psicologia dell'Espressione". In seguito, la Biodanza si diffonde in Argentina, Brasile, nel resto del Sud America e, dal 1980, in Europa.

### **Il Sistema Biodanza nel mondo, in Italia e nel Veneto**

Il Sistema Biodanza si è sviluppato in modo unitario attraverso le attività coordinate di diverse istituzioni:

- la International Biocentric Foundation (IBF), il cui compito è quello di coordinare le scuole di formazione in Biodanza in tutto il mondo.
- le Scuole di Formazione in Biodanza, il cui compito è di offrire una formazione idonea all'esercizio della professione di insegnanti di Biodanza.
- le Associazioni di Insegnanti di Biodanza.

In Italia è operativa la Biodanza Italia, Associazione di Insegnanti di Biodanza, con sede a Milano in Via Ettore Ponti, 49 – 20143 Milano, attualmente sono iscritti 110 insegnanti titolati.

Nel mondo sono presenti 87 scuole, che hanno formato nel complesso 1005 insegnanti di Biodanza, di cui: Lombardia 111, resto Italia 62, Europa 150.

L'IBF stima che, nel mondo, ci siano circa 200.000 persone che praticano la Biodanza in modo abituale.

In Italia sono presenti 12 Scuole di Biodanza, che hanno formato un totale di 173 insegnanti, mentre circa altri 150 allievi insegnanti sono attualmente in formazione. Il numero di praticanti è andato crescendo in modo esponenziale negli ultimi 10 anni, in connessione all'aumento delle Scuole di Formazione e del numero di insegnanti titolati.

Nel Vicentino le attività di Biodanza sistema Rolando Toro sono promosse dal Centro Gaja, che organizza e amministra anche l'unica Scuola di formazione della provincia (direttore dr.Giovanna Benatti), a cui fanno capo sia in termini di progettazione didattica che di supervisione, tutti i progetti di area clinica e sociale. (Centro Gaja-Via Noventa vic.6-36100 Vicenza. Infoline: 0444-569702 338-8992362)

### **La ricerca scientifica sull'efficacia della Biodanza**

La ricerca sugli effetti della Biodanza si è mossa lungo due direzioni. Da una parte, il Prof. Rolando Toro ha sistematizzato nel corso dei decenni le descrizioni fenomenologiche che i partecipanti stessi hanno realizzato su ciò che hanno provato durante gli esercizi e sugli effetti esistenziali della frequenza abituale ai corsi di Biodanza; tali resoconti forniscono una descrizione dell'efficacia della Biodanza nell'aiutare gli individui a sviluppare i cinque grandi insiemi di potenziali genetici a cui fa riferimento il modello teorico e la metodologia di Biodanza. Accanto a tale

*Centro Gaja Scuola di Biodanza Vicenza [www.biodanzacentrogaja.com](http://www.biodanzacentrogaja.com)*

linea di ricerca, che permette di far luce sull'efficacia della disciplina in modo "olistico", e cioè facente riferimento agli effetti globali percepiti dall'individuo, sono in corso da alcuni anni delle ricerche scientifiche che stanno suffragando empiricamente e in modo rigoroso alcuni specifici effetti psicologici, fisiologici ed immunologici della Biodanza.

Per quel che riguarda la ricerca fenomenologica, i cambiamenti che vengono riportati più frequentemente dai partecipanti sono riportati nella tabella 1. Tali cambiamenti fanno riferimento da una parte ai singoli insiemi di potenziali genetici, dall'altro ad una frequenza abituale e protratta nel tempo ad un corso di Biodanza. I primi cambiamenti possono verificarsi già dopo alcuni mesi di frequenza abituale; quelli più sostanziali richiedono invece, in media, tre-quattro anni di frequenza abituale. In linea di massima, fattori che influiscono nella velocità con cui si progredisce lungo i cambiamenti fanno riferimento all'età e ai fattori caratterologici.

Per quel che riguarda invece la ricerca empirica che impiega i metodi scientifici classici, basati su una visione del mondo di tipo positivista e fondati su procedure sperimentali e/o quantitative con elaborazione di tipo statistico, occorre premettere che esistono delle difficoltà oggettive ad applicare tali metodi a discipline come la Biodanza, come peraltro largamente ribadito nel dibattito riguardante le discipline delle arti- e danza-terapie<sup>2</sup> e, non a caso, gli articoli pubblicati sulle due principali riviste scientifiche dedicate a tali discipline, *l'American Journal of Dance Therapy* e *The Arts in Psychotherapy*, sono molto di rado basati su ricerca di questo tipo. Una recente meta-analisi degli studi empirici condotti sugli effetti di discipline basate su danza e movimento<sup>3</sup> mostra come tali discipline siano state applicate con evidenza aneddotica di successo a tipologie diverse di soggetti (es. adulti, persone anziane, pazienti psichiatrici, adulti e bambini diversamente dotati, donne mastectomizzate, persone affette da disturbi dell'alimentazione, persone affette da dipendenza da sostanze), ma la ricerca basata su metodi quantitativi è stata molto limitata e permette di concludere che, in generale, quello che emerge è che tali discipline, nel complesso, portano ad una maggiore consapevolezza corporea, ad una riduzione dell'ansia anche nel caso di trattamenti di breve durata, e ad una migliore autostima.

Per quel che riguarda più nello specifico la Biodanza, sono stati recentemente resi disponibili i risultati preliminari di un progetto di ricerca sugli effetti psicologici, fisiologici e psico-neuroimmunologici della Biodanza. La metodologia impiegata è consistita in un insieme di esperimenti con gruppo di controllo a campioni elevanti di partecipanti (studenti universitari, individui scelti tra la popolazione normale, pazienti psichiatrici), i quali hanno partecipato a corsi di Biodanza di durata variabile (da tre mesi a un anno) secondo un protocollo standardizzato, per un periodo di circa cinque anni e con la partecipazione di scienziati, psicologi e medici delle diverse istituzioni coinvolte.

Il gruppo di ricerca ha riscontrato come, in generale, il Sistema Biodanza possa essere applicato sia su persone con difficoltà di relazione e di contatto fisico e sociale, sia su persone sane con successo per lo sviluppo dei rapporti umani e della salute, l'accrescimento delle risorse e la prevenzione dello stress. Più in dettaglio, è stato dimostrato che la Biodanza sviluppa l'autonomia psicofisica e aumenta la capacità d'azione e l'efficienza personale. Effetti specifici si hanno nella riduzione dei disturbi psicosomatici; nella modulazione e bilanciamento dei diversi stati

---

<sup>2</sup> Si veda ad esempio Cynthia Berrol (2000), "The spectrum of research options in Dance/Movement Therapy", *American Journal of Dance Therapy* **22**: pp. 29-46; Laurence Higgens (2001), "On the value of conducting dance/movement therapy research", *The Arts in Psychotherapy* **28**: pp. 191-195.

<sup>3</sup> Meredith Ritter e Kathryn Graff Low (1996), "Effects of Dance/Movement Therapy: A meta-analysis", *The Arts in Psychotherapy* **23**: pp. 249-260.

emozionali (es. migliore regolazione della rabbia, maggior ottimismo); e nella riduzione dello stress. Rispetto al sistema immunitario, è stata infine constatata una migliore reazione immunitaria a breve e lungo termine.

**Tab. 1 - Principali cambiamenti riportati dai partecipanti ai corsi di Biodanza**

Potenziali Genetici	Cambiamenti realizzati nel corso del tempo →		
<i>Vitalità</i>	Aumento dell'energia vitale; Integrazione motoria	Motivazione verso la vita Attenuazione disturbi psicosomatici	Rinnovamento biologico
<i>Affettività</i>	Sviluppo capacità di comunicazione affettiva	Sviluppo della capacità di dare e ricevere; di accoglienza affettiva; di generosità	Accettazione della diversità umana Azione sociale
<i>Sessualità</i>	Risveglio Del desiderio Diminuzione della repressione sessuale	Sviluppo capacità di orgasmo	Fusione con l'altro
<i>Creatività</i>	Espressione delle emozioni Espressione di sé con voce e movimento	Riformulazione della propria vita	Espressione artistica
<i>Trascendenza</i>	Stimolazione della percezione globale della natura Coscienza ecologica Percezione globale	Espansione della coscienza Capacità di regressione e di trance	Sentimenti di pace, serenità e pienezza

Fonte: Testi manoscritti del Prof. Rolando Toro

## **Biodanza Friendly: Il progetto del Centro Gaja-Scuola di Biodanza di Vicenza per la qualità sociale e la cura della vita**

Il Centro Gaja-Laboratorio per l'espressione biocentrica (struttura legale Associazione-presidente Luisa Benatti) è nato nel 1996 dal desiderio di un gruppo di insegnanti di Biodanza di creare per la cittadinanza uno spazio di crescita benessere ed espressione per il tramite di una metodologia dolce progressiva e socializzante come la Biodanza.

BIODANZA? UNA PALESTRA "RELAZIONALE" PER ALLENARE E INTEGRARE  
IL CORPO, LA MENTE E IL CUORE

Il sistema Biodanza, ideato negli anni '60 dallo psicologo e antropologo cileno Rolando Toro, è un insieme di esercizi collettivi, a coppie, individuali, con un'ampia scelta di musiche, dal jazz ai ritmi afro e latini, dalla musica classica a quella etnica, fusion e pop volti all'espressione di se e delle proprie emozioni, in relazione all'altro e alla totalità.

Biodanza può configurarsi come **una pedagogia sociale** che rinforza l'identità per mezzo della mediazione corporea, aiuta a focalizzare il proprio valore e aumenta l'autostima

Biodanza non è legata alla tecnica o all'abilità ma alla forza delle emozioni e alla gioia di dividerle con altri esseri umani.

Biodanza è una disciplina semplice e gioiosa che: ci rende più agili, sciolti e vitali e migliora la qualità delle nostre relazioni, aiuta a diminuire la conflittualità, lo stress e l'ansia, risveglia la nostra capacità di autoguarigione, aiuta a rafforzare l'autostima e la nostra forza interiore.

Fin dagli esordi dell'Associazione, è stato condiviso e chiaro tra i soci l'intento di utilizzare il metodo Biodanza con un approccio civico e sociale, sfruttando l'enorme risorsa relazionante della disciplina che la rende adatta a configurarsi come **una pedagogia sociale di espressione di sé e di relazione con l'altro**.

La Biodanza come metodo è apparsa fin da subito come un buon strumento da applicarsi tanto in situazioni sociali di disagio (persone con handicap, disabilità, disagio psichico) quanto in progetti di prevenzione del disagio stesso e di valorizzazione della persona (progetti di Biodanza nei quartieri e nelle scuole, in collaborazione con le Amministrazioni comunali).

Dal 1997 ad oggi sono numerosi i progetti di Biodanza clinica e sociale che il centro Gaja Scuola di Biodanza Vicenza ha sostenuto e sostiene, molti dei quali a titolo gratuito (per mezzo di una "tassazione simbolica di ore di gratuità" che gli insegnanti professionisti della Rete mettono a disposizione del progetto) ovvero con il solo rimborso delle spese logistiche e di viaggio.

Elenchiamo qui di seguito i principali progetti di Biodanza agiti dal centro:

- Gruppo con persone immigrate in collaborazione con "La Casa per la pace di Vicenza" (1997)
- Gruppo con malati psichici (1999-tuttora in corso) con il gruppo di auto-aiuto "Davide e Golia"-Caritas.Referenti: dott. Livio Dalla Verde, psichiatra; dott. Andrea Spolaor, psicoterapeuta.
- Gruppo con malati psichici con il gruppo "Il vento dell'aiuto"-Noventa (2005-tuttora in corso)
- Gruppo con malati psichici con il gruppo di auto-aiuto "Davide e Golia" di Schio (2003) Referente: sig.ra Angela Zanuso-sig.ra Luciana Botoli.
- Gruppo con malati psichici con l'Ulss 5 all'interno della Ctrp "Girasole" di Montecchio Maggiore (2000) Referente: dott. Giulio Gios, psichiatra; Daniela Zambelli, assistente sociale.
- Gruppo con disabili fisico-psichici, con il Centro diurno riabilitativo "Jumbo jet" di Vicenza (1999) e il Get (Gruppo educativo territoriale) dell'Ulss 6 di Via Maurisio.
- Gruppo con disabili fisico-psichici presso la Comunità residenziale Anffas di Vicenza (2003)
- Biodanza per bambini presso un asilo privato di Thiene-Vicenza
- Gruppo con assistenti all'infanzia e sociali presso l'Istituto "Montagna" di Vicenza (2000)
- Gruppo con ragazzi sordi dell'Istituto "Magarotto" di Padova (1998)

-Gruppo con ospiti della Comunità per il recupero della tossicodipendenza a Vicenza (Comunità terapeutica "Vita Nuova") (2000)

- Biodanza aziendale (Formazione per parrucchieri in seno al progetto "La rete" dei Saloni Casarotto-Vicenza) 2004

- Biodanza per la cittadinanza di Chiampo - progetto avviato in collaborazione con il Comune di Chiampo/Vicenza -sindaco Giuliana Fontanella - consistente in uno stage gratuito per la cittadinanza di Chiampo e in un corso settimanale di Biodanza gratuito). 2001

- Due progetti per persone diversamente abili e loro familiari in collaborazione con l'Associazione "Insieme per comunicare" di Thiene (2005 tuttora in corso)

- Progetto di Biodanza clinica Anffas Schio

- Progetti di Biodanza Friendly: minicorsi gratuiti di Biodanza nelle circoscrizioni e nei consigli di quartiere

1997: Casa per la Pace

1998: Circoscrizione 3 Vicenza

1999: Circoscrizione 3 Vicenza

2005-2006:

Circoscrizione 5 Vicenza//Circoscrizione 2 Vicenza//Circoscrizione 3 Vicenza//Consiglio di quartiere 3 Voltabarozzo Padova//Comune di Giavera-Treviso//Circoscrizione 7 2007-2009//Vicenza Circoscrizione 6 San Vito di Leguzzano (Schio)

NEL 2007 PREMIO ALTA SALUTE ULSS 5 THIENE SCHIO

-Formazione pubblica per la cittadinanza:

Ciclo di conferenze formative gratuito rivolto alla cittadinanza "Corpo-salute-emozioni" 2005-Vicenza

Conferenze pubbliche gratuite a "La scuola del villaggio" Creazzo Vicenza

-Formazione pubblica rivolta alla riduzione del disagio

-Corso di Biodanza a sostegno della campagna "Meno alcool più gusto" promossa dal Sert Ulls 6 Vicenza (2005-2010 sei edizioni realizzate)

2006/2007/2008/2009: Giornata di formazione per Oss (Operatori socio-sanitari-corso promosso dalla Regione Veneto)

Dal 2009

-Progetto di Biodanza per ospiti Comunità terapeutica "Mosaico" Vicenza

-Progetto di Biodanza clinica per persone con disagio psichico e disabilità a Thiene (Associazione "Ritrovarsi") in corso

-Progetto di Biodanza clinica per persone con disagio psichico e disabilità a Malo (Associazione "Davide e Golia" Malo) in corso

-Progetto di Biodanza clinica per persone con disagio psichico e disabilità a Sandrigo (Coop. "Margherita")

-Progetto di Biodanza clinica per persone con disagio psichico e disabilità ad Anconetta Vicenza (Coop.Nuovo Ponte).

-Progetto Biodanza clinica Ceod Paese (Tv) referente prof. Clara Bianchin

-Workshop per operatori/familiari e malati di Alzheimer promosso dal Csv di Potenza e Centro Neapolis

-Corso di Biodanza civica patrocinato dal Comune di Chiampo -referente cons.comunale Cristina Senni (2010)

-Workshop per psicoterapeuti sulla mediazione non verbale in terapia Università Javeriana-Bogotá Colombia 2010

-Workshop per familiari e persone con autismo promosso dal Centro Neapolis di Potenza (2011)

-Corso di Biodanza civica per l'autostima femminile promosso dal Comune di Malo (2011)

-Gruppo con persone della terza e quarta età Coop.Marameo/Montevarchi (2012)

-Gruppo di educazione biocentrica e ludoteca biocentrica bambini Coop.Marameo/Montevarchi (2012)

-Corso di Biodanza Friendly per i cittadini del Quartiere Ferrovieri Vicenza (2013)

-Gruppo per operatori e familiari di persone con Alzheimer promosso dal Comune di Vicenza nell'ambito del mese Settembre Alzheimer "Una strada da fare insieme" (2013)

-Corso di Biodanza clinico-sociale Cooperativa Nuovo Ponte (febbraio 2014)

-Corso di Biodanza Clinica Comunità residenziale psichiatrica Istituto Palazzolo S.Chiara (2015-2016)

**Centro Gaja Scuola di Biodanza Vicenza [www.biodanzacentrogaja.com](http://www.biodanzacentrogaja.com)**



**DAL 2010 IL CENTRO GAJA E' IMPRESA DI PROMOZIONE SOCIALE  
DAL 2013 E' PARTNER DI PROGETTI EUROPEI GRUNDTVIG ED ERASMUS  
DAL 2014 LA BIODANZA CLINICA E' OGGETTO DI RICERCA UNIVERSITARIA  
(Dip.Fisppa-Univ.di Padova-Ricercatrice dr.ssa Elisabetta Ghedin)  
DAL 2015 LA SCUOLA DI VICENZA E' TITOLARE DEL CORSO DI SPECIALIZZAZIONE  
POST GRADO "Biodanza e salute mentale. Fondamento di inclusione sociale"  
Ente autorizzato dall'Università di Padova  
per lo svolgimento di progetti di tirocinio**

Riteniamo che l'attività promossa dal Centro Gaja in questo decennio sia del tutto configurabile come attività di formazione, prevenzione e riduzione del disagio dalla forte valenza sociale e civica nell'ottica della promozione di una cultura della persona e del suo valore. In questo decennio sono centinaia e centinaia le persone, in stato di disagio o no, che si sono avvalse del metodo Biodanza e ne hanno tratto beneficio. Questo beneficio è un beneficio non privato ma "sociale" perché le persone lo portano poi a casa in famiglia, nei luoghi di lavoro e nei quartieri delle città dove vivono.

**Biodanza Friendly: un modo nuovo di relazionarsi nella città**  
**Il progetto: struttura e finalità**

"Far uscire" la Biodanza dalle palestre e dall'alone di élite che a volte impregna il mondo olistico, significa riconsegnarla al suo scopo ideale fondante: **essere una pedagogia che per il tramite dell'incontro con se stessi, permette una migliore qualità nelle relazioni.**

E scommettere che nei quartieri e nelle città sia uno strumento a mediazione non verbale a "far dialogare" meglio i cittadini fra di loro significa infondere una salutare provocazione che scuote il modello verticale e normativo del tessuto sociale, impregnato di patologie egoiche che sotto sotto rivelano una grande paura del differente da sé.

Riflettere e agire per ripensare ad un progetto di Biodanza "politico" significa immaginare e concretizzare un progetto che ridisegna lo scenario che abitiamo con i nostri passi e i nostri giorni, i nostri sogni, ciò in cui crediamo, le nostre aspirazioni.

Significa dare un contributo concreto per cambiare il passo alle città. Immaginare una nuova "Utopia", una "Città dei cittadini" con al centro il paradigma centrale della Biodanza: non l'uomo al centro, ma la vita al Centro.

Porre la vita al centro, in un'ottica di progettazione sociale, può significare l'abbandono di un antropocentrismo riduttivo, in favore di una concezione ecologica di noi stessi, delle nostre case e città. Può riscattare una forma più ampia di gentilezza e dell'aver cura di ogni forma vivente. Una politica che pone come prioritario il piacere nelle scelte che contraddistinguono l'esistenza, che costruisce una società sostenibile, sobria ma non sacrificale, dove l'edonismo non è senso di colpa e non è ai danni di qualcuno diverso da noi.

Nella esperienza decennale del progetto di Biodanza Friendly, attraverso corsi di Biodanza gratuiti patrocinati dalle amministrazioni comunali, il Centro Gaja ha inteso gettare un seme di dialogo e di incontro al fine di migliorare la rete delle comunicazioni e delle relazioni tra le persone.

La vasta eterogeneità dei partecipanti (eterogeneità di età, di ceto, di percorsi formativi) ha senz'altro messo in risalto che la diversità individuale è un valore che può contribuire allo scambio del sapere e della crescita personale e che abbassare la soglia del giudizio verso l'altro significa nella maggior parte dei casi abbassare la soglia di aspettativa per i propri risultati esistenziali con una conseguenza generale destressante, facilitante e amichevole.

## **Il corpo sorgente di autostima**

Il ciclo di incontri gratuiti del progetto "Biodanza Friendly" ha per tema "Il corpo sorgente di autostima" ed è articolato attraverso un percorso in quattro sottotemi:

1-Dallo stress all'ascolto (nell'incontro con te stesso una chiave per sciogliere le tensioni muscolari ed emotive)

2-Dall'io al noi (dall'espressione delle emozioni una chiave per migliorare la qualità delle relazioni)

3-Dal sentire all'azione (dall'espressione e dalla liberazione del tuo potenziale una chiave per rivelare i tuoi talenti)

4-Sentirsi a casa ovunque tu sei (dalla libertà corporea una chiave per sentire più appartenenza, per "abitare" la tua vita e le tue relazioni).

Struttura del progetto:

Gli incontri sono teorico/esperienziali, si svolgono a cadenza settimanale presso una sede pubblica del territorio (Comune/Biblioteca civica/Circonscrizione). Sono rivolti a tutti i cittadini, di ogni età ed entrambi i sessi, con l'obiettivo di favorire espressione ed integrazione.

Gli operatori certificati del Centro Gaja offrono gratuitamente la facilitazione delle sessioni.

La struttura pubblica offre gratuitamente la sala per lo svolgimento del corso e divulga l'iniziativa con i mezzi che ritiene adeguati.

Soglia minima di attivazione del progetto = 10 partecipanti

Il Centro Gaja e la Scuola di Vicenza sono fortemente impegnati perché la catena di "Biodanza friendly" non si interrompa e possiamo dire che dall'ideazione del progetto ad oggi, ogni mese in qualche città del Veneto è operativo un minicorso gratuito, agito dagli insegnanti titolari della rete di Gaja, per il quale il progetto riveste un significativo apporto formativo, in un'ottica di preparazione professionale.

L'azione sociale dei progetti di Biodanza può portare un contributo sensibile nella direzione di de-contrarre le relazioni, favorendo un tessuto di accoglienza, di pace e di ascolto reciproco, di valorizzazione della risorsa individuale e di cura della salute individuale e collettiva.

Ci auguriamo verso una nuova "Utopia".

*Giovanna Benatti*

**Centro Gaja**

**Scuola di Biodanza "Rolando Toro" di Vicenza (direttore Giovanna Benatti)**

**Sede: Via Noventa vic.6 36100 Vicenza Infoline: 338-8992362 320-6895911**

**[biodanzacentrogaja@gmail.com](mailto:biodanzacentrogaja@gmail.com)**

**Centro Gaja Scuola di Biodanza Vicenza [www.biodanzacentrogaja.com](http://www.biodanzacentrogaja.com)**