

VIII Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica



L'arte della felicità
Corporeità emozioni e relazioni per la
qualità della salute personale e sociale

Centro Gaja IBF Scuola di Biodanza "Rolando Toro" di Vicenza

LA FELICITA' E' UN VALORE SOCIALE
Il Sistema Biodanza, una pedagogia sociale
Per la qualità della vita e della cura

L'arte della felicità
L'arte della felicità
Corporeità emozioni e relazioni
per la qualità della salute personale e sociale

8° Forum Internazionale di Biodanza Sociale e clinica

Direzione Scientifica: Giovanni Benatti
Coordinamento: Susana LaMata
Organizzazione: Luisa Benatti

10-12 MAGGIO 2019 VICENZA ITALIA
9-10 MAGGIO WORKSHOP PRE-FORUM "Il contatto,
una pedagogia per la felicità" (doc. Maitte Bernardelle)



Direzione scientifica: Giovanna Benatti

**Commissione scientifica: Stefano La Mela, Andrea Spolaor, Claudia Corsini,
Elisabetta Ghedin**

Organizzazione generale: Luisa Benatti

In collaborazione con:

**Claudia Altamirano-Sc.Biodanza Siviglia
Tuco Nogales-Sc. Biodanza Al Andalus Malaga
Augusto Madalena-Sc.Biodanza Zaragoza
Maite Bernardelle-Sc.Biodanza Hispanica Madrid
Tiziana Coda Zabet-Ezio Bertone-Susanna Ponzzone Sc. Biodanza Torino
Ugo Rizzo-Sc. Biodanza Puglia
Riccardo Cazzulo-Sc.Biodanza Liguria
Claire Lewis-Sc. Biodanza Scozia
Sabela Martinez-Valencia Pilar De la Cueva-Zaragoza
Roberta Rosa-Potenza
Angelo Palfrader-Bolzano
Tiziana Zappi-Roma**

10-11-12 maggio 2019

Golf Hotel Vicenza, Creazzo (VI), Italia

Prefazione

a cura di Ilenia Gaetani

Avevo già in precedenza scritto alcune righe che introducessero questo mio lavoro di redazione degli atti del VIII Forum di Biodanza Sociale e Clinica.

Di quelle parole posso ancora citare interi paragrafi: non posso non rileggere e riportare anche a voi ciò che avevo scritto sulla sensazione di pienezza e ricchezza che ho provato nel raccogliere tutti i contributi dei magnifici contributors che hanno collaborato a rendere il Forum quello che per me, e credo per tutti, è.

Scorrendo con lo sguardo e con il cuore tra i loro scritti, mi parve, e mi pare tutt'oggi, di avere la percezione di essere nuovamente nella hall della stupenda struttura che ci ha ospitato; i colori, i sorrisi, gli abbracci che si possono sperimentare all'interno di questa opportunità, che la vita magnanima ha scelto come tappa del mio cammino, risuonano ancora dentro me, con la dolce frequenza di un ricordo intramontabile e di incommensurabile valore.

L'ottava edizione è stata la seconda volta a cui ho partecipato al Forum: l'ho vissuta con più consapevolezza di me e del posto che Biodanza ricopre nella mia vita e che desidero ricopra anche nel mio futuro. Ho avvertito con maggior impeto il messaggio di pace e amore che Rolando ha voluto gettare nel mondo come un seme pronto a generare vita ed ho potuto leggerlo in ogni persona che ho incontrato in quei tre giorni.



Tuttavia, a queste memorie, che posso tranquillamente definire cellulari, sento essere necessario l'accostamento ad un'aspettativa generata dal ricordo stesso di ciò che il Forum rappresenta. Per tanto ho deciso di riscrivere quelle righe che avevo già messo nero su bianco, non sentendole più sufficienti ad esprimere la mia visione riguardo la portata del Forum.

In questi giorni così difficili per l'Italia e per il mondo intero mi aggrappo alle aspettative che la prossima volta che ci incontreremo porta già con sé ed in sé: attendo con profonda speranza la celebrazione della vita, una vita messa a dura prova, a cui in molti frangenti sono state tarpate le ali e messe le manette, una vita il cui orizzonte al momento sembra quello racchiuso dalla finestra, una vita che pare aver paura delle vite stesse.

E non sarà solamente una gloriosa celebrazione ma anche l'opportunità di riscrivere sul registro delle nostre cellule ciò che vita significa: una mano tesa verso l'altro, una stretta

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

pelle contro pelle e non attraverso un paio di guanti; un sussulto nel riconoscere un volto conosciuto, amico ed amato e non nel temere che questo volto non rispetti le distanze di sicurezza; una carezza sul viso di quell'anima che danza in connessione con la tua senza il timore di sfiorarne occhi o bocca.

Sarà l'occasione di riprenderci quell'umanità che abbiamo dovuto castrare, quel contatto che abbiamo dovuto solamente immaginare, quei sogni che abbiamo dovuto per un momento accantonare.

Sarà l'occasione per assaporare la vita nella sua più totale, magnifica, incommensurabile pienezza.

Con affetto, speranza ed infinita gratitudine,
Ilenia



Prefazione

a cura di Giovanna Benatti



Giovanna Benatti

Laureata in Scienze Politiche indirizzo Sociologico,
Giornalista
Insegnante Titolare Didatta di Biodanza Direttore della
Scuola Biodanza Rolando Toro di Vicenza Fondatrice
del “Centro Gaja”- Vicenza

Esperta in progetti di Biodanza Sociale e Clinica in
Italia ed all’Estero
Direttore Scientifico del FORUM INTERNAZIONALE di
BIODANZA SOCIALE e CLINICA

Ogni Forum è diverso, ogni Forum ha un’anima speciale, ogni Forum è un Labirinto dove ho la sensazione di entrare insieme a tutti i partecipanti, i docenti, lo staff, il personale della struttura alberghiera che ci accoglie e all’improvviso, alle prime note, mesi e mesi di preparazione minuziosa, un programma cesellato, tante riunioni per le idee, le cose pratiche, i viaggi, i dettagli..tutto scompare dietro la porta di questo enorme Labirinto del NOI.

Mi incammino come tutti nell’*Arte della Felicità* piena di domande come essere umano e nei corridoi di questo Labirinto del NOI inizio ad incontrare viandanti come me, ognuno venuto come ad un convegno cosmico, portando il meglio di sé e tutto del cuore il desiderio di un mondo migliore possibile.

L’iniziale titubanza nel camminare tra lo sconosciuto, di danzare la complessità ha lasciato il posto all’allegria incontenibile, agli abbracci indimenticabili, a parole piene di senso, a tanta creatività e bellezza che hanno poco a poco iniziato a germogliare come semi di vita incontenibile.

Quanta intelligenza, quanta grazia nei movimenti emozionati, quanta gioia nelle conversazioni inaspettate e quanta Gloria negli esseri umani che si riuniscono e si ricordano di essere umani!

Centro Gaja Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Vicenza

Il mio camminare nel Labirinto si è trasformato in una danza, grazie a tutti i miei compagni di viaggio, generosi docenti che hanno offerto l'eccellenza, generosi partecipanti venuti da lontano, generoso il mio amatissimo gruppo di Scuola che ha lavorato senza sosta e senza risparmiare l'allegria...

Generosa la mia famiglia, mia mamma e la sua amica Lilly che hanno offerto un'immagine di tenerezza e speranza! E generoso il mio compagno Stefano, al quale dico sempre che riusciamo a stare in due su una tavola da surf e le onde alte.



Ogni Forum è diverso, ogni Forum ha un'anima speciale, ogni Forum è un Labirinto...nel Labirinto dell'Arte della Felicità ho scoperto me stessa attraverso l'incontenibile vocazione della fratellanza e sorellanza gioiose. Ed ho rinnovato in me stessa il patto bio-cosmico dell'Unità.

Grazie!

Gio

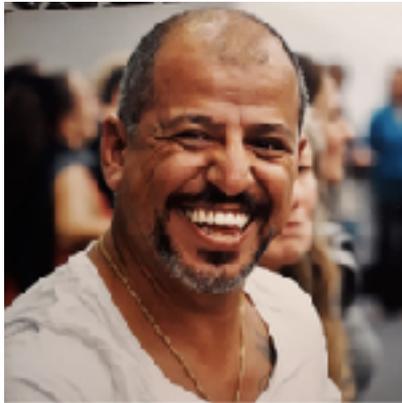


Elenco contributors

Claudia Altamirano (Spagna)
Patrizia Barassi (Italia)
Inma Belda (Spagna)
Maite Bernardelle (Spagna)
Ezio Bertone (Italia)
Paolo Campi (Italia)
Riccardo Cazzulo (Italia)
Claudia Corsini (Italia)
Nadia Costa (Svizzera/Brasile)
Pilar De La Cueva (Spagna)
Luisa Demelas (Italia)
Maria Di Stefano (Italia)
Lidia Dobre (Romania)
Lidia Gentile (Italia)
Myrthes Gonzales (Brasile)
Rosario Hernandez (Spagna/Svezia)
Paula Jardim (Regno Unito)
Stefano La Mela (Italia)
Lenny Lencina (Spagna)
Simona Malta (Italia)
Augusto Madalena (Brasile/Spagna)

Sabela Martínez (Spagna)
Tuco Nogales (Spagna)
Angelo Palfrader (Italia)
Hildegard Penaloza (Venezuela/Germania)
Susanna Ponzone (Italia)
Aline Reis (Spagna)
Ugo Rizzo (Italia)
Mauro Rotemberg (Brasile)
Sandra Salmaso (Italia)
Anna Maria Scano (Italia)
Angelica Scotti (Italia)
Andrea Spolaor (Italia)
Sonia Stella (Italia)
Marcus Stueck (Germania)
Rachely Turtz (Israele Nord)
Bettina Uda (Italia)
Luisa Verenini (Italia)
Alejandra Villegas (Germania)
Raffaella Zanetto (Italia)
Tiziana Zappi (Italia)

Testimonianze dal Forum



Augusto Madalena

Brasiliano di Porto Alegre, da molti anni in Spagna è attore e performer, didatta in Biodanza e direttore della Scuola di Biodanza di Zaragoza. È ideatore del progetto “Biodanza corporeità e voce” e formatore nelle scuole spagnole e livello internazionale di numerosi workshop didattici, di approfondimento e formazione permanente in Biodanza

El forum de Biodanza social y clinica en Vicenza, se ha convertido en la última década en el gran aporte en acción social para todos los profesionales de Biodanza en Europa, y también de América. Una década de investigación, de muestras de trabajo, y sobre todo de encuentro humano donde distintos profesionales de la Biodanza en el forum han encontrado nuevas y enriquecedoras formas de encuentro y de intercambio.

El forum ha sido un espacio de cuidado dónde muchos profesionales que se hicieron amigos, y dónde muchas personas rescataran el vínculo en la misión y la unidad. Unos días de reencuentro entre razas y culturas. En el se promueve una forma de trabajar en cooperación las distintas formas del saber; saber convivir y respetar la complejidad del humano, y de convivir con la diversidad.

Giovanna Benatti y su staff brindan un gran forum que nos aporta renovación, y el rescate de el deseo profundo de trabajar con Biodanza, y especialmente como motor de proyectos de Biodanza y acción social. Nos ponemos en acción, caminando hacia el futuro.



Conferenza di Tiziana Zappi

La ricerca della felicità nella Scuola in ospedale



Tiziana Zappi

Italiana. Educatore nella Scuola primaria con vasta esperienza nell'insegnamento in Italia e all'estero. Operatore titolare didatta di Biodanza. Conduce corsi e progetti a Roma, workshop di Biodanza a livello nazionale ed europeo.

Lo scopo fondamentale degli interventi nella scuola in ospedale è quello di aiutare i gli studenti a tenere insieme le tessere del proprio mosaico. Spesso la situazione di malattia, anche quando è superata, diventa un solco profondo tra il prima e il dopo. Il movimento, la respirazione, la percezione del corpo, la musica, la possibilità di condividere col gruppo, sono momenti indispensabili, perché caratterizzati da piacevolezza e permettono di vivere insieme allo studente il presente; sono inoltre in grado di abbassare i livelli di ansia e di attenuare le tensioni emotive e le paure della malattia. Fare scuola in ospedale è soprattutto garantire al ragazzo ospedalizzato occasioni di crescita e maturazione, in una situazione in cui lui sperimenta sentimenti di “perdita”: perdita degli oggetti familiari, delle relazioni, della vita normale, della salute. Così la scuola diviene cura e ricerca della felicità!

Vivencia di Tiziana Zappi

La via della felicità

La felicità può declinarsi in “mettere al mondo se stessi” attraverso le proprie riflessioni condivise, le proprie azioni, il proprio agire anche per accogliere gli opposti e preparare la strada a scenari utili per sé e per gli altri. Le ricerche di clima affermano che nell'attuale momento storico è presente una diffusa perdita del senso di felicità riportabile alla scarsa fiducia nel sistema e alla crescente insicurezza economica. Abbiamo bisogno di creare una nuova poetica delle relazioni umane, scoprire un'altra maniera di percepire l'esistenza, contattare la nostra unicità e il sentimento dell'amore come espressione suprema del contatto con la vita per avere accesso alla felicità e al piacere di vivere grazie all'esperienza di gruppo.

Conferenza di Angelica Scotti e Bettina Uda

Il gusto della vita: Biodanza incontra il disturbo alimentare



Bettina Uda

Facilitatrice in tirocinio, conduce un gruppo a Cagliari

Angelica Scotti

Archeologa. Facilitatrice Didatta, Direttrice - con Nicoletta Quadu - della Scuola di Biodanza Rolando Toro della Sardegna.
Didatta nel corso di formazione per insegnanti didatta IBF 2018-19
Didatta delle specializzazioni: Biodanza in Massaggio, Biodanza e Lettura Corporea, Biodanza e Riabilitazione della Sessualità, Biodanza Perinatale.
Specializzata in: Progetto Minotauro, Albero dei Desideri, Biodanza Identità e i 4 Elementi, Biodanza Acquatica, Biodanza in Natura, Biodanza per gestanti, Biodanza e neosciamanesimo, Biodanza e gli Arcani dei Tarocchi, Biodanza per Bambini e adolescenti, Biodanza Clinica-sessualità.
Conduce specializzazioni, moduli di formazione e stages a livello internazionale.
Conduce un gruppo settimanale a Cagliari.



IL PROGETTO, CSM E GRUPPO “AMA”

Questo progetto è nato in stretta collaborazione con il CSM di Cagliari, all'interno del quale è presente un servizio specifico che si occupa della diagnosi, terapia e presa in carico di persone che presentano disturbi della condotta alimentare (D.C.A.) ed è stato sviluppato con il sostegno dell'Associazione AMA- Cagliari che ha fornito gli spazi per lo svolgimento delle attività.

Nato inizialmente come un breve percorso di 12 incontri, si è trasformato in un gruppo settimanale che ha danzato regolarmente dal Novembre 2018 a Giugno 2019. Il gruppo ha ripreso le proprie attività a settembre 2019 ed è attualmente in corso.

Il progetto costituisce il tirocinio formativo di Bettina Uda, collaboratore sanitario infermiere e facilitatrice in tirocinio della Scuola Biodanza Sardegna, accompagnata in presenza, per tutta l'annualità 2018-19, da Angelica Scotti, Direttrice della Scuola e Amaresh Vittorio Pisanu, collaboratore sanitario infermiere e facilitatore didatta, tutor della Scuola.

Nel corso del primo anno l'attività di facilitazione è stata svolta in forma gratuita mentre la sede e le attrezzature sono state messe a disposizione dall'Associazione Ama. Per il secondo anno di attività il CSM ha avanzato una richiesta di finanziamento pubblico; nelle more di approvazione del finanziamento, i costi dell'attività sono a carico dei partecipanti che godono di un parziale contributo offerto dall'Associazione Ama.

I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (DCA)

Sono disturbi psichiatrici (psicopatologie) che hanno gravi ricadute sul corpo e sulla vita intera delle persone, la cui insorgenza costituisce un fenomeno in costante aumento, che coinvolge giovani di età sempre più basse, con esordi anche infantili, eppure con un ampliamento della fascia di età verso l'alto, sino a toccare perfino molti adulti al di sopra dei 35 anni.

Rappresentano la prima causa di morte per malattia mentale, oltre che la prima causa di morte fra i giovani al di sotto dei 25 anni.

Caratteristica comune è l'alterazione della immagine corporea: la percezione che la persona ha del proprio aspetto, ovvero il modo in cui nella mente si è formata l'idea del proprio corpo.

I DCA sono in notevole aumento, colpiscono solo in Italia 3 milioni di persone

I principali DCA riconducibili al disagio psichiatrico sono:

- Anoressia nervosa
- Bulimia nervosa
- Disturbo da alimentazione incontrollata
- Disturbi alimentari sotto- soglia
- Disturbi della nutrizione (feeding disorder)

Nonostante i sintomi siano riferibili al rapporto con il cibo e con il corpo, non si tratta di semplici problematiche alimentari. Si tratta invece di aspetti differenti di un problema che è di natura essenzialmente emotiva ed affettiva.

L'eziopatogenesi dei DCA è di tipo multifattoriale; sono il risultato di fattori predisponenti, psicologici, ambientali e socioculturali. Non vi è ad oggi nessuna evidenza scientifica riguardo alla predisposizione genetica; esistono invece fattori precipitanti come diete restrittive, difficoltà psicologiche personali (violenze, lutti, eventi traumatizzanti in genere etc.) e fattori di mantenimento, come sindrome da digiuno e rinforzo positivo dell'ambiente.

Le difficoltà principali che si riscontrano nel rapportarsi da tutti i punti di vista a persone che presentano DCA, sono legate alle caratteristiche individuali: forte tendenza alla negazione della malattia, mancanza di collaborazione, elevata comorbilità psichiatrica, alta frequenza di tentativi di suicidio e elevato rischio di cronicizzazione.

La malattia interferisce profondamente con l'identità di queste persone, togliendo ogni stimolo e spingendole spesso a ricercare l'isolamento e il buio. La dismorfofobia fa loro percepire il proprio corpo come enorme e deforme, da cui il forte bisogno di non essere guardati e non guardarsi, come hanno spesso testimoniato, nei loro relati, i partecipanti del gruppo. Il buio, il letto e la casa diventano il posto in cui ci si può nascondere, “il rifugio” per scappare dalla sofferenza. Non c'è più la possibilità di giudicare il proprio corpo in modo obiettivo; l'immagine che rimanda è lontana dalla perfezione che ricercano, la lotta diventa estenuante perché la perfezione ricercata non esiste.

Spesso il DCA è inoltre associato ad altre patologie psichiatriche, in particolare depressione, disturbi d'ansia, abuso di alcool e di sostanze, disturbo ossessivo-compulsivo e disturbi di personalità. Possono essere presenti comportamenti auto-aggressivi e tentativi di suicidio. Le patologie psichiatriche oltre la sofferenza psichica, coinvolgono il corpo con delle complicanze fisiche molto gravi (sterilità, osteoporosi, disfunzioni ormonali, etc..).

L'ESPERIENZA DIRETTA

Date le caratteristiche comportamentali dei soggetti affetti da DCA, e in specifico la loro fortissima difficoltà a rapportarsi con il proprio corpo in movimento in una situazione pubblica con connotati di attivazione emotiva, la prima e grande difficoltà nella realizzazione del progetto è stata costituire il gruppo. Di fatto, la maggior parte delle persone che avevano mostrato interesse in sede di presentazione, ha partecipato ad un'unica sessione e, in molti casi, a nessuna. Alle persone che hanno dimostrato interesse e disponibilità è stato necessario, inizialmente, offrire costante sostegno motivazionale.

Dopo il primo mese di attività la consistenza del gruppo si è attestata su 4 partecipanti assidui (tre donne e un uomo) e 2 ragazze, molto giovani, a frequenza meno costante.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Caratteristica comune a tutti i partecipanti è la difficoltà nel sentire il proprio corpo e relazionarsi al corpo dell'altro; questo rapporto conflittuale porta ad una autoimmagine distorta, e conseguente paura nel relazionarsi direttamente con il corpo (guardarlo, sentirlo, riconoscerlo) ed a relazionarsi con gli altri attraverso il corpo.

La testimonianza di R. è illuminante in questo senso: si rade tutti i giorni al buio, senza guardarsi allo specchio; pur essendo magrissimo si percepisce “enorme” (dismorfofobia).

Inoltre, alle difficoltà causate dalla malattia, si aggiungono quelle derivanti dalle pesanti terapie farmacologiche psichiatriche.

Ne deriva un quadro generale di significativa compromissione di tutti i potenziali: vitalità, creatività, sessualità, affettività e trascendenza, che ha imposto scelte metodologiche basate sulla estrema progressività, tanto nella costruzione della curva di ogni sessione quanto nella scelta e dimostrazione di ogni singolo esercizio. È stata inoltre necessaria un'attentissima scelta nell'uso del linguaggio, sia nella presentazione della classe come nelle consegne degli esercizi. Moltissimi dei termini usuali (ed utili) nella proposizione di una classe (per esempio parole come “corpo”, “sentire”, ecc..) hanno costituito per vari mesi dei veri e propri termini “tabù” da rispettare assolutamente.

INCIDENZA DELLE CARATTERISTICHE PATOLOGICHE SULLE LINEE DI VIVENCIA	
FORTE ASTENIA E TRISTEZZA	VITALITA'
PAURA DI RELAZIONARSI COL PROPRIO CORPO (AUTOIMMAGINE CONFLITTUALE) E CON QUELLO ALTRUI	SESSUALITA'
TENDENZA A «SPARIRE»	CREATIVITA'
CARENZE AFFETTIVE PATOLOGICHE	AFFETTIVITA'
STATO DI COSCIENZA MODIFICATO DALL'ASSUNZIONE DI PSICOFARMACI	TRASCENDENZA

I partecipanti presentavano tutti una fortissima resistenza al sentire, al prendere contatto con le loro sensazioni ed emozioni, espressa con la rigidità del corpo e la difficoltà iniziale ad entrare nel ritmo delle musiche proposte, ed all'entrare in qualsiasi forma di relazione e contatto con i compagni. L'assidua partecipazione ai gruppi Ama, oltre alle loro personali esperienze di psicoterapia, li portava inoltre ad un altissimo livello di autovalutazione e giudizio analitico su se stessi, e ad una forte focalizzazione sugli aspetti “problematici” delle situazioni vissute.

ELEMENTI DI METODOLOGIA	
Parte teorica	Pochi elementi di inquadramento iniziale. Linguaggio semplice, focalizzato sulla possibilità di benessere personale
Relato	Partire da modalità note limitando via via la restituzione analitica dei «problemi» personali per favorire la restituzione vivenciale del presente
Curva metodologica	Inizialmente molto poco accentuata, con aumento molto graduale
Struttura della classe	Iper-progressività in ogni aspetto (con attenzione specialissima al contatto), forte predominanza di esercizi di integrazione motoria
Linee di vivencia	Essenzialmente vitalità e affettività

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Consegne	Cura particolare del linguaggio, concreto ma senza riferimenti specifici al corpo (evitare termini «pericolosi», evitare consegne astratte, sostenere la «possibilità»). Particolare riferimento agli aspetti “tecnici” dell’esercizio ed agli effetti fisiologici
Obiettivi iniziali	Autoregolazione fisiologica, progressivo aumento dell’umore endogeno, sviluppo dell’accoglienza e del senso di gruppo, progressivo avvicinamento a sensazioni ed emozioni, primi stimoli di innovazione motoria ed espressione personale

Rispetto alle difficoltà iniziali, è importante sottolineare il forte e rapido riscontro positivo dei partecipanti che, nell’arco di breve tempo, hanno iniziato a modificare i propri atteggiamenti, sostituiti da una maggiore sicurezza di sé e del proprio movimento, dall’acquisizione di aumentati gradi di vitalità, resistenza ed autoregolazione organica, desiderio e coraggio di mostrarsi, di creare feedback, di essere accolti e di accogliere.

Le innegabili espressioni di carenze affettive patologiche emerse anche attraverso i loro relati: separazioni conflittuali, lutti, violenze subite, solitudine, senso di inadeguatezza..., hanno presto riverberato in un forte senso dell’unità del gruppo ed accentuato il desiderio ed il piacere di gesti “di conforto”, come gli abbracci e le ronde di culla, così da permettere di superare le prime barriere nei confronti del contatto.

Il livello di complicazione della relazione con il proprio corpo ha portato a scelte vivenciali molto delicate rispetto allo sviluppo della linea della sessualità. Nonostante ciò, verso la fine del primo anno di corso, espressioni come “mi piace”, “ho voglia” e parole come “piacevolezza” e “desiderio” hanno iniziato ad apparire nel vocabolario dei loro relati.

SINTESI DEI RISULTATI ATTUALI	
VITALITA’	MOVIMENTO PIU’ TONICO, MAGGIOR ACCESSO ALL’ALLEGRIA RINFORZO DEL DESIDERIO DI GUARIGIONE- MAGGIORE ATTACCAMENTO ALLA VITA
SESSUALITA’	DISPONIBILITA’ AD ENTRARE E «STARE» NEL CONTATTO SVILUPPO DELLA PERCEZIONE DELLA PIACEVOLEZZA – USO LINGUISTICO DELLA PAROLA «PIACERE»
CREATIVITA’	INIZIO DI ABBASSAMENTO DELLA STEREOTIPIA DEL MOVIMENTO, MAGGIORE ESPRESSIVITA’ ATTACCAMENTO ALLE SCELTE SALUTARI (CREATIVITA’ ESISTENZIALE), CURIOSITA’ (DESIDERIO DI SCOPRIRE ALTRI CONTESTI DI BIODANZA) ED APERTURA (DESIDERIO DI ACCOGLIERE PERSONE NUOVE NEL GRUPPO) RINFORZO CONSAPEVOLE DEL SENSO DI LIBERTA’ DI ESSERE SE STESSI
AFFETTIVITA’	AUMENTO DELLA SENSIBILITA’ NEL MOVIMENTO, AUMENTO DELLA DISPONIBILITA’ ALLO SGUARDO, E DELLA DISPONIBILITA’ AL CONTATTO AFFETTIVO SVILUPPO INIZIALE DELL’AUTOACCETTAZIONE E DEL SENSO DI ESSERE ACCETTATI DAGLI ALTRI
TRASCENDENZA	SVILUPPO DEL SENSO DI GRUPPO E DI APPARTENENZA

In generale rispetto alle “tempistiche” abituali nei gruppi di biodanza, si può osservare quasi un’accelerazione positiva delle modificazioni sia a livello del comportamento durante la sessione che nel riverbero nella vita quotidiana: tutti i partecipanti al gruppo hanno restituito molto presto, nei loro relati, un forte livello di consapevolezza rispetto agli effetti benefici della pratica della biodanza e, in alcuni casi, dopo un anno di pratica hanno già iniziato a realizzare significative modificazioni anche della loro struttura di vita, come cogliere un’opportunità di lavoro, rinnovare la propria abitazione, innamorarsi.... Dimostrando una volta di più l’efficacia della Biodanza sistema di appoggio terapeutico e come possibilità reale di apertura degli orizzonti vitali anche all’interno di quadri clinici che non terminano di essere consistenti e problematici.

TESTIMONIANZE

R. (uomo,49 anni)

“Il primo incontro di Biodanza l’ho vissuto con molta ansia; non avevo l’intenzione di partecipare alla vivencia, proprio non me la sentivo, il mettermi in gioco, il contatto fisico mi spaventava a morte. Per uno che soffre di anoressia può diventare qualcosa da distruggere e contemporaneamente qualcosa di sacro. Poi ho preso coraggio trascinato dall’atmosfera così intima, rilassata ed accogliente. Durante questo primo incontro le emozioni si sovrapponevano e confesso che più volte sono stato sopraffatto dalla tristezza, dal senso di inadeguatezza; un nodo alla gola mi stringeva e la voglia di andar via era tanta. Invece no c’era qualcosa di più forte che mi tratteneva, davanti a me avevo delle persone, degli esseri umani che in qualche modo vivevano le loro emozioni come me, probabilmente diverse, ma sempre emozioni. Intorno a me vedevo sorrisi di incoraggiamento, piccoli gesti di grande umanità, e soprattutto respiravo una profonda condivisione. Poi c’erano i miei compagni, nel loro volto leggevo le mie stesse difficoltà, poi pian piano ci sono stati gli sguardi di intese, le strette di mano, i baci e gli abbracci che hanno per me un significato particolare.”

“Ora dopo tante settimane, molte delle mie resistenze sono cadute; non credevo fosse possibile, ma è successo. Al mondo ci sono tante cose che non conosciamo e non potremo mai farlo, finché non le sperimentiamo di persona. Nella Biodanza ho trovato un mondo, qualcosa che ancora mi mancava: gioia prima di tutto, bellezza, il ritmo e la melodia della musica, la libertà di esprimermi come voglio, lasciandomi andare, senza paura del giudizio degli altri. Talvolta affiora la tristezza, ma ci sta anche questo. La mia anima fatta a pezzi, trova nella condivisione con gli altri, una armonia ed una condivisione, armonia che è vibrazione, risonanza, tenerezza e fratellanza. Nella Biodanza ho trovato qualcosa che mi mancava. Ora il lunedì è per me il giorno più bello della settimana.”

“So di vivere una situazione personale difficile, ma ora la riconosco e la voglio cambiare (separato in casa). Ho tanto bisogno del nostro incontro: degli abbracci, delle carezze, della cura che ricevo ogni volta. Voglio trattenere, tenere per me le emozioni, che provo in vivencia, per attingere ad esse quando angoscia ed ansia si presentano; grazie a voi tutti per l’incoraggiamento.”

B. (donna,34 anni)

“Come ben sai all’inizio ero un po’ spaventata dall’idea di dover rivivere lo stesso disprezzo che provai verso il mio corpo durante un precedente percorso, fatto dentro una clinica per curare il mio male. Quello, il mio male, esiste sempre e io lo sento dentro di me, continua a bussare, è un pensiero seducente ed incessante, ma combatto. Ultimamente sono riuscita a risollevarmi dalle ricadute anche attraverso le tue classi. Sono riuscita a rivalutare la Biodanza, nel tuo corso percepisco emozioni diverse, sento calore, sento me stessa e mi sento libera di vivere la musica attraverso il mio corpo senza la paura del giudizio altrui. Grazie davvero per avermi dato l’opportunità di sentirmi bene, libera, di non sentirmi sola, ma coccolata almeno nelle due ore che ci dedichiamo alla settimana. Grazie per essere entrata nella mia vita, grazie per aver portato con te anche la Biodanza e per avermi fatto rivivere la musica. La musica, prima e durante il primo periodo della malattia, era parte di me, riuscivo a sentirmi solo attraverso il canto, il suono, le vibrazioni. Ho seguito delle lezioni di canto che mi facevano stare bene, avevo vinto dei concorsi per entrare al conservatorio ed ero felicissima, ma le mie condizioni di salute si sono aggravate e non mi hanno

permesso di proseguire. Forse anche questo "fallimento" alimentava le mie remore iniziali. Dopo aver vinto le mie paure ho cominciato a prendere un appuntamento con voi, con me stessa e con la vita e mi sono ricreduta. Sai che il lunedì dopo la classe, e il martedì ho notato di essere molto rilassata, di pensare in modo molto profondo e riflessivo. In me è rinata anche la voglia di scrivere la mia vita, la malattia, le cicatrici e la rinascita in un libro. Un sogno accantonato il giorno in cui la bilancia ha segnato il suo decimale più alto. Ora mi sento di nuovo pronta, sento il coraggio di raccontarmi nella speranza di poter aiutare qualcuno e salvare qualche vita. Nel capitolo della rinascita parlerò della Biodanza e di quello che ogni volta mi trasmette e che mi date."

"Quindi mi descrivo all'inizio del nostro percorso di bio molto timorosa e spaventata, ma allo stesso tempo curiosa: provavo un po' di vergogna all' abbandonarmi ai movimenti, ad essere veramente me stessa, la paura del giudizio altrui è una brutta bestia e provavo difficoltà anche nelle danze con un altro compagno che non fosse del mio stesso sesso (a parte R. che conosco da parecchi anni e con il quale mi sento a mio agio perché conosce la mia storia, la mia persona e io la sua). Nonostante tutto ho proseguito perché sentivo un generale senso di benessere dopo le classi anche se non riesco a definirlo e perché c'era una vocina dentro di me che mi diceva " questo ti aiuterà ad iniziare a volerti bene.

Ora sono passati alcuni mesi e sono contenta di aver dato retta a quella vocina interiore che sentivo nelle prime classi, ho saltato alcune lezioni perché a volte sono stata male e quando sto proprio male non riesco a stare insieme ad altre persone e non riesco a stare o parlare con nessun altro se non con me stessa e la mia malinconia. Anche queste " giornate no" si sono piano piano affievolite perché la gioia che provavo dopo e durante le classi cresceva sempre di più e sentivo e sento il bisogno di lasciare a casa la malinconia e la stanchezza e di raggiungere te e i nostri compagni di bio per danzare con voi e con me stessa. La biodanza è una esperienza che non si può descrivere con aggettivi, è un concentrato di sensazioni ed emozioni che cambiano ad ogni classe, in base alla musica, in base alla mia "predisposizione". Una cosa che mi piace tantissimo è il dialogo che si instaura prima di iniziare a danzare. Quello che ci dici per me è molto profondo e mi coccola l'anima e sento che la nutre. Mi sento veramente fortunata ad aver ricevuto il regalo di poter partecipare al corso di bio e conoscere voi, che classe dopo classe sento sempre più vicini, ad ogni classe mi date tanto di voi e gli abbracci sono meravigliosi, li sento veri e autentici, e sono queste le cose che cerco di portare via con me e che mi permettono di stare bene fino al prossimo incontro."

F. (donna, 45 anni)

"Ho iniziato il mio percorso di biodanza cinque mesi fa partecipando a 18 incontri del corso. In questo periodo della mia vita mi son trovata a vivere una sorta di ritiro sociale, e ad avere quasi timore a incontrare le persone in diverse circostanze. Incontrare le persone mi causava talvolta disagio, oppure non sentivo slancio né interesse per aprirmi a nuovi incontri e conoscenze.

Durante il primo incontro di biodanza mi sentivo parzialmente timorosa perchè non ero abituata all'interazione fisica e probabilmente temevo inconsciamente il potere "dirompente" delle relazioni. Soprattutto nei primi incontri c'era sempre un misto di piacere e gioia che si alternava a emozioni di imbarazzo quando i miei movimenti non riuscivano ad essere sincroni e coordinati rispetto alla danza dei miei partner. Oppure mi capitava in alcuni momenti di provare frustrazione se non sentivo immediatamente una vera sintonia emotiva nel danzare con i miei partner. Diciamo che nascono in me tanti tipi di emozioni diverse che si alternano durante la biodanza, quelle positive sono state sempre nettamente prevalenti, fin dall'inizio, consentendomi di partecipare con entusiasmo e slancio a tutti gli incontri."

"Oggi mi sento più fiduciosa e meno timorosa rispetto alle emozioni che possono emergere nelle relazioni e nelle situazioni che vivo, mi sento più disposta a confrontarmi con ciò che può accadere nella vita e negli incontri con altre persone.

Nella mia vita in generale l'emozione che mi accompagna prevalentemente è l'ansia e il timore per il futuro. In particolare, dopo la classe di biodanza questa emozione non sparisce ma è lenita da un sentimento di maggiore apertura e speranza verso il futuro.

S. (donna 35 anni)

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

“Mi trovo bene con voi e con me stessa, mi sento leggera, guardo dentro di me con più leggerezza, sono tranquilla, il dolore il cuore e lo spirito a pezzi che mi hanno portato qui, non ci sono più. Mi sento più spontanea, la mia vita è tranquilla, scorre senza picchi alti e bassi, mi sento costante, biodanza è stata da me accolta e la porto avanti anche scegliendo di lasciare altro perché sento di rispondere alle mie necessità di riposo.”



Conferenza di Paolo Campi

Effetti sulla salute della Biodanza: gli strumenti operativi e le basi scientifiche



Paolo Campi

È un medico allergologo immunologo in pensione. Dopo un'analisi freudiana classica ed esperienze di Gestalt, frequenta una scuola di specializzazione post-laurea in Psicoterapia Funzionale, psicoterapia corporea a indirizzo reichiano. Dal 2015 è Operatore di Biodanza.

La metodologia di Biodanza prevede l'impiego di:

- 1. musica idonea ad indurre emozioni positive**
- 2. movimento associato e congruente alla musica**
- 3. contatto affettivo o sensuale (sguardo, abbraccio, carezza, massaggio dolce)**
- 4. stimolazione simpatica**
- 5. stimolazione vagale**
- 6. induzione di emozioni positive e loro libera espressione**

- La prima parte della sessione di Biodanza prevede una stimolazione del sistema nervoso autonomo simpatico o adrenergico per mezzo di **musiche ed esercizi ritmici e allegri**
- La seconda parte una **stimolazione parasimpatica colinergica o vagale** con musiche melodiche, movimenti lenti, diminuzione dello stato di vigilanza e **contatti interpersonali affettivi** o sensuali
- In entrambe le parti si realizzano situazioni che permettono di **sentire ed esprimere liberamente le emozioni positive**

Musica ed Emozioni

La musica è una forma d'arte esistente in tutte le culture ed è utilizzata in attività sociali e di corteggiamento: è inoltre strettamente associata ad altre forme d'espressione, come la danza. È ormai universalmente accettato che il fascino della musica risieda nella sua capacità di indurre emozioni.

Recenti studi di neuroimaging hanno evidenziato le vie nervose collegate alla percezione e all'elaborazione della musica. In particolare è stato visto che gli stimoli musicali attivano specifici percorsi in aree cerebrali associate a comportamenti emozionali, come la corteccia insulare e cingolata, l'ipotalamo, l'ippocampo, l'amigdala e la corteccia prefrontale. Inoltre, studi neurochimici hanno evidenziato l'importanza, nell'esperienza musicale, di numerosi mediatori biochimici come le endorfine, gli endocannabinoidi, la dopamina e l'ossido nitrico [Boso 2006]. Aumentano poi sempre più le evidenze che la musicoterapia è efficace in numerose patologie neurologiche e psichiatriche: malattie neurodegenerative come il morbo di Parkinson e di Alzheimer, schizofrenia, depressione, ansia e disordini dello spettro autistico. La musica permette inoltre di gestire i conflitti emozionali, di aumentare l'autoconsapevolezza ed esprimere preoccupazioni non comunicate e spesso

inconscie. La musica possiede un potere intrinseco d'espressione che si può manifestare in diversi modi, non solo a livello mentale ma anche a livello fisico. L'ascolto musicale non è solo un'esperienza di piacere e di arricchimento spirituale e intellettuale, ma provoca anche variazioni nella frequenza cardiaca e respiratoria, nonché sensazioni fisiche piacevoli come fremiti e brividi lungo la schiena [ibidem].

Risposte emozionali definite come intensamente piacevoli sono state studiate mediante tomografia a emissione di positroni. In particolare è stata studiata la comparsa di “brividi lungo la schiena”, associati a variazioni della frequenza cardiaca, dell'elettromiogramma e della respirazione [Blood, 2001]. Sono state osservate variazioni del flusso ematico in quelle regioni cerebrali, come il corpo striato ventrale, il mesencefalo, l'amigdala, la corteccia orbitofrontale e la corteccia prefrontale mediale ventrale; queste regioni sono attivate anche da altri stimoli intensamente piacevoli come il cibo, il sesso e gli stupefacenti e quindi a stimoli biologicamente rilevanti e collegati alla sopravvivenza, correlati ai circuiti del piacere e della ricompensa. Si tratta di evidenze interessanti, perché la musica non è riconducibile alla sopravvivenza e non è un farmaco, e che inducono a considerare che la musica abbia effetti positivi importanti per il nostro benessere psicofisico [ibidem].

La musica triste

La musica in Biodanza è utilizzata come strumento per indurre emozioni; in particolare emozioni “positive” come la vitalità, la gioia, l'allegria, la tenerezza e la sensualità. A volte la musica può avere una leggera nuance di tristezza: anche se parliamo di una “dolce malinconia”, questi brani devono essere impiegati con molta attenzione. Resta comunque il fatto che circa un terzo delle persone riferisce di prediligere e di godere in modo particolare della musica “triste”: l'esperienza di questa musica è descritta come “intensa” e “piacevole” e accompagnata da reazioni fisiologiche e da un aumento del tono dell'umore! Infatti la tristezza indotta dalla musica viene da molti collegata a sensazioni di nostalgia, pace e tenerezza, soprattutto se la musica è familiare e conosciuta da tempo ed in particolare se è strumentale e non presenta parole riconoscibili. Possono associarsi fenomeni fisiologici come brividi, occhi umidi, pianto o nodo in gola. In un'indagine effettuata in Finlandia e nel Regno Unito, si è visto che i tipi di reazione alla musica triste potevano essere raggruppati in tre emozioni, descritte come segue, in ordine decrescente di frequenza:

- tristezza dolorosa: abbattimento, spossatezza, ansia, autocommiserazione, dolore, tristezza
- tristezza piacevole: conforto, tenerezza, triste ma euforico, pace
- tristezza dolce, sublime: trascendenza, meraviglia, soddisfazione, melanconia piacevole, gioia [Eerola, 2016].

Un altro esperimento ha approfondito l'esperienza del godimento della musica triste, accertando che nella maggior parte dei casi è collegata al piacere di commuoversi, più che a un apprezzamento squisitamente estetico circa la bellezza della musica [Vuoskoski, 2017]. La capacità di commuoversi era inoltre correlata positivamente alle caratteristiche dell'empatia: fantasia, coinvolgimento empatico, contagio emotivo; si tratta di un'emozione socialmente rilevante, che attiva i valori dei legami sociali e favorisce il comportamento prosociale [ibidem].

Sono state studiate due tra le principali risposte emozionali “di picco” alla musica: brividi con pelle d'oca e pianto [Mori, 2017]. È emerso che sono correlate e diversi fattori psicologici. I brividi inducono arousal (allerta) psicofisiologico (aumento dell'attività elettrodermica e respirazioni profonde) e vengono elicitati sia dalla musica allegra che da quella triste; invece il pianto induce uno stato fisiologico di calma (respirazione lenta e profonda ed aumento della frequenza cardiaca), nonché piacere, viene elicitato da canzoni tristi e calme ed ha un effetto catartico [ibidem]. Queste risposte possiedono quindi un significato funzionale diverso.

Musica e movimento ritmico

La musica e il movimento umano condividono una stessa struttura dinamica: questo ci permette di comprendere perché le modalità di espressione delle emozioni siano universalmente condivise attraverso differenti linguaggi e culture [Sievers, 2013]. Il suo potere cinetico è alla base di comportamenti molto diversi tra loro, come la danza, la romanza, la ninna nanna e la marcia militare [ibidem]. L'abbinamento naturale tra musica e movimento è stato evidenziato da diversi esperimenti. È stato notato che la decelerazione dinamica di un corridore che si avvicina a un arresto ha le stesse caratteristiche di una musica che rallenta per arrivare alla conclusione del

brano. Inoltre le persone preferiscono battere il ritmo della musica con frequenze associate a movimenti umani naturali; le frequenze musicali più comuni si avvicinano ad alcuni ritmi biologici del corpo umano, come la frequenza cardiaca e il passo normale. Le persone sincronizzano il ritmo della loro camminata con quello della musica che stanno ascoltando (ma non a quello di un metronomo), con una sincronizzazione ottimale intorno a 120 BPM, un ritmo comune nella musica e nel camminare. Tanto che si è detto che “la percezione del battito musicale è dovuto ad un’internalizzazione del sistema locomotore”, che ci riporta al concetto di “embodied music cognition” (cognizione musicale corporea). Nella somatizzazione del ritmo musicale è forse coinvolta l’attivazione del sistema dei neuroni specchio in regioni che si attivano contemporaneamente nel percepire ed effettuare l’azione. Questo abbinamento sensomotorio di base induce, come è stato descritto, una piacevole sensazione di essere “in the groove” (“centrati”, letteralmente “nel solco”): la qual cosa collega la musica all’emozione [ibidem].

Musica, ritmo, sincronia

Il movimento sincrono effettuato da un insieme di persone sotto l’effetto di stimoli uditivi e visivi contraddistingue da sempre i gruppi socialmente coesi e rappresenta uno strumento di ulteriore integrazione: ad esempio in cerimonie sacre, matrimoni, funerali, parate militari. Impegnarsi in un movimento ritmico sincronizzato, soprattutto se accompagnato dalla musica, ha effetti prosociali, aumenta la fiducia e la propensione all’altruismo. Diversi esperimenti hanno dimostrato che chi si muove in modo sincrono è percepito più simile a sé rispetto a chi non si muove in modo sincrono e viene ricordato più a lungo [Trainor, 2015]. In particolare poi, l’impegnarsi nel suonare tamburi insieme è associato a una stimolazione della corteccia nelle zone associate alla ricompensa, sia materiale che sociale, e al comportamento prosociale ed è in grado di modulare il comportamento futuro [Kokal, I 2011].

L’uomo è l’unico primate che spontaneamente sincronizza il proprio movimento con gli altri, sia nel fare musica che nel danzare: si tratta di una propensione ancestrale, che compare precocemente nel bambino. Quattro gruppi di maschi adulti sono stati invitati, rispettivamente, a cantare insieme, a leggere una poesia, a vedere un film o ad ascoltare musica: il gruppo che aveva cantato insieme ha avuto punteggi più alti in un successivo gioco di cooperazione e in un questionario sulla fiducia, rispetto agli altri 3 gruppi [Anshel, 1988].

Musica ed esercizio fisico

La musica ha un potente effetto ergogenico: conduce a livelli superiori, rispetto a quelli attesi, di resistenza, potenza, produttività e forza. Questo aspetto è molto importante, soprattutto per gli anziani e per tutte le patologie in cui è necessario promuovere l’esercizio fisico. Quindi la parola d’ordine è: muoversi con piacere, spinti dal piacere, dall’affettività, dalla socialità, perché la “ginnastica” è noiosa!

L’ascolto della musica in corso di esercizio fisico migliora la performance dell’esercizio fisico, ritarda la comparsa della fatica e riduce l’intensità percepita di entrambi [Thakare, 2017]. È stato dimostrato che l’ascolto della musica incrementa in modo significativo molti aspetti dell’esperienza dell’esercizio fisico e genera tutta una serie di esiti positivi sul piano percettivo ed affettivo [Karageorghis 2012]. Il fenomeno della dissociazione dell’attenzione viene spesso riferito come un meccanismo cognitivo che sta alla base degli effetti psicologici degli stimoli uditivi e visivi. Questo meccanismo comporta la propensione di questi stimoli ad attirare l’attenzione verso segnali esterni, stornandola da quelli interni, associati alla stanchezza [ibidem].

Secondo alcuni ricercatori la musica costituisce un’esperienza emozionale perché riflette in modo udibile dei movimenti fisici espressivi [Irrgang, 2016]. Infatti il termine *emozione* deriva dal latino *movere*. Si parla quindi di nuove possibilità, corporee, non verbali, di descrivere la musica e la relativa esperienza. Possono essere usate articolazioni corporee per descrivere l’esperienza musicale, come un ponte tra descrizione linguistica e misurazione dell’energia fisica del tono, del volume e del ritmo: “il movimento umano è in grado di trasformare l’energia fisica in astrazione culturale e viceversa”. Molti studi hanno evidenziato che esiste una stretta correlazione nella musica tra movimento ed emozione. Per confermare questa ipotesi, in un esperimento sono stati confrontati i dati delle descrizioni emozionali dei brani musicali effettuate in base alla scala GEMS-9 (Geneva Emotion Music Scales) con i dati generati da un accelerometro (un rilevatore portatile di accelerazione, simile ad uno smartphone, che registrava i movimenti nel corso

dell'ascolto dei brani). Lo strumento era stato realizzato all'uopo. I partecipanti hanno giudicato come molto appropriata la descrizione “corporea” della musica ed hanno prodotto con l'accelerometro dei movimenti che potevano essere usati per prevedere le loro valutazioni delle emozioni [ibidem].

Contatto affettivo

Il contatto affettivo, sia fisico che visivo, è fondamentale per la salute emozionale a tutte le età. La sua importanza nello sviluppo fin dalla nascita è confermata da innumerevoli studi. In particolare uno studio ha dimostrato che il contatto fisico madre-bambino è in grado di alleviare lo stress indotto nel bambino con la tecnica dello “still face”, in cui per alcuni minuti la madre mostra al figlio un'espressione del volto assolutamente impassibile [Feldman, 2010]. Sono state studiate 53 coppie madre-figlio in due situazioni diverse: nella prima la madre rimaneva per tutto il tempo in still face senza contatto fisico col bambino e nella seconda, pur rimanendo in still face, ad un certo punto lo accarezzava. È stato dosato il cortisolo, indice di stress, nella madre e nel figlio a vari stadi e valutato il tono vagale cardiaco, indice di rilassamento. Il cortisolo aumentava nei bambini in still face: diminuiva con il tocco materno e aumentava ulteriormente col persistere dello still face. Il tono vagale era ulteriormente soppresso nei bambini non accarezzati [ibidem].

Il contatto affettuoso ha basi biologiche, mediate dall'ossitocina. L'importanza di questo neuropeptide nell'indurre e stabilire il tipico comportamento genitoriale affettuoso è stato studiato in 80 coppie e nel loro primogenito mediante il dosaggio dell'ossitocina nelle prime settimane dopo la nascita e dopo 6 mesi, in entrambi i genitori [Gordon, 2010]. Le interazioni a tre sono state filmate e codificate riguardo alla prossimità, al contatto affettuoso e allo sguardo. Non vi era differenza tra i livelli di ossitocina delle madri e dei padri, che erano inoltre correlati tra loro nelle coppie di genitori conviventi. I livelli di ossitocina aumentavano nel tempo ed erano direttamente proporzionali ai livelli di affettuosità del comportamento genitoriale. In particolare, nelle madri correlavano al comportamento tipicamente materno relativo alla qualità dello sguardo, alle vocalizzazioni e al tocco amorevole: interazioni che condizionano la crescita sociale ed emozionale del figlio. Invece nei padri erano correlati al gioco stimolatorio, propriocettivo e orientato all'oggetto, tipicamente paterno [ibidem].

La carezza

Il senso del tatto è di enorme importanza nella vita quotidiana perché ci permette di distinguere e di identificare gli oggetti integrando vie sensoriali differenti (aspetto sensoriale-discriminativo) ma anche di comunicare con gli altri creando e mantenendo legami sociali a seconda della valenza emozionale del tocco (aspetto motivazionale-affettivo) [Grandi 2016]. Il tocco statico responsabile dell'aspetto discriminativo attiva i meccanismi recettoriali mielinizzati a bassa soglia (LTMR = low threshold mechanoreceptors) che permettono la codifica a livello del sistema nervoso centrale delle caratteristiche di un oggetto. Invece, un tocco socializzante attiva le fibre CT non mielinizzate che permettono la codifica del significato emozionale del tocco. In relazione al loro ruolo sociale, è stato dimostrato un interessante parallelismo tra la carezza umana e il grooming (spulciarsi) delle scimmie [ibidem].

Poiché il ruolo del tocco è sempre stato considerato essere di tipo discriminativo, questa dimensione è stata studiata a fondo, mentre gli aspetti socializzanti sono stati riconosciuti in misura minore e quindi indagati solo recentemente, benché siano importanti nelle interazioni sociali.

Le fibre CT sono state identificate dapprima negli animali, in particolare nella cute dotata di peli: la massima attivazione avviene con una stimolazione tattile alla velocità compresa tra 1 e 10 centimetri al secondo (ottimale: 3cm/s). Poiché si tratta di fibre non mielinizzate, la velocità di conduzione del segnale è bassa: tra 0,6 e 1,3 metri al secondo. Il tocco che attiva le fibre CT viene percepito come piacevole ed ha effetti di stimolazione vagale, come una riduzione del ritmo cardiaco ed un aumento della variabilità della frequenza cardiaca (HRV, vedi dopo). È stato anche supposto un legame tra la stimolazione ottimale delle fibre CT e quella dei recettori per gli oppiacei e quindi un ruolo delle endorfine. Lo studio delle proiezioni delle fibre CT in particolari zone del sistema nervoso centrale, definite come “cervello sociale”, fornisce ulteriore conferma che esse appartengono al sistema interocettivo e giocano un ruolo centrale nel codificare la componente di piacere nel tocco interpersonale [ibidem]. Per questo motivo la pelle è stata definita come un “organo sociale”. Il tatto è il primo senso che si sviluppa, dal punto di vista dell'ontogenesi. Inoltre,

già a partire dall’ottava settimana si possono rilevare risposte somatosensoriali nell’utero, la qual cosa sta a indicare che i movimenti del feto stimolano le fibre CT, che attivano l’ipotalamo e la corteccia insulare, con un effetto antistress grazie alla liberazione di ossitocina. Nei bambini il tocco affettuoso diminuisce la produzione di cortisolo, indotta dallo stress, e favorisce l’incremento cellulare nell’ippocampo con ripercussioni positive sulla memoria a breve e lungo termine; alla velocità di 3 centimetri al secondo è in grado di ridurre la frequenza cardiaca in bambini di 9 mesi di età. Numerose ricerche confermano che il tocco affettivo durante gli stadi precoci dello sviluppo neurale, ha un impatto significativo sul futuro comportamento in età adulta.

La carezza e il massaggio dolce aumentano il benessere in pazienti con depressione, dolore cronico, stress, malattie psicologiche e neurologiche, pazienti oncologici che ricevono chemioterapia o radioterapia ed inoltre riducono lo stress percepito in persone sane [ibidem].

Il corpo e le emozioni

La psicologia ha iniziato a studiare seriamente le emozioni solo dalla metà degli anni ’80 del secolo scorso. Da allora la ricerca sulle emozioni è esplosa.

I movimenti e le posture del corpo sono in grado di trasmettere in modo immediato e molto efficace le proprie emozioni: la comunicazione non verbale è importante nella Biodanza, in cui non si usa la parola. Se l’espressione del volto veicola con maggiore efficacia l’identità, il movimento del corpo fornisce informazioni preziose su azioni ed intenzioni, grazie ai neuroni specchio.

Gli esseri umani sono in grado di riconoscere velocemente le emozioni degli altri e di rispondere con altrettanta velocità [Kret 2015]. È stato ipotizzato che l’imitare inconsciamente le espressioni emotive, sia del volto che non, di una persona con la quale stiamo interagendo, sia alla base di queste reazioni adattive. Inoltre il riconoscimento emozionale del volto è molto contagioso. L’essere umano è esperto nel processare la visione dei volti: è in grado di riconoscere all’istante migliaia di volti diversi e di riconoscere numerose espressioni emozionali. Il volto umano viene riconosciuto con una modalità molto diversa rispetto a qualsiasi altro oggetto che viene visto, e cioè in un modo “olistico”, quindi come un tutt’uno e non come una somma di particolari: la qual cosa permette maggiore velocità ed efficienza. Una caratteristica di questo tipo di riconoscimento è l’effetto “inversione”: il volto capovolto non viene riconosciuto. Viceversa le caratteristiche emozionali sono riconosciute in base alle singole parti del volto (ad esempio un’espressione felice dalla piegatura della bocca oppure un’espressione di paura dal bianco dell’occhio) e quindi prima del riconoscimento olistico del volto in toto. In questo riconoscimento gioca un ruolo fondamentale il contesto, e quindi il resto del corpo ma anche il contesto sociale in cui avviene l’interazione [ibidem].

Non solo l’espressione del volto e la sua muscolatura ci danno informazioni attendibili: ci sono altri segnali, più automatici e difficili da controllare: lo sguardo, le lacrime, risposte del sistema nervoso autonomo come la dilatazione delle pupille, il battito delle ciglia, la sudorazione e l’arrossire. Ad esempio, un volto arrabbiato appare ancora più arrabbiato se è rosso. Gli occhi sono un importante veicolo espressivo: ad esempio come si muovono le sopracciglia e quanta parte della sclera è visibile. Uno sguardo diretto cattura e mantiene l’attenzione visiva in modo molto più efficiente di uno sguardo obliquo e segnala eventuali intenzioni di avvicinamento/allontanamento: ad esempio rabbia e gioia sono comunicate in modo più efficace da uno sguardo diretto, paura e tristezza da uno sguardo obliquo.

Siamo inoltre sensibili al battere delle ciglia degli altri. Battiamo le ciglia molto più spesso di quanto sarebbe necessario per umettare le congiuntive. L’aumento di frequenza del battito delle ciglia è indice di una riduzione dell’attenzione cognitiva e viceversa: anche questo è un segnale che viene trasmesso agli osservatori [ibidem].

Le lacrime sono un’espressione emozionale esclusivamente umana. Il pianto è molto contagioso; anche i neonati possono iniziare a piangere quanto sentono il pianto di altri bambini. L’empatia è correlata alla capacità di reagire e imitare le emozioni altrui: è stato dimostrato che le donne più empatiche sono in grado di reagire con adeguate espressioni del volto osservando il pianto di un bambino. Le lacrime incrementano il significato di un volto: identificano tristezza e bisogno di aiuto e conforto. È sufficiente mostrare un’immagine di pianto per 50ms per attivare una richiesta di supporto sociale: quindi a uno stadio preattentivo, molto precoce [ibidem].

Le dimensioni della pupilla costituiscono un interessante segnale sociale perché non sono sotto il controllo volontario, come lo sguardo e l’espressione del volto, e non ne siamo consapevoli; più che i cambiamenti della luce, riflettono il nostro stato interno cognitivo e affettivo. La maggioranza

di un gruppo di uomini considerava una donna con le pupille dilatate come più femminile, bella e morbida rispetto alla stessa foto con le pupille ristrette, ritenuta fredda e distante [ibidem]. Nei fumetti giapponesi Manga, i personaggi buoni e cattivi hanno rispettivamente pupille dilatate e ristrette. Perfino le pupille dell’osservatore si dilatava osservando delle pupille dilatate. Nell’ambito di una stretta interazione sociale, la dilatazione delle pupille consensuale sembra indicare e rinforzare il gradimento e l’interesse sociale e la fiducia reciproca [ibidem].

Stimolazione vagale

La stimolazione vagale rallenta la frequenza cardiaca ed è correlata alla variabilità della frequenza cardiaca (heart rate variability) cioè alla variabilità della lunghezza del tratto R-R nel tracciato elettrocardiografico.

Un basso tono vagale è associato a maggiore infiammazione e costituisce un rischio d’infarto del miocardio e di ridotta sopravvivenza nei casi di insufficienza cardiaca; viceversa un alto tono vagale è correlato ad una maggiore capacità di autoregolare le proprie emozioni, con una emozionalità positiva, intesa come maggior numero di emozioni positive vissute nel tempo, e con una maggiore percezione di interazioni sociali positive [Kok 2013]. Le persone che esperiscono più spesso emozioni positive presentano un aumento del tono vagale. Da questi studi prospettivi viene messa in dubbio l’ipotesi che il tono vagale costituisca una caratteristica di tratto, quindi di personalità.

La teoria polivagale di Porges [Porges 2007] identifica il vago mielinizzato come il centro del sistema d’impegno sociale dei mammiferi. Il vago è collegato anatomicamente ai nervi implicati nello sguardo, nelle espressioni faciali e nel sintonizzare l’udito alle frequenze della voce umana, funzioni critiche per il comportamento affiliativo sociale. Un tono vagale più alto è stato associato a un comportamento maggiormente prosociale e ad una maggiore vicinanza sociale. Inoltre l’attivazione vagale è maggiore in presenza di un’amicizia supportiva piuttosto che ambivalente ed aumenta dopo somministrazione intranasale di ossitocina, un neuropeptide cruciale per la regolazione dell’impegno sociale [ibidem].

Emozioni positive e salute biologica

La letteratura anglosassone parla di “positive affect”, che è traducibile come “stato emozionale positivo” o “interazione piacevole con l’ambiente”. Può essere di tratto, cioè più stabile e legato al carattere (soddisfazione nella vita, scopo nella vita, entusiasmo, estroversione, speranza, ottimismo, senso dello humor, autostima) oppure di stato, cioè passeggero e correlato agli avvenimenti (umore positivo, gioia, felicità, vigore, energia, vitalità, tenerezza).

Una review che ha preso in esame 150 ricerche sperimentali longitudinali ha evidenziato che il benessere soggettivo favorisce la salute biologica a breve e lungo termine e il controllo delle malattie e dei sintomi, con particolare riguardo alla risposta immunitaria e alla tolleranza al dolore; che l’induzione di benessere favorisce un funzionamento sano; inversamente, l’induzione di malessere ha una altrettanto grande capacità di compromettere lo stato di salute [Howell, 2007].

Un’altra imponente review, che ha preso in esame solo studi sperimentali prospettivi, ha evidenziato che uno stato emozionale positivo di tratto è associato ad una minore morbilità e che lo stato emozionale positivo sia di tratto che di stato è associato a minori sintomi e dolori [Pressman, 2005].

Le emozioni positive, i contatti sociali positivi e la salute fisica si influenzano a vicenda, in una spirale ascendente che si automantiene [Kok, 2013].

In questo studio prospettivo, della durata di due mesi, è stato scelto come indice di salute fisica il tono cardiaco vagale, inteso come variabilità della frequenza cardiaca a riposo (vedi sopra). Le persone sono state assegnate a caso a un gruppo di controllo (lista d’attesa) o a un gruppo di “loving-kindness meditation”, una pratica contemplativa che insegna come coltivare emozioni positive verso se stessi e gli altri: è già stato dimostrato che questa disciplina aumenta le emozioni positive, la percezione di interazioni sociali positive e la percezione di benessere fisico. Rispetto ai controlli, il gruppo che praticava meditazione presentava un aumento del tono vagale, più emozioni positive e relazioni sociali positive. In particolare, lo studio aveva lo scopo di chiarire in quale modo le emozioni positive favoriscano la salute fisica: il legame tra questi due fenomeni è risultato essere la capacità di stabilire relazioni sociali diversificate e soddisfacenti.

Infatti, studi prospettivi hanno stabilito che il sentirsi immersi in una varietà di relazioni sociali è indice predittivo di ridotta suscettibilità a malattie cardiovascolari, cancro e infezioni di vario tipo.

Viceversa, l'isolamento sociale è correlato a maggiore morbidità, soprattutto cardiovascolare. Inoltre, esperire più frequentemente emozioni positive è correlato ad una minore frequenza di raffreddori, a minore infiammazione e minor incidenza di malattie cardiovascolari. Persone che autoinducevano emozioni positive avevano meno cefalee, dolori toracici, congestioni e debolezza [ibidem].

Una review che ha preso in esame 35 studi prospettivi su persone sane e 35 studi prospettivi su persone malate ha evidenziato che il benessere psicologico era correlato a ridotta mortalità in entrambe le popolazioni [Chida, 2008]. Sia il benessere psicologico, inteso come stato emozionale positivo, sia le attitudini positive di tratto, erano associati ad una ridotta mortalità nella popolazione sana; inoltre il benessere psicologico era associato a ridotta incidenza di malattie cardiovascolari nella popolazione sana e ridotta mortalità in persone con insufficienza renale cronica e con infezione da HIV [ibidem].

La correlazione tra stati emozionali negativi (negative affect), quali ansia, depressione e ostilità, e peggioramento dello stato di salute biologica, in termini di morbidità e mortalità, è stata indagata e confermata da moltissimi studi [Cohen 2006]. Non altrettanto studiata è stata quella tra emozioni positive e buona salute. Le emozioni costituiscono il collegamento tra lo stress psicologico e la malattia. La definizione di emozioni positive non è scontata e accettata da tutti: sentimenti/ sensazioni d'interazione piacevole con l'ambiente, come la felicità, la gioia, l'eccitazione, l'entusiasmo e la contentezza. In genere gli studi hanno focalizzato sugli stili affettivi di tratto, cioè quelli stabili e tipici di una persona, piuttosto che quelli di stato, che riflettono risposte temporanee agli eventi. I migliori studi sono naturalmente quelli prospettivi e dotati di controlli. Uno stato emozionale positivo di tratto è associato a minore morbidità e a minori sintomi e sindromi dolorose oltreché ad una migliore qualità del sonno, a maggiore esercizio fisico, a ridotti livelli di ormoni dello stress quali adrenalina, noradrenalina e cortisolo, aumentati livelli di ossitocina, ormone della crescita e oppioidi endogeni. La salute inoltre può essere migliorata grazie a migliori interazioni sociali: uno stato emozionale positivo di tratto comporta contatti sociali più stretti e in maggior numero, i quali a loro volta sono associati a minore morbidità e mortalità precoce [ibidem].

È stato dimostrato che le emozioni positive favoriscono la resilienza alla depressione e all'ansia, aumentano le abilità cognitive (apprendimento, memoria e *problem solving*) e migliorano la salute in generale [Burgdorf, 2017]. In particolare, nei ratti, la lotta giocosa induce resilienza alla depressione e favorisce l'apprendimento e la memoria grazie all'attivazione della corteccia prefrontale mediale e all'aumento dell'espressione del recettore per NMDA (N-metil- D - aspartato); l'attività di questo recettore sui neuroni è collegata alla plasticità neuronale e all'invecchiamento cerebrale [ibidem].

Vivencia di Hildegard Peñaloza, Mauro Rotenberg e Tiziana Zappi

El camino para la Felicidad



Hildegard Peñaloza

Venezuelana-tedesca, madre di due figli, danzatrice e laureata in Psicologia, è operatore titolare didatta di Biodanza e direttore della Scuola di Biodanza di Friburgo. Formatore in numerose scuole europee, terapeuta clinica nel campo della prevenzione della salute familiare (genitori e figli) e supervisore di operatori in formazione.

Mauro Rotenberg

Brasiliano, è docente universitario di fisica quantistica ed è operatore titolare didatta di Biodanza con più di trent'anni di esperienza



Tiziana Zappi

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

La vivencia ***El camino para la Felicidad*** ha sido impartida por Mauro Rotenberg (Didacta de Brasil), Hildegard Peñaloza (Didacta de Alemania/Venezuela) y Tiziana Zappi (Didacta de Italia).

Partimos del principio que la felicidad no es un lugar determinado para ir, pero una manera de viajar por la vida. Por esa razón elegimos la palabra “camino” en el título de nuestra vivencia.

El camino para la felicidad presupone que se busque las tres conexiones propuestas por la Biodanza: la conexión consigo, con el otro y con la totalidad. Las danzas propuestas estuvieron buscando esas integraciones y la pulsación yo-tú. Hemos propuesto la danza de la Tierra, por ejemplo, por que nos conecta con el aquí-ahora.

Estar presente y estar en la pulsación yo-tú es la integración fundamental para recorrerse el camino da la felicidad. La integración puede ser la felicidad.

La armonía a su vez es parte del camino para la felicidad. La armonía puede ser la propia felicidad.

Felicidad es también cuidarse, percibirse. Hay muchas facetas para la felicidad, por esa razón es importante no estar cerrado para las posibilidades. La felicidad es una posibilidad que depende de nuestra elección. Las posibilidades están ahí para que podamos elegir las. Como la Biodanza presenta muchas (infinitas) puertas de acceso a la vida. Cabe a cada uno elegir y entrar.

El tema del Forum ya dice: la Felicidad es una arte. Tal vez sea la propia arte de vivir.

Cada uno de esos puntos ha sido desenvuelto en nuestra vivencia, con mucho amor y con la participación muy presente y intensa de los participantes.



Conferenza di Sonia Stella e Lidia Dobre

Rieducare con l'arte del cuore



Sonia Stella

Facilitatrice Didatta Biodanza dal 2001. Segue quotidianamente progetti sociali con Biodanza in istituzioni pubbliche e private, cooperative sociali e centri di salute mentale.

Vice Presidente dell'associazione asd culturale e formativa “Il suono del tempo” dal 2000.

Ideatrice e Direttrice del progetto SPAZIOCREO GIOVANI , progetto rivolto ai ragazzi dai 15-25 anni per la prevenzione al disagio sociale.

Lidia Dobre

Presidente della Fondazione Inima Pentru Inima che opera in Romania per promuovere i diritti dei minori.



Il progetto nasce nel 2015, fra la Presidente Lidia Dobre Fondazione “ Inima Pentru Inima” e Sonia Stella Insegnante Didatta di Biodanza , docente della scuola di formazione di Biodanza di Bologna.

Per entrambe è stato un desiderio profondo di essere presenti con Biodanza, in alcune situazioni sociali in Romania .

La Fondazione si occupa di servizi per bambini e giovani, sviluppa e applica il concetto di economia sociale promuovendo il volontariato sociale tra i giovani, sostenendo e supportando lo sviluppo delle comunità in cui operano. Le attività si estendono in tutta la Romania. L' obiettivo è promuovere i diritti dei bambini e supervisionare il modo in cui questi sono rispettati, reintegrare i bambini in famiglie affidatarie, ristrutturare i servizi sociali destinati alle persone in difficoltà, migliorare le condizioni di vita dei bambini istituzionalizzati in collaborazione con le autorità pubbliche .

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

L'incontro con il Sistema Biodanza ha creato ottime opportunità di integrazione. Fra i bambini ha ricreato la possibilità di esprimersi attraverso la musica il movimento e le situazioni di incontro sensibile affettivo, abbassando la soglia di conflitto e frustrazione.

Per gli operatori ed educatori dell'equipe è diventato un valido momento di confronto per il recupero della sensibilità, dell'empatia, della cura affettiva, la consapevolezza delle proprie potenzialità, acquisire così capacità d'intervento efficace, negli ambienti con utenti di difficile gestione per carenze affettive e disturbi della personalità.

Dal 2018 si sono uniti a questo progetto altri Insegnanti come Micaela Bianco Didatta e Docente nelle scuole di formazione di Biodanza e altri Operatori di Biodanza, per poter creare e ampliare le possibilità con il Sistema Biodanza. Gli incontri sono organizzati un weekend ogni due mesi. Di volta in volta vengono attivate sessioni di biodanza in contesti sociali come: Casa famiglia, Scuola, Operatori ed educatori, ragazzi in appartamenti protetti e in aree istituzionali.

Al Forum Lidia Dobre con Sonia Stella hanno presentato il progetto dal titolo “L'Arte di educare con il cuore” la loro intenzione è di continuare proporre Biodanza come metodo educativo gettando le basi per continuare a creare incontri e seminari per il personale della Fondazione.

Classe Biodanza con operatori/educatori



Classe Biodanza bambini e ragazzi della casa famiglia e volontari



Laboratorio di Luisa Verenini e Angelica Scotti

Chi tocca trasforma

Luisa Verenini

Operatore di Biodanza, specializzata in: “Biodanza per Bambini e Adolescenti”, “Biodanza in Natura”, “Biodanza in Massaggio”, “Riabilitazione alla Sessualità”, “Biodanza e i quattro elementi”, “Biodanza Clinica”. Direttrice della scuola italiana di “Masaje Vivencial” metodo Maite Bernardelle. Specializzata nel percorso di Contatto Vivenciale. Conduce regolarmente corsi settimanali per adulti e anziani di Biodanza e Contatto Vivenciale, stage a tema specifico, progetti di Biodanza per bambini della Scuola Materna e Primaria. Nell’ambito sanitario collabora a Corsi di formazione con credito ECM, conduce gruppi nell’ambito oncologico.



Angelica Scotti

Laboratorio pedagogico di sensibilizzazione e affinamento al contatto qualificato ed alla carezza in Biodanza

Modulo unico di formazione continua creato da Luisa Verenini e Angelica Scotti e destinato ai facilitatori ed agli alunni in formazione delle scuole di Biodanza SRT

Il contatto umano, come linguaggio estremamente complesso ed articolato, è una risorsa essenziale, ormai ampiamente riconosciuta a livello scientifico, per la salute generale dell’individuo e per la strutturazione ed evoluzione delle forme di intelligenza affettiva e sociale che costituiscono la miglior risorsa per la costruzione di reti relazionali ampie e nutritive.

La proposta di questo seminario di formazione continua sorge dalla constatazione che la conoscenza approfondita del complesso linguaggio del contatto corporeo, fortemente penalizzato a livello culturale, necessita tempi e dedizione specifici oltre a quelli dedicati nel corso di formazione in Biodanza.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Un approccio pedagogico di approfondimento rispetto ai diversi tipi di contatto proposti nelle vivencias di Biodanza ed alle diverse stimolazioni di natura fisiologica e psicologica che queste possono produrre, risulta estremamente utile per ogni facilitatore in considerazione del valore che Rolando Toro ha attribuito alla qualificazione del contatto ed alla carezza come strumenti essenziali e primari nella relazione affettiva e nei processi di sviluppo integrato dell'identità.

Questa proposta costituisce un approccio alla grande possibilità di acquisire conoscenze teorico-pratiche più specifiche rispetto alla differenziazione delle modalità di contatto ed ai diversi effetti prodotti nell'organismo.

Il seminario è espressamente rivolto ai facilitatori di Biodanza titolati o in tirocinio, ai quali offre:

- Strumenti pratici e conoscitivi per migliorare la propria prestazione in relazione alle forme di contatto presenti nelle vivencias che propone e di conseguenza facilitare l'integrazione nei propri gruppi
- Strumenti di lettura del gruppo (lettura generale rispetto al permesso al contatto – lettura specifica del singolo alunno)
- Strumenti di risoluzione di situazioni complesse connesse al possibile presentarsi, durante le sessioni proposte, di stati di profonda regressione e/o di trance, eventualmente con caratteristiche non integrative, la cui risoluzione può essere facilitata da specifici interventi di contatto corporeo

NOTA; In un'ottica più generale, basata sull'obiettivo fondante di diffondere la conoscenza e l'utilizzo, anche nella propria esperienza personale, del linguaggio del contatto qualificato, il seminario può essere proposto anche ad un livello squisitamente teorico-vivenciale per biodanzanti che non abbiano intrapreso il percorso formativo.

Il seminario si articola in un modulo di 15 ore formative da sviluppare in un fine settimana. Può essere seguito da un secondo modulo di approfondimento.

Offre contenuti teorici, pratici, metodologici e naturalmente vivenciali di approfondimento, in totale coerenza con la metodologia del Sistema Biodanza SRT.

I contenuti teorici approfondiscono sotto il profilo fisiologico gli aspetti legati all'organo della pelle e al senso del tatto, ed i differenti esiti dei vari tipi di contatto a livello organico ed emozionale.

L'aspetto pratico è finalizzato all'apprendimento dei diversi modi di toccare il corpo, in relazione ai loro effetti.

Dal punto di vista metodologico si sviluppa una revisione degli esercizi dell'elenco ufficiale IBF che prevedono il contatto corporeo -sia esso l'obiettivo specifico dell'esercizio o no- per individuare le caratteristiche del modo di toccare più efficaci per il raggiungimento dell'obiettivo.

L'incorporazione degli apprendimenti teorici, pratici e metodologici sarà curata attraverso la realizzazione di momenti vivenciali che consentano tanto l'affinamento metodologico quanto l'approfondimento del vissuto personale.

Tematiche del corso

- Fisiologia della pelle
- Il senso del tatto
- I diversi tipi di tocco e i loro effetti psicofisici
- Il contatto e le parole chiave di Biodanza (ascolto, feedback, progressività, presenza, sensibilizzazione, intensità)
- Perfezionamento del linguaggio del contatto corporeo
 - Differenziazione/punti di contatto tra contatto affettivo e contatto sessuale
 - Differenziazione tra contatto e carezza
- Esercitazioni pratiche sui diversi tipi di contatto (adrenergico/ colinergico/ gonadotropico - propriocettivo/ esterocettivo/ viscerocettivo - peso/ ritmo/ frequenza)
- Analisi degli esercizi di Biodanza che prevedono il contatto corporeo e la carezza
 - Il contatto come obiettivo dell'esercizio e il contatto “non obiettivo”
 - Il contatto di mani (ronde, coordinazioni, sincronizzazioni..), di parti del corpo (giochi di contatto non convenzionale, eutonia di piedi, danza di trasporto da cuore a cuore..) di tutto il corpo (eutonia di corpo, fluidità in coppia, minuto di eternità...)
 - Tipi di abbraccio

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

- Gli esercizi di carezza e le loro differenti tipologie
- vivencie con caratteristiche di affinamento ed incorporazione degli apprendimenti.

Questa proposta nasce dalla pluriennale sinergia e collaborazione tra Angelica Scotti, direttrice della Scuola di Biodanza della Sardegna e Luisa Verenini, didatta di Biodanza e direttrice della Scuola Italiana di Masaje Vivencial - Human Integration Process Sistema Maite Bernardelle, nell'obiettivo di promuovere la valorizzazione del contatto corporeo come strumento essenziale per la salute e la felicità degli esseri umani a livello personale e sociale.

Da qui il desiderio forte di mettere la propria professionalità e competenza al servizio della comunità dei facilitatori di Biodanza affinché questo potente strumento di integrazione possa nutrire con sempre maggiore consistenza e sensibilità tutti gli ambiti in cui la Biodanza svolge il proprio ruolo di qualificazione della vita umana.

Contatti: angescotti@gmail.com - luisa.verenini@gmail.com



Conferenza di Susanna Ponzone

Ragazzi meravigliosi: i maestri sono loro!



Susanna Ponzone

Laureata in Scienze motorie con una tesi su Biodanza, è didatta ed è specializzata in Biodanza per bambini e adolescenti ed Educazione al contatto, in Biodanza e Progetto Minotauro. Propone Biodanza a gruppi di persone diversamente abili e a gruppi di allievi delle scuole di ogni ordine e grado. È direttrice della Scuola di Biodanza del Piemonte.

Quando nel 2013 Lorena una mia allieva educatrice mi invitò a presentare la Biodanza al Centro diurno Santo Spirito di Asti perché la piscina era indisponibile e cercavano un'attività da proporre ai 10 ospiti, in alternativa al nuoto, fui molto felice ed anche curiosa di vedere dove avrebbe condotto questa nuova esperienza. Dopo le prime 10 lezioni, e i normali movimenti di adattamento relazionali, l'attività fu nuovamente richiesta dagli educatori e dalle famiglie che si sono sempre fatte carico di contribuire direttamente.



All'epoca insegnavo educazione fisica al Liceo Classico di Asti e riuscii ad inserire nella valutazione del volontariato svolto dagli allievi anche la partecipazione agli incontri di Biodanza al Centro diurno.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

A fine anno inoltre era mia abitudine organizzare una giornata di sport, nel suo significato più ampio, con gli allievi del classico e gli atleti disabili di un gruppo sportivo cittadino. Nel 2014 riuscii ad inserire tra le attività del liceo due incontri di Biodanza per ogni classe del liceo con i Ragazzi Meravigliosi che intanto continuavano la loro esperienza annuale con Biodanza.



I risultati furono veramente lusinghieri. Le abilità relazionali costantemente “allenate” durante le sessioni di Biodanza fecero dire a Giusy, giovane donna down, “Susanna non ci guardano negli occhi, non ci prendono per mano, devi insegnarglielo!”. Allora compresi che i maestri erano loro. Dipendendo in tutto e per tutto dal sistema di cura avevano imparato e praticavano le relazioni essenziali senza paure. Biodanza aveva dato loro il permesso di esprimersi.



L'esperienza è continuata ogni anno, portando la loro capacità di esternare le emozioni in nuove classi di diverse scuole, sempre con gioia e leggerezza e lasciando stupefatti i giovani con cui danzavano, spesso persi nei loro piccoli problemi.

Conferenza di Sandra Salmaso

Le dimensioni esistenziali del Buon Contatto: dalla nascita alla scuola alla società



Sandra Salmaso

Direttrice Scuola di Biodanza SRT del Triveneto, Padova
Creatrice dell'estensione "Biodanza ed Educazione al Contatto" (1996)
e "Biodanza e Le Danze dei Colori Originari" (2008)
Autrice del libro *Le Mani che Nutrono*

"Le dimensioni esistenziali del Buon Contatto: dalla nascita alla scuola alla società"

Cos'è il Buon Contatto?

Perché è un bisogno primario per fondare una Identità Sana?

Come può essere vissuto il buon contatto nel corso dell'esistenza umana?

Quali sono i valori del buon contatto?

A queste domande rispondiamo con la visione biocentrica di BIODANZA e delle esperienze realizzate con l'EDUCAZIONE AL CONTATTO.

Il bisogno emotivo di contatto ha origine nell'embrione umano e perdura lungo tutta la nostra traiettoria esistenziale.

Buone esperienze primarie di contatto affettivo rappresentano un ambiente efficace per la struttura di una Identità sana.

Un contesto ambientale accogliente che assicuri la qualità della reciprocità e della sincerità affettiva ci consente di sviluppare comportamenti naturali nel contatto fisico, sensazioni corporee piacevoli e rilassanti.

Il gruppo Biodanza crea una dimensione affettiva per favorire i processi di integrazione dell'Identità e di riparentalizzazione".

Sessione di Tuco Nogales, Sabela Martínez, Nataraj Roberto Garcia

La poética de la felicidad



Sabela Martínez

Educatore Sociale e Danzatrice, Insegnante Titolare Didatta Biodanza. Titolata nelle estensioni di Biodanza Clinica e Sociale, Biodanza e Salute Mentale, Biodanza per bambini ed adolescenti, Progetto Minotauro, è co-direttrice della Scuola di Biodanza Ayün Castellòn.

Nataraj Roberto Garcia

Insegnante Titolare Didatta di Biodanza. È specializzato in espressione corporea, teatro, danza popolari, massaggio, riflessologia plantare, Community dance, danzaterapia, educazione alla salute.



Tuco Nogales

Spagnolo, è attore e doppiatore. Didatta di Biodanza, dirige la Scuola Al Andalus di Malaga. E' ideatore del progetto "Le quattro stagioni in Biodanza" sul riscatto della connessione con il ritmo dell'istinto e della natura e formatore nelle scuole spagnole, oltreché a livello internazionale con numerosi workshop e corsi didattici e di formazione permanente in Biodanza.

vida. Ser poeta es atisbar con la mirada inocente la capacidad de sorpresa. Ser poeta es acariciar con las palabras, un atardecer, un beso y hasta la misma luna.

La felicidad y la estética se mueven en la misma dimensión. Es la belleza desde la conexión de aquello que nos hace bien y que nos da certeza lo que crea belleza existencial y nos conecta con un sentir poético.

Cuando se danza, el movimiento puede ser cualquier expresión y la música crea desde lo esencial, un movimiento artístico que se refleja en la vida como poesía. Cuando danzas desde la conciencia de lo poético el cuerpo se vuelve palabras en rima, los brazos abren el propio corazón y el vínculo aparece como una forma de amor.

Biodanza nos da el permiso para expresar emociones y sentimientos desde la sensibilidad más pura, entendiendo por sensibilidad todo aquello que nos hace sentir para, así, poderlo plasmar mediante la palabra danzada. Expresar la sensibilidad es el acto fisiológico del artista.

En la misma definición de Biodanza encontramos la poética cuando decimos que “Biodanza es la poética del encuentro humano”. Abrazar la humanidad del otro es, además de un acto político, es un acto poético.

Este acto nos vincula a la vida. Vincularse a uno mismo desde el lugar más sagrado nos permite salir de la disociación de poder sentir nuestras propias necesidades y los anhelos más profundos. Vincularse desde la esencia con los demás es un regalo para quien lo siente, nos fortalece el corazón y desde el vínculo con la totalidad nunca más podremos sentir aislamiento ya que podemos sentir que somos uno con el universo. Biodanza y poesía nos da vida, nos da belleza.

Conferenza di Alejandra Villegas e Marcus Stueck

Danza e benessere. La visione Fisio-Psicologica e la Ricerca scientifica danzando con un metodo speciale (Biodanza)



Alejandra Villegas

Psicoterapeuta, concentra il suo dottorato sulla Biodanza come metodo di intervento. Svolge il proprio lavoro di ricercatrice presso l' International Research Academy (BIONET) di Lipsia. È autrice di articoli e libri scientifici riguardanti la Danza e il Benessere come Oxford Handbook of Dance and Wellbeing riguardo gli Evidence Based Programmes (basati sul modello della School of Empathy).

Insegnante titolare didatta di Biodanza, è direttrice della scuola di Biodanza “Rolando Toro” di Lipsia (Germania)

Marcus Stueck

Tedesco, dopo essersi laureato nel 1998 presso l'Università di Lipsia, durante il suo dottorato compie una ricerca sulla riduzione dello stress negli insegnanti attraverso la danza. Diventa professore associato all' Educational University di Riga e DPFA-University of Applied Science Saxony di Lipsia. Dal 2018 è a capo della ricerca presso DPFA-Academy Work and Health, e direttore scientifico della International Research Academy. È autore e redattore di molti giornali e fondazioni scientifici come la Humboldt Foundation Berlin e il Journal of Stress&JHealth.

Insegnante titolare didatta di Biodanza, è direttore della scuola di Biodanza “Rolando Toro” di Lipsia (Germania)



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

In this open conference Prof. Dr. Marcus Stueck and Dr. Alejandra Villegas from the International Research Academy in Leipzig (Germany, BIONET) will give an introduction into their research in the field of Dance and Wellbeing for children and adults. This research is based on psychoneuroimmunological methodology and investigations about the link between hormones and immunological parameters and neuroscientific effect mechanisms behind. Furthermore there will be shown investigations about chronobiopsychological foundations of human emotional and behavioural movement oriented experiential patterns after interventive evidence based programmes, using dance methods to stimulate post traumatic growth, e.g. in the water. The researchers are since 20 years experienced in this field and are coordinators of the Research Network with other researchers from the University of Leipzig, Humboldt University Berlin.

Laboratorio di Claudia Corsini e Andrea Spolaor

Aspetti psicologici nella conduzione di gruppi di Biodanza sociale e clinica



Claudia Corsini

Psicologa e psicoterapeuta di orientamento sistemico-relazionale, coordinatore del Gruppo “Davide e Golia” Caritas di Malo. Da molti anni affianca e supervisiona il gruppo di Biodanza clinica con il quale ha partecipato anche alla prima edizione delle Jornadas di Biodanza clinica (Alicante-novembre 2012)

Andrea Spolaor

Psicologo e psicoterapeuta Coordinatore del Gruppo di Auto-Aiuto per la salute mentale “Davide e Golia”, Associazione Diakonia O.N.L.U.S –Caritas Vicentina dal 1998, nonché Responsabile del Progetto “La Comunità che Guarisce”. Referente del Progetto “Dialogo” e del Progetto “Spazio di ascolto psicologico” dell’Associazione Diakonia O.N.L.U.S - Caritas Vicentina. Socio fondatore dell’Associazione “Gemme”, per la promozione dell’essere umano nel suo intero ciclo vitale.



Nel nostro intervento abbiamo voluto condividere delle riflessioni basate su alcuni importanti contributi teorici e sulla nostra esperienza umana e professionale come terapeuti e partecipanti in diversi progetti di Biodanza sociale e clinica.

Dal punto di vista teorico abbiamo fatto riferimento ad alcuni concetti della psicoterapia sistemico-relazionale, all’ archetipo junghiano del Guaritore Ferito, all’analisi transazionale, e ai principi dell’auto-mutuo aiuto per mettere in evidenza il complesso e denso intreccio di dinamiche psicologiche e relazionali all’interno del quale il facilitatore di un gruppo di biodanza clinica si trova ad essere, sentire ed agire.

Il concetto sistemico di complessità rappresenta proprio l’unicità e l’imprevedibilità delle alchimie che si creano tra la dimensione intrapsichica di ogni partecipante (compreso il facilitatore), la dimensione gruppale, la dimensione familiare e sociale di ognuno, l’ambito istituzionale e culturale all’interno del quale prende vita il progetto di biodanza clinica. L’isomorfismo tra i sistemi spiega inoltre come nel “qui ed ora” del gruppo possano ripresentarsi processi provenienti da altri contesti, e come ogni persona coinvolta possa risuonare con gli altri temi, eventi, affetti portati nel gruppo.

Per questo motivo è utile richiamare anche l’archetipo del Guaritore Ferito proposto da Jung, che ci ricorda che ogni terapeuta o facilitatore porta in sé le due polarità del guaritore e del ferito, e che

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

può o meglio deve poterle utilizzare entrambe come risorse per entrare in comunicazione con le parti ferite ma anche con le risorse di cura presenti nel gruppo. A questo proposito abbiamo condiviso alcune nostre esperienze di come le ferite non ancora metabolizzate possano bloccare l'accesso ad alcune istanze vitali e generative e di come sia importante riconoscerle, affrontarle, curarle.

Nella parte laboratoriale abbiamo utilizzato la rappresentazione degli stati dell'io proposta dall'analisi transazionale per connettersi con le proprie parti e poter incontrare le parti dell'altro, ma, proprio come avviene anche nei gruppi di auto-mutuo aiuto, abbiamo scoperto che l'incontro avviene sempre nella propria globalità e profondità umana, che i ruoli si possono scambiare e che il tutto è più della somma delle parti.



Vivencia di Angelo Palfrader e Paolo Campi

Identità e orientamenti sessuali. Valorizzazione della diversità e accoglienza in Biodanza



Angelo Palfrader

Infermiere professionale, operatore didatta di Biodanza. Negli ultimi anni ha focalizzato la propria energia per sviluppare la Biodanza nelle istituzioni socio- sanitarie con il focus rivolto ai professionisti della cura. Inoltre propone stage di approfondimento per persone gay e lesbiche per rafforzare le loro identità, aperti alle persone eterosessuali che desiderano sperimentare, per la durata di uno stage, di essere minoranza nel proprio orientamento sessuale

Paolo Campi



La piena consapevolezza e manifestazione della propria identità ed orientamento sessuale favorisce l'integrazione dell'individuo a se stesso, alla società e all'ambiente. Il gruppo di Biodanza si arricchisce della presenza di identità e orientamenti sessuali diversi, che promuovono in tutti nuove opportunità di espressione, integrazione e crescita;

L'apprendimento vivenciale è uno strumento molto prezioso per costruire un'identità integrata. La vivencia integra gli strati emotivi e viscerali con la dimensione logico-razionale e rende la persona lgbt maggiormente consapevole di cosa desidera e dell'identità che gli appartiene;

Il clima di sicurezza e non giudizio che caratterizza una buona classe di Biodanza, unito alla sensazione di sentirsi vivi e collegati all'origine della vita (che è anche l'origine dell'identità nella quale siamo incarnati) permette alla persona lgbt, nel tempo, di sciogliere i meccanismi di auto-oppressione, che spesso sono alla base della difficoltà di manifestare ed esprimere l'identità sessuale minoritaria vissuta.

Conferenza di Aline Reis

Biodanza come strumento di trasformazione sociale attraverso l'educazione



Aline Reis

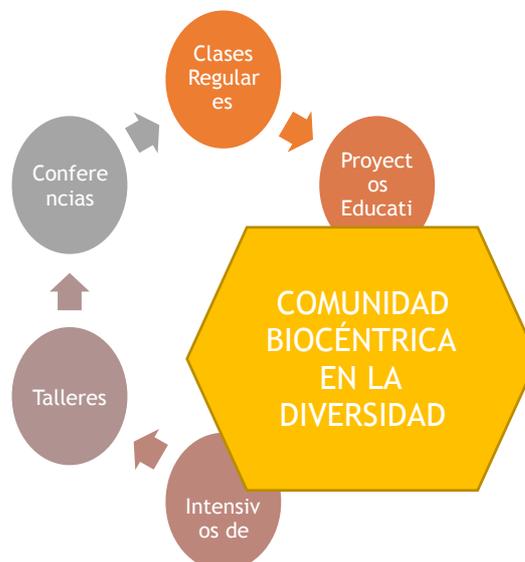
Facilitatrice di Biodanza, titolata nel 2015 nella Escuela de Biodanza S.R.T. Al-Ándalus de Málaga.

Specializzata in Biodanza Clinica, Biodanza per bambini e adolescenti.

Laureata in Pedagogia, ricercatrice nel campo dell'educazione con dottorato in didattica e organizzazione delle istituzioni educative e con un master in ricerca sociale applicata al Máster en Investigación Social Aplicada all'Ambiente. Creatrice dei progetti “Pedagogía Crecer Feliz” e «Los Pilares del Amor».

La experiencia de como a través de la Educación un gran número de personas pudieron contemplar la Biodanza como una oportunidad de fortalecer los vínculos y adentrarse en un movimiento generador de vida, en una posibilidad de transformarse

En el 8º Fórum Internacional de Biodanza Social y Clínica, realizado en Vicenza, Italia, del 10 al 12 de mayo del 2019, impartí la conferencia “Biodanza como recurso de transformación social a través de la educación”.



Mi propuesta fue relatar la experiencia de una serie de proyectos estructurados en el ámbito social y educativo, aplicados en Andalucía, España, en las provincias de Córdoba y Sevilla, dónde se hizo presente la metodología de Biodanza Sistema Rolando Toro para impulsar dicha transformación.

Dentro del amplio y diverso campo de acción en el que se realizan los proyectos mencionados, nos hemos detenido en el estudio de los proyectos educativos, intrínsecos del ámbito académico, en las escuelas de primaria y secundaria de la provincia de Córdoba, especialmente en la zona de la Subbética Cordobesa. Describimos la evolución de este trabajo desde hace seis años hasta la actualidad y resumimos los aspectos más relevantes que hemos encontrado y que nos han sido de utilidad para elaborar una guía para nuevas intervenciones.

Contextualizando el proyecto

A partir del año 2013 empecé a incluir en el proyecto pedagógico “Pedagogía Crecer Feliz”, acciones diversas que contemplan los recursos de Biodanza de manera integrada en varios ámbitos de la comunidad, con las clases regulares para niñas, niños y personas adultas, proyectos educativos para docentes, Biodanza Social e Clínica, intensivos de fin de semana (interculturalidad, parejas, familia, monográficos), talleres, cursos y conferencias con temas pedagógicos, comenzando por la diversidad, ecopedagogía, educación emocional e inteligencia ética, relacionándolos después con la inteligencia afectiva y el principio biocéntrico propuestos por Rolando Toro, dirigido a toda la comunidad incluyendo el ámbito institucional.

Pedagogía Crecer Feliz tiene como objetivo tratar de manera transdisciplinar, diferentes aspectos pedagógicos que envuelven la educación en los contextos de aprendizaje en la vida. Este proyecto se fue enriqueciendo y creciendo con la colaboración de personas, familias, asociaciones e instituciones educativas que confiaron y apoyaron su desarrollo. Gracias a María Luisa Reyes el proyecto se pudo potenciar, abrirse y vincularse a otras personas e instituciones en la Subbética Cordobesa.

Después de más de cuatro años en constante colaboración con la comunidad a la que cariñosamente llamamos “Comunidad Biocéntrica de la Subbética”, nace Instituto Vive, cooperativa de carácter social constituida por tres profesionales, Conchi Marín, Aline Reis y Luis Miguel Usero, procedentes del campo de la psicología, la pedagogía y la salud integral. A través del Instituto Vive damos continuidad a los proyectos elaborados anteriormente y creamos otros nuevos y propios, manteniendo el diálogo y colaboración con diferentes entidades con las mismas afinidades sociales.

Evolución

La diversidad es el área de estudios más significativa en estos proyectos, por lo cual es importante mencionar que este es el punto de partida para comprender la sociedad como un todo y también en sus particularidades, generando un proyecto transversal y manteniendo el enfoque transdisciplinar. Atendiendo a esto último, hemos desarrollado un proyecto específico en el que conjugamos Mindfulness y Biodanza para trabajar junto al profesorado de Educación Primaria y Secundaria.

El objetivo de la pedagogía aplicada es crear posibilidades de aprendizaje. Para ello estudiamos formas más viables y didácticas para que el proceso sea fácil, auténtico y libre, cuidando a cada persona en su individualidad, dentro de un contexto estructurado y al mismo tiempo flexible.

Para favorecer la aplicación de Biodanza en las instituciones es esencial el conocimiento del colectivo con el que se va a trabajar, por un lado, y desarrollar un ejercicio de humildad y empatía por nuestra parte, por otro, ya que cada persona tiene desarrollado su propio saber.

En cuanto a la aplicación de la metodología, ésta debe ser viable, adaptándonos al tiempo y a las posibilidades de cada grupo, aunque intentando que el número mínimo de sesiones sea de 6. También es importante el fomentar la práctica regular, más allá de los proyectos esporádicos.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

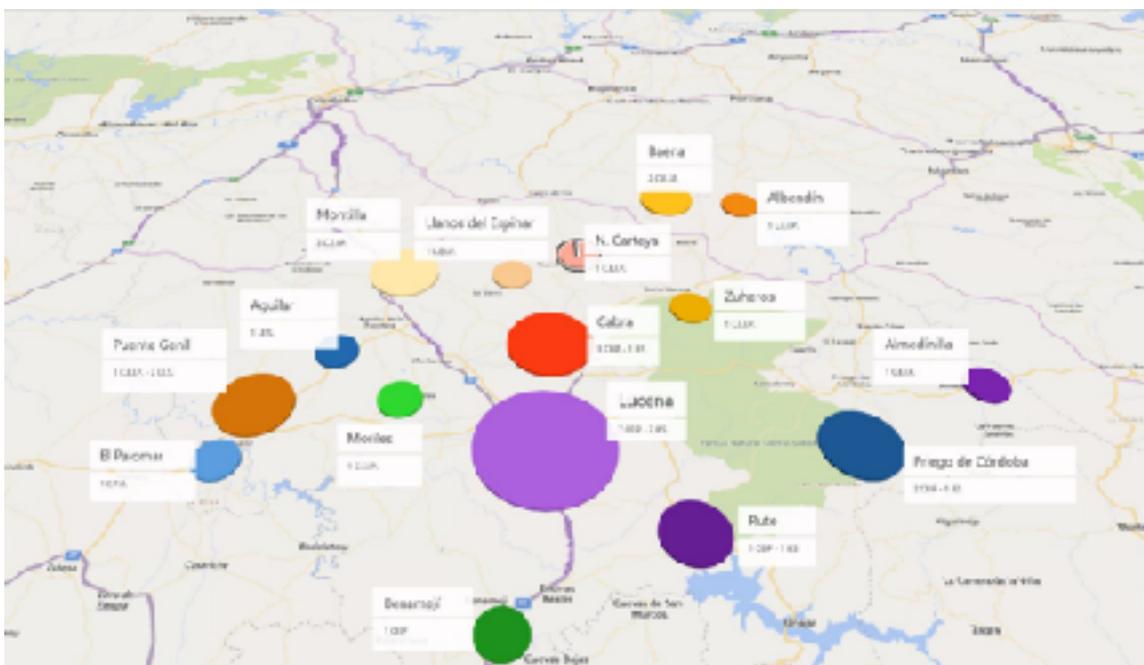
Los ejercicios propuestos deben ser progresivos y tener un énfasis inicial en el aspecto físico-motor. Partir de lo que las personas ya saben hacer, y poco a poco invitarles a realizar prácticas más creativas a partir de los recursos facilitados inicialmente.

La adaptación del lenguaje es otro aspecto fundamental, sobre todo cuando nos acercamos a otras culturas. Debemos actuar con respeto a otros modos de ser y estar en el mundo.

Y por último también es interesante el fomentar el diálogo y la búsqueda de alternativas dentro de los grupos, sobre todo cuando trabajamos con docentes y personal sanitario.

Alcance y resultados

Hasta el momento hemos llegado con nuestro proyecto a 25 escuelas de educación primaria, 8 institutos de educación secundaria y un conservatorio profesional de música. Y de cara al curso próximo las expectativas son de seguir ampliando a otras zonas cercanas.



La cifra de docentes que han pasado por nuestros cursos asciende a 187, contando con 133 horas de clase con evaluación formal por parte del propio Centro de Profesorado de la Junta de Andalucía. Además, hemos llevado a cabo con su participación un estudio de estrés percibido por el profesorado, tabulando los datos al principio y al final de cada curso, con resultados bastante satisfactorios en lo que a reducción de estrés se refiere. Esta importante cifra de docentes ha permitido que los recursos adquiridos por ellos lleguen, de manera indirecta, a más de 4.600 alumnos y alumnas, contabilizando en más de 1.000 aquellos a los que hemos accedido de forma directa.

Testimonios

Al preguntar a los participantes qué es lo que habían aprendido con los cursos, estas son algunas de las respuestas que más se repiten:

- Aprender a quererme
- Centrarme en el presente
- Mejorar como persona
- Clima más cálido a nivel general: familiar, social, profesional.

- Ser mejores personas, profesores.
- Mejorar la sociedad.
- Educar a mejores generaciones.
- Disminución del estrés, momento presente, sonrisa.
- Darme cuenta de que los alumnos son personas, es importante que se les escuche, que hablemos con ellos y que les preguntemos como están.
- Centrarme en mis sentimientos
- Ayudar a cambiar el estrés y el agobio

Y acerca del aspecto que más interesante les resultó del curso, estos son algunos de ellos:

- El trabajo del "yo" y sus emociones.
- La consciencia corporal.
- El trabajo del lenguaje no verbal en las relaciones sociales.
- El Mindfulness y la Biodanza han sido un descubrimiento, no lo conocía y ha sido muy interesante practicarlo.
- La capacidad que tenemos de gestionar las situaciones desde la calma.
- Creo que el 100% de los contenidos del curso han sido interesantes.
- Quizás el uso de la Biodanza como recurso para mejorar el clima a través del movimiento y la actitud ha sido lo más sorprendente.
- Atención plena en cosas insignificantes y rutinarias
- La forma de motivar a los alumnos para que afronten las dificultades de manera más positiva y constructiva.
- La Biodanza como recurso expresivo y de gran utilidad en nuestras enseñanzas artísticas.
- La importancia de la comunicación corporal tanto individual como en grupo.
- Todos, porque los beneficios son prácticamente inmediatos en cada sesión y por su aplicación directa en el aula.

Conclusiones

La realidad de cualquier trabajo de campo, en el ámbito social y educativo, es más compleja que el imaginario de la elaboración de un proyecto que ya, de por sí, tiene su propia complejidad. Por esto, cuando se aplica una metodología inédita en la comunidad, es necesario superar algunas barreras que podemos encontrar por llevar algo desconocido que, por esta razón, podría ser recibido de forma, a veces, inusitada.

Para llevar a cabo proyectos de este tipo es imprescindible la entrega, la motivación y la voluntad en aprender del entorno, transformándolo y transformándonos con él. El proceso se elabora en plena retroalimentación con todas las personas e instituciones implicadas. En este contexto es un alivio saber que hay miles de cosas que ya están hechas, que son muy positivas y que la esencia de amor y de vida está presente en cada persona que encontramos en el camino.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

El sentido de la experiencia realizada tiene como punto de partida el amor a la educación, y, como referencia continua, la necesidad de fomentar la creación de prácticas pedagógicas con un sentido existencial presente en la cotidianeidad educativa.

Hemos llegado a lugares deseados, poéticos, precisos y también a otros inesperados, que iban incluso más allá de nuestros objetivos, lo que nos anima a continuar.

Me quedo con algunas frases expresadas o con algunos movimientos percibidos, miradas y gestos sublimes que afirman que hubo y hay un camino de aprendizaje constante. Valoro la vivencia de lo sencillo a lo complejo. Lo cotidiano de una comunidad, sea cual sea, está lleno de matices y me fascina la posibilidad de encontrarme con la genuinidad de las personas habitando su propio proceso y buscando la mejora. Me conmueve esta creación colectiva de la cual soy parte.

Agradezco profundamente la alegría de poder compartir saberes con el mundo y de continuar aprendiendo siempre.

Para conocer un poquito más sobre nuestro proyecto:

<http://pedagogiacreacerfeliz.blogspot.com/>

<http://institutovive.org/>

hola@institutoviive.org

Conferenza di Riccardo Cazzulo

Biodanza e teatro sociale: pillole di felicità in una comunità terapeutica



Riccardo Cazzulo

Operatore titolare didatta e Co-Direttore della Scuola di Biodanza Liguria IBF, Dottore in Psicologia. Affiliato alla Società Italiana di Psicologia Positiva (SIPP), Counselor nella relazione di aiuto individuale e in gruppo.

IL TEATRO SOCIALE

Fare Teatro Sociale significa fare teatro "fuori dal teatro", ossia in ambito sociale con persone che non hanno necessariamente l'obiettivo di fare gli attori, ma che trovano nel teatro l'occasione per dar voce alla propria creatività, ai propri vissuti, ai propri interessi e bisogni.

BIODANZA E TEATRO SOCIALE

L'integrazione multidisciplinare della Biodanza con il Teatro Sociale è applicabile a gruppi all'interno di scuole, aziende, organizzazioni, disabilità, carcere, tossicodipendenze, periferie disagiate, circoscrizioni cittadine, comunità oltre ai normali gruppi ed è rivolta al benessere organizzativo e alla crescita personale.

PERCORSO

Il percorso di Biodanza e Teatro Sociale si sviluppa intorno al gioco e ai processi di comunicazione dove la narrazione di sé stimolata dai contenuti delle sessioni di Biodanza va a formare un'unità con la danza, intesa nell'accezione tipica di Biodanza come movimento autentico ed emozionante. E' escluso tutto ciò che è legato alla recitazione ed alle sue tecniche.

Gli strumenti del teatro sono al servizio del partecipante che li utilizza per esplorare, conoscersi, comunicare e sperimentare durante le fasi del laboratorio, allo stesso modo in cui gli strumenti della danza sono usati in Biodanza al fine di sviluppare i propri potenziali vitali e non per imparare balli o tecnicismi.

PROCESSO

Il processo di gruppo avviene nel contesto di una comunità o organizzazione partendo da un percorso tipico di Biodanza. Durante il suo sviluppo si approfondirà un tema emerso sulla base del contesto sociale e organizzativo del gruppo e soprattutto attraverso i "relato di vivencia" che emergeranno.

Al termine della parte tipicamente vivenciale del percorso verrà introdotta una metodologia basata sul laboratorio di Teatro Sociale al fine di "organizzare" le esperienze vivenciale del gruppo in modo tale da essere rappresentate in una performance finale nata dalla condivisione dei vissuti all'interno del gruppo e dalla cooperazione nella realizzazione della stessa.

FOCUS

Dopo aver creato la matrice di gruppo con gli strumenti tipici di Biodanza e successivamente del Teatro Sociale, che si andranno a integrare uno con l'altro, tutto il processo ruoterà attorno a questa domanda...

COSA VOGLIAMO COMUNICARE ALLA NOSTRA COMUNITÀ?

RAPPRESENTAZIONE FINALE

L'espressione performativa finale non sarà in stile recitativo ma piuttosto un prolungamento della vivencia, non ci saranno quindi copioni o battute teatrali ma un semplice canovaccio da seguire creato dal gruppo sulla base del laboratorio di Biodanza e l'eventuale uso della voce potrà essere legato alla musicalità e al canto, alla poesia e alla narrazione.

VIVENCIA – NARRAZIONE - PERFORMANCE

L'integrazione del Teatro Sociale alla classe tradizionale di Biodanza mirata alla performance si dipana in un processo che parte dalla vivencia, attraversa la narrazione e si conclude nella performance, offrendo all'utente l'opportunità di sperimentare ulteriori linguaggi espressivi, affettivi e sociali e alla comunità di appartenenza la possibilità di rafforzare la propria matrice identitaria.

NASCITA E SVILUPPO

La prima esperienza di integrazione di queste due metodologie avvenne all'interno del CEIS una comunità di recupero per tossicodipendenti laddove per la tipologia di gruppo e la richiesta di uno spettacolo a fine anno per la festa della comunità si ritenne che lo strumento migliore da applicare fosse l'integrazione di queste due metodologie.

Il gruppo scelse il tema che sentiva urgente da rappresentare in quel momento, qualcosa di autobiografico che raffigurasse la loro caduta nella tossicodipendenza e il desiderio di rinascita attraverso il lavoro comune e la riscoperta dei valori umani fondamentali all'interno della comunità, il titolo sarebbe stato: VOLTO PAGINA

SVILUPPO METODOLOGICO DEL PERCORSO

Sessioni di Biodanza, vivencias significative per la tipologia di gruppo, scrittura vivenciale, tecniche di Teatro Sociale, ricerca del filo conduttore, prove, emersione di nuove idee e definizione finale.

ANTECEDENTI FILOSOFICI

Dall'erlebnis di Dilthey, alla performance dell'erlebnis di Turner

L'antropologo Victor Turnern fu molto attratto dal pensiero del grande pensatore sociale Wilhem Dilthey a proposito dell'Erlebnis, concetto di esperienza vissuta e letteralmente “ciò che si è vissuto fino in fondo”

“L'antropologia della performance è una parte essenziale dell'antropologia dell'esperienza. In un certo senso ogni tipo di performance culturale, compresi il rito, la cerimonia, il carnevale, il teatro e la poesia, è spiegazione ed esplicazione della vita stessa, come Dilthey sostenne spesso.” cit. Victor Turner

ETIMOLOGIA DEL TERMINE PERFORMANCE

Proviene dal francese antico “*parfournir*” che significa completare (portare completamente a termine)

Ciò che si trova nascosto nella vita socioculturale viene portato alla luce della conoscenza, a tale proposito Dilthey usa il termine “*Ausdruck*” da “*ausdrunken*” che letteralmente significa premere o spremere fuori, quindi il significato della performance è spremuto fuori da un vissuto dell'autore sia esso drammaturgo o poeta.

Un'esperienza vissuta non è mai veramente completa finché non viene espressa, cioè finché non viene comunicata in termini intelligibili dagli altri, tramite il linguaggio o in altro modo.

La cultura è appunto l'insieme di tali espressioni che vengono offerte alla società

E' in questo momento che il poeta, l'artista o il drammaturgo dispiega liberamente le immagini oltre

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

i confini della realtà. L'artista cerca di penetrare l'essenza stessa dell'Erlebnis, così facendo dà libero accesso alle profondità dove la vita coglie la vita.

DALLA VIVENCIA ALLA PERFORMANCE Ovvero la performance della vivencia

- Rolando Toro arrivò alla formulazione della Vivencia partendo dall'Erlebnis di Wilhem Dilthey
- W. Dilthey afferma che un'esperienza vissuta non è mai veramente completa finché non viene espressa
- Victor Turner sostiene che la performance è l'espressione antropologica principale dell'esperienza vissuta, quella che la porta completamente a termine

Un'esperienza vivenciale può essere completamente portata a compimento attraverso la performance della stessa in un contesto di cooperazione, contenimento affettivo e lavoro di gruppo dove il Biodanz-Attore può esprimersi in un atto trascendente di fusione col mondo esterno. Una grande opportunità per unirsi e celebrare la gioia di vivere con i membri della comunità e dell'organizzazione.

Vivencia di Simona Malta e Lenny Lencina

Il corpo come un tempio: la chiave al piacere di vivere



Simona Malta

Insegnante titolare didatta e socia dell'Associazione Biodanza Italia

Dal 2007 conduce gruppi settimanali di Biodanza. Mi sono perfezionata in "Biodanza, Identità e i Quattro Elementi della Natura", "Mascolinità e Femminilità Profonde", "Biodanza, Voce, Musica e Percussioni".

Lenny Lencina

Co-Direttore della nuova scuola residenziale di Ayun - Castellon - Spagna.

Creatore della "Dance of Freedom Accompanied" ufficialmente ammessa nel Sistema Biodanza dal 2016.

Specializzato nelle estensioni "Biodanza, identità e 4 elementi", "Sistema Biocentrico per l'organizzazione", "Biodanza, voce e percussioni" e "L'albero dei desideri".



Il ritmo trepidante di oggi ci allontana costantemente dal miracolo di sentire la vita in noi e vivere il nostro corpo come un tempio, un luogo di rispetto e amore.

Questa è una vivencia per sperimentare il nostro corpo come una porta per una sessualità sacra e allo stesso tempo armoniosa.

Los sentidos sensoriales nos permiten saborear todo lo que nos rodea y experimentar la vivencia de sentirnos vivo. Esta vivencia de hoy es una invitación a salir de cualquier lugar anestésico en que podamos encontrarnos para entrar en la danza cenestésica de la vida. La piel es el órgano más grande de nuestro organismo que nos separa del resto del mundo pero también es la piel la que nos conecta con él. Biodanza, como escuela de caricias que es, nos invita a través de esta vivencia a sentir la sacralidad de la caricia y a entrar en el contacto con el otro desde un lugar armonioso y también placentero.

Hay diferentes caminos para la felicidad pero, sin lugar a dudas, el autocuidado corporal, las constantes muestras de cariño y afecto que nos podamos hacer diariamente y la conciencia de nuestro propio cuerpo y lo que nos gusta hacer con él son claves para ser personas más plenas, más satisfechas, más felices.

-Lenny-

Quando Lenny ed io abbiamo confermato a Giovanna Benatti che avremmo dato il nostro contributo all'8° forum di Vicenza con una vivencia che avrebbe arricchito il programma di conferenze, la nostra idea era quella di proporre una sessione sulla linea della sessualità, perché volevamo rilassare le persone e indurre nei partecipanti una sensazione di piacere ed erotismo per la vita.

Sia io che Lenny operiamo (Lenny è oggi direttore della Scuola di biodanza di Ayun Castellon in Spagna, io opero a Faenza, una cittadina della Romagna non distante da Bologna) con corsi settimanali di biodanza per adulti in contesti ordinari, ovvero in contesti aperti al pubblico e non ci rivolgiamo a gruppi specifici con patologie o disabilità particolari.

Proporre una vivencia per l'8° Forum ci poneva di fronte a un tema sottile, delicato: qual era la modalità giusta per danzare i movimenti legati al piacere e all'erotismo? Quale pubblico avremmo incontrato? Una chiacchierata con Giovanna, qualche settimana prima del Forum ci aveva posto più domande che risposte. Una vivencia per un gruppo aperto a chiunque doveva farci riflettere sulla possibilità che la nostra vivencia fosse realmente uno strumento per accedere alle sensazioni del piacere e dell'erotismo e non provocasse un sentimento di frustrazione.

Abbiamo così elaborato il tema del “Il corpo come un tempio, la chiave del piacere di vivere” perché abbiamo pensato che la percezione del corpo come fonte di piacere fosse inclusiva, accessibile a tutti. Avevamo un altro obiettivo, più pratico, che era quello di stare nei tempi del programma del forum: la nostra proposta doveva rientrare nei cinquanta minuti a disposizione, non rubare spazio ai relatori che precedevano o seguivano la vivencia e al contempo dare il tempo ai partecipanti di immergersi in una esperienza vivenciale autentica.

È stato quindi necessario entrare in punta di piedi in questo tema immenso. Era indispensabile essere umili, delicati, e spesso noi facilitatori vorremmo indurre un effetto “wow” sui partecipanti.

Lenny ed io condividiamo nel nostro cuore una vivencia avvenuta molti anni fa che ci ha fatto conoscere e che ci accompagna nel tempo, come a volte accade con alcune vivencie di biodanza che diventano delle piccole “rivoluzioni” nelle nostre vite di biodanzanti. Era per noi l'occasione di collaborare dopo gli anni della formazione per Operatori e poi per Didatta, una celebrazione di anni di amicizia a distanza.

Abbiamo compreso che la chiave della nostra proposta poteva essere la lentezza dei gesti e la tenerezza, prima di tutti verso noi stessi. Viviamo in una società frenetica e angosciante che facilmente ci porta lontano dall'essere sensibili. La mancanza di sensibilità e l'incapacità di rallentare nella quotidianità sono alcune delle cause dell'assenza di erotismo nelle nostre vite, l'erotismo che ci rende permeabili alla bellezza della vita, all'incontro autentico con noi stessi e con l'altro, in alcuni casi, può precluderci anche all'apprezzare la natura intorno a noi.

Lenny ed io avremmo avuto, fortunatamente, gioco facile, perché la nostra proposta era prevista quasi al termine delle due giornate di forum e il nostro pubblico, con buona probabilità, sarebbe stato già pronto a entrare in una proposta sensibile. Potevamo quindi ipotizzare una sequenza di alcune danze allegre con un giusto grado di vivacità prima di entrare nella dimensione della lentezza e dell'ascolto.

Così abbiamo scelto alcune musiche per indurre movimenti sinuosi, giocosi e leggeri nella prima parte della sessione per poi fermarsi, in cerchio, in un momento di silenzio. Il silenzio e la concentrazione sono risorse semplici e, volendo, quotidiane, per entrare in contatto con noi stessi. Anche in un ambiente chiuso, fermarsi, percepire i suoni intorno, il nostro respiro, il battito del

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

nostro cuore. Il silenzio può essere una chiave di accesso all’immensità di noi stessi. Se questo invito è fatto a un gruppo di persone, come avviene durante una sessione di biodanza, l’effetto è amplificato, entriamo nello spazio sacro del rito. La sequenza di danze che ha seguito questo momento di raccoglimento ha avuto quindi l’obiettivo di percepire il nostro corpo. Abbiamo invitato le persone a eseguire movimenti lenti di cura attenzione verso sé stessi, danza di braccia sensibili, danza di auto-accarezzamento, per arrivare all’incontro con l’altro in una delle proposte cardine della biodanza: il minuto di eternità, l’abbraccio che diventa un momento eterno di accoglienza, cura e rispetto di noi stessi e del nostro prossimo. Le musiche che io e Lenny abbiamo scelto sono state la trama per raggiungere uno stato di apertura e di indulgenza verso noi stessi, verso la nostra fragilità.

Il corpo può diventare un tempio attraverso gesti piccoli e semplici, è questa la potenza sottile della biodanza.

-Simona-

Conferenza di Pilar De La Cueva

El arte de la felicidad. Fisiología del vínculo, el amor y la trascendencia



Pilar De La Cueva

Spagnola. Medico ginecologo con una lunga traiettoria nella promozione dell'educazione al parto naturale e alla salute integrale del femminile. Operatore didatta di Biodanza, conduce stage e workshop a livello nazionale ed internazionale.

El ser humano necesita biológicamente estar conectado con la naturaleza y con los demás seres humanos para su supervivencia.

La biología ha diseñado una serie de mecanismos fisiológicos para lograr este objetivo. Sin las funciones que permiten la atracción entre los seres humanos, no habría podido perpetuarse la especie. Y sin la cooperación entre las personas en los asentamientos humanos de la prehistoria, tampoco hubieran podido hacer frente a las inclemencias del medio ambiente, la necesidad de buscar alimento, de adaptarse a los cambios del entorno, o de obtener protección.

La función de reproducción así pues, se complementa con la de nutrición y relación, y cuando todas éstas están en peligro, activamos la función de supervivencia.

Cuando la función de supervivencia permanece continuamente activada, hay un predominio del sistema simpático para ejercitar la lucha o la huida, al mismo tiempo que nos desconectamos del efecto benefactor del sistema parasimpático y de la interacción afectiva, el contacto y la calma. Pagamos un precio por ello, porque bajan nuestras defensas inmunes y nuestra salud se resiente, además de otras patologías causadas por el exceso de cortisol y adrenalina.

Biodanza es una herramienta pedagógica muy completa, porque no solo nos enseña a estar en contacto con nuestro propio cuerpo y sensaciones, sino que nos permite practicar y reinventar nuestras formas de vínculo con el otro/otra y con el grupo humano. También facilita momentos de introspección profunda y de expansión de conciencia para una mayor integración y comunicación con los diferentes estados de la naturaleza.

Los ejercicios de interacción con otras personas, la música, la palabra poética y acariciadora, y la mirada y el contacto, facilitan la producción de un neurotransmisor muy interesante, la oxitocina. Actualmente se considera uno de los más importantes en el cerebro para explicar el comportamiento social.

La oxitocina también participa de los estados de expansión de conciencia y de amor universal: permite la autorregulación entre el sistema simpático y parasimpático y especialmente acceder

estados de calma que fomentan los fenómenos reparadores a nivel de los tejidos del cuerpo, la mejora de la inmunidad y la sanación.

Reduce las tasas de cortisol y por tanto ejerce un efecto anti estrés

Y tiene un efecto sobre nuestro cerebro facilitando los procesos de intuición y de acceso a otras capacidades que la Biodanza propone especialmente.

Las enfermedades que padecemos como civilización tienen relación con el aislamiento social, con la soledad, con la disminución de momentos de cuidado y disfrute en grupo, y con un exceso de actividad sin ser compensada por momentos de relajación o desconexión del cerebro racional. Estamos diseñados naturalmente para vivir también cotidianamente muchos de estos estados que facilitan el vínculo y la conexión con las personas y reducen los comportamientos violentos.

Biodanza puede ayudar a mejorar la salud en las personas afectadas de diversas patologías, y sobre todo nos ayuda a mantener la salud restaurando esa parte de auto sanación que tenemos de forma intrínseca si escuchamos las señales de nuestro organismo.

Es un método suave y progresivo que actúa sin forzar los sistemas orgánicos, buscando la armonía e integración, la liberación de las corazas caracteriológicas y las emociones somatizadas, permitiendo que cada persona haga el proceso que necesita sin obligarle a revisar sus dificultades, sino aportando experiencias constructivas, de bienestar y reparación. Y más aún, ayudando al conectar con la experiencia de estar vivo, con la alegría y con el placer de cada detalle cotidiano. No existe un gurú externo tenga la solución a nuestros problemas, o una varita mágica que anhelar, sino que nos enseña a rescatar esos potenciales de autogestión de la salud física y emocional que ya que tenemos diseñados de fábrica y que nuestra cultura ha paralizado en muchas ocasiones.

Vivencia di Nadia Costa, Rosario Hernandez e Pilar De La Cueva

Los Caminos del éxtasis



Nadia Costa

Operatore titolare didatta di Biodanza, pioniera del Movimento di Biodanza in Europa. E' direttore della Scuola di Biodanza "Rolando Toro" della Svizzera, che compie quest'anno vent'anni. Formatrice nell'estensione "Biodanza per la terza e quarta età", si occupa della promozione a favore della riqualificazione esistenziale delle persone in età avanzata. E' ideatore e promotore del primo Forum di Biodanza

Rosario Hernandez

Specializzata in "Biodanza in argilla", "Biodanza e Neosciamanesimo", "Educazione Biocentrica" e "Biodanza e L'albero dei desideri". Nel 2014, ha introdotto regolarmente corsi di Biodanza in Svezia diventando la direttrice della Scuola di Biodanza Stoccolma. Di recente, ho iniziato ad espandere Biodanza attraverso nuovi progetti in ambito sociale.



Pilar De La Cueva

El éxtasis es la capacidad intrínseca del ser humano para acceder al TIEMPO CÓSMICO, al TIEMPO SIN TIEMPO. *Es un estado natural que cumple funciones fisiológicas de autorregulación orgánica*

A lo largo de la historia, este fenómeno ha sido descrito por todos los pueblos como un estado especial de conexión con lo maravilloso. *Las diferentes culturas han buscado la forma de acceder a estados de expansión de conciencia, a veces utilizando sustancias, llamadas enteógenas, u otros caminos como* la religión, la música, la contemplación, el amor han sido por ejemplo las formas más tradicionales de alcanzar el éxtasis. Aquí podríamos añadir la Biodanza.

El éxtasis está relacionado con la expansión de la conciencia, es decir, la percepción expandida del significado de estar vivo. Los estados de éxtasis nos llevan a sentir con intensidad, con encanto, todo lo que nos rodea; el mundo, las personas, si mismo. Nos permite sentir el flujo de la ternura humana.

Biodanza nos permite acceder a estados de percepción diferentes por medios completamente fisiológicos y endógenos que tenemos ya diseñados en nuestro cerebro para poder realizar esa función de reorganizar periódicamente nuestro cerebro y nuestros estados sensoriales y emocionales. Esto es especialmente interesante en una sociedad que ofrece muchas formas de escapar que no son orgánicas y que no nos conectan con la conmovedora experiencia de estar vivo y en sintonía con el amor.

Biodanza actúa a través de la integración de nuestros potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad, afecto y trascendencia, y nos prepara gradualmente para acceder nuestra capacidad de éxtasis, despojándonos de la rigidez, depresión y disociación, que son los principales inhibidores del éxtasis.

Conferenza di Myrthes Gonzales

Momenti strutturanti. Esperienze e progetti di Biodanza clinica in Brasile



Myrthes Gonzales

Psicologa, facilitatrice di Biodanza e anche scrittrice e fotografa.
La sua attività principale è condurre gruppi di biodanza. Ha iniziato la sua formazione come facilitatore dal 1982, direttamente con Rolando Toro, creatore del sistema. Da allora si dedica ininterrottamente al movimento della biodanza.

Momentos estruturantes é uma reflexão sobre o papel da vivência na estruturação da identidade.

Esta reflexão iniciou quando percebi que algumas das pessoas que acompanho e que acompanhei como psicóloga e como facilitadora de biodanza tinham histórias de vida de extremo sofrimento, relatando a presença de pais e cuidadores violentos, em nível físico e verbal. O que me chamava atenção era que estas pessoas conseguiram de alguma forma estruturar suas identidades minimamente para chegar a fase adulta tendo casa, trabalho, amores e filhos.

Sempre havia estudado que a estruturação da identidade se dava de maneira ótima quando havia continuidade de segurança afetiva. É claro que esta colocação é certa, mas o que ocorre com as pessoas que não tem sorte de ter esta constância e pelo contrário tem um cotidiano pautado pela violência;

Sobre a psicologia também pude observar que existe uma pauta histórica que iniciou com as observações de Freud no final do século 19. Desde esta época a psicologia tem colocado ênfase sobre a investigação do trauma. Desta forma, muitas vezes, a explicação da origem das neuroses vem sob o véu das vivências traumáticas que cada pessoa sofreu especialmente na infância. Estes traumas adquirem especial relevância quando se tornam repetitivos e centrados nas relações afetivas de especial importância para a pessoa que os sofre.

A primeira coisa que temos que ter presente quando falamos de trauma é que ele é uma vivência. Como vivência tem as características de causar alterações na percepção do tempo e provocar alterações orgânicas. Durante a vivência a forma de aprendizagem se dá por percepções “em bloco” que abarcam todos os sentidos e que tem dimensão simbólica em nível arquetípico. Desta forma a vivência produz um aprendizado instantâneo (flash learning). O trauma desta forma é um momento desestruturante.

O momento estruturante é uma vivência e como tal vem a partir de alterações na percepção, mas ao contrário do trauma adquire um significado integrador na vida da pessoa. Se trata de coisas muito simples como um abraço, um olhar, o partilhar lúdico de um jogo ou descoberta, uma carícia, algumas palavras de incentivo e de afeto. Nestes momentos a pessoa se sente amada em com tal profundidade que esta vivência se instala nos órgãos, nas células e mesmo que não exista uma lembrança consciente do fato ele serve como uma âncora afetiva. A pessoa mesmo em momentos de dificuldade encontra dentro de si algo que impede de desestruturar.

Na infância estamos especialmente abertos a estes momentos mas eles podem ocorrer em qualquer idade.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

A Biodanza é uma fonte de momentos estruturantes. Desta forma a pessoa que faz Biodanza é nutrida constantemente de vivencias integradoras. Não é possível programar um momento estruturante mas sim criar predisposições para que ele aconteça. A Biodanza cria esta predisposição com as condições ambientais propícias a partir da música, consigna, do grupo e da postura atenta e afetiva do facilitador.

Conferenza di Claudia Altamirano

Desarrollando proyectos de Amor en Acción



Claudia Altamirano Quevedo

Dottoranda in scienze sociali e educazione presso l'Universidad de Huelva
Direttrice della Scuola di Biodanza di Siviglia
Formatrice di didatti
Creatrice dell'estensione Biodanza e Azione Sociale

Desde los postulados fundamentales dados por su creador Rolando Toro Araneda, la biodanza es en sí misma una acción social que promueve cambios culturales y sociales a nivel individual, grupal, familiar y colectivo. En su aplicabilidad en distintos grupos humanos, desde el grupo semanal hasta aquellas sesiones, programas y proyectos que se llevan a cabo en las organizaciones sociales con distintos colectivos.

En esta ponencia desarrollamos uno de estos proyectos que se lleva a cabo desde la escuela de Sevilla en el ámbito de la cooperación internacional. Explicamos a través de éste caso práctico cómo desarrollar proyectos de acción social con la metodología de biodanza, a la vez que detallamos las especificidades de ésta área temática.

Vamos transitando desde el origen de un proyecto: las motivaciones realizarlo, cómo diseñamos el proyecto, los lineamientos fundamentales de la intervención, la importancia del registro y la evaluación.

Mediante un vídeo en el que se recogen imágenes del proyecto realizado en Larache (Marruecos) y testimonios de sus protagonistas (cooperantes, didactas coordinadoras, participantes) comunicamos los objetivos del trabajo, la metodología y la evaluación realizada. Describimos las características del grupo y su entorno: asociación de mujeres, asociación de jóvenes y familias.

Recalamos la importancia de la visibilización de los proyectos de biodanza en acción social para que las instituciones y sociedad en general puedan apreciar la importancia de apoyar y participar en estas iniciativas desde una idea clara y mas precisa de los beneficios que aporta. Para ello l@s facilitador@s de biodanza han de incorporar este enfoque de trabajo.

También enfatizamos la importancia de la investigación-acción a la hora de recoger los beneficios de la metodología en distintas variables que ya están codificadas desde los ámbitos académicos y utilizando diferentes instrumentos validados por la ciencia.

El reforzamiento de la identidad profesional de l@s facilitador@s con un perfil propio, facilita el trabajo en equipo interdisciplinario que potenciará los resultados y la inclusión de Biodanza en las instituciones.

Se trata de una invitación a formar parte de movimientos de transformación social con el objetivo de mejorar la calidad de vida, aportando desde Biodanza una metodología vivencial y afectiva.

Sessione di Maria Di Stefano e Patrizia Barassi

Biodanza, molecole di emozioni per la felicità



Patrizia Barassi

Attualmente sono Insegnante Titolare Didatta e Coodirettrice della Scuola di Biodanza della Sicilia SRT – rete IBF.

Membro dell'IBF, International Biocentric Foundation, organo ufficiale che coordina il movimento mondiale di Biodanza.

Membro di Biodanzaitalia, Associazione nazionale degli Operatori di Biodanza.

Maria Di Stefano

Attualmente sono Insegnante Titolare Didatta e Coodirettrice della Scuola di Biodanza della Sicilia SRT – rete IBF.

Membro dell'IBF, International Biocentric Foundation, organo ufficiale che coordina il movimento mondiale di Biodanza.

Membro di Biodanzaitalia, Associazione nazionale degli Operatori di Biodanza.



"Molecole di emozioni per la felicità ":

La nostra vita è un'incessante ricerca di felicità.

Ogni classe di Biodanza è un cocktail di emozioni che generano benessere, entusiasmo, allegria, nutrimento, attimi di vera felicità.

Ogni vivencia stimola la produzione di ormoni preposti al benessere e alla felicità: dal momento in cui, in cerchio, scambiamo sguardi amorevoli e sorrisi, nutrendoci del contatto delle mani e della musica, che accende il nostro movimento (adrenalina), risvegliando la gioia e il piacere di vivere (dopamina), al momento in cui, rallentando, ci concediamo il piacere più intenso e raffinato del nostro movimento sensibile, dell'incontro, della carezza, piena di tenerezza, dei compagni, e degli abbracci, che ci rigenerano e ci nutrono di endorfine, di ossitocina, di Gaba e di serotonina, restituendoci alla vita.

Conferenza di Ezio Bertone

Biodanza e disabilità. Dall’attenzione allo svantaggio all’attenzione alla persona nella sua globalità



Ezio Bertone

Insegnante di sostegno in una scuola media superiore. Ha lavorato per 3 anni in Sud America come cooperante in un progetto ministeriale di educazione tecnica. Dagli anni '80 studia e si occupa di teatro, curando come regista la nascita e lo sviluppo di gruppi teatrali giovanili. Dal 2007 porta Biodanza in ambito scolastico con gruppi di ragazzi diversamente abili. Dal 2015 è co-direttore della Scuola di Biodanza del Piemonte.

L’uso dell’espressione “portatore di handicap” è sbagliata in quanto denota una nostra confusione mentale dovuta a bontà d’animo. Handicap vuol dire svantaggio: l’individuo non porta uno svantaggio bensì dei limiti che non saranno rimossi ma gli handicap, gli svantaggi sono riducibili; una persona in carrozzina che incontra degli scalini trova degli handicap che non ha portato lei. Allora portatore di cosa? Semmai trovatore di un qualcosa. L’handicap quindi è relativamente a ciò che vi è attorno, non è quindi il singolo che lo porta.

Nel 1948 l’OMS definisce la salute come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non soltanto assenza di malattie o di infermità. Il godimento del più alto standard di salute raggiungibile è uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano senza distinzioni di razze, religione, credo politico, condizione economica o sociale.

La convenzione Onu sui Diritti della persona con disabilità è stata approvata dall’assemblea delle Nazioni Unite il 13 dicembre 2006 con lo scopo di promuovere, proteggere e assicurare il pieno ed eguale godimento di tutti i diritti umani e di tutte le libertà fondamentali da parte delle persone con disabilità, e il rispetto della loro dignità.

In quest’ottica, rispondendo al modello biopsicosociale, nel 2001 l’OMS ha sviluppato l’ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) ovvero un sistema di classificazione della disabilità.

Il funzionamento e la disabilità sono viste dall’ICF come una complessa interazione tra le condizioni di salute dell’individuo e i fattori ambientali e personali. La classificazione li considera aspetti dinamici e in interazione tra loro, modificabili nel corso della vita di un individuo e pertanto mai uguali a se stessi.

Ponendo in relazione il corpo, la persona ed il contesto, l’attenzione passa da cosa l’individuo non può fare a cosa può fare, a come è possibile migliorare la qualità di vita.

Il vecchio paradigma era orientato alla cura: curare la disabilità presuppone una relazione unidirezionale in cui ci si sostituisce all’altro, che diventa passivo ricevitore di cure quindi l’azione sarà di carattere compensatorio e/o assistenziale poiché si privilegia il deficit e la persona è vista come mancante, incapace.

Con il nuovo paradigma invece l’obiettivo è quello di prendersi cura della persona con disabilità: il che significa custodire e coltivare la vita, guardando prima alla persona e considerando il deficit solamente come una delle caratteristiche. Per poter far ciò viene a stabilirsi una relazione bidirezionale, reciproca, in feedback e l’azione sarà dinamica e riguarderà la crescita e l’autonomia in una prospettiva di ottica di vita.

Biodanza è un potente strumento per migliorare la qualità della vita e la salute delle persone.

Rolando Toro nel ostruire gli esercizi di Biodanza che integrano musica, emozione e movimento ha sempre avuto come riferimento gli universali umani, cioè quelle esperienze che caratterizzano la vita dell'uomo indipendentemente dalla cultura di provenienza o dallo stato fisico. La Biodanza è rivoluzionaria in quanto mette al centro la vita.

La Biodanza deve promuovere un'azione volta alla valorizzazione della parte sana, di ciò che funziona, attraverso la stimolazione delle potenzialità, delle risorse e dei talenti di ciascuno. La Biodanza clinica è da considerarsi una pedagogia di riabilitazione esistenziale che attua sulla parte sana della persona, e quindi è del tutto complementare e in nessun modo alternativa alle strutture della cura sociali e/o sanitarie. Il facilitatore che conduce sessioni in gruppi con disabilità dovrebbe partire dall'accettazione incondizionata della persona e dal concepire l'educabilità come possibilità per ognuno indipendentemente dalla situazione di partenza, adottando quindi un ottimismo pedagogico. Dovrebbe porre attenzione alla completezza della persona dal punto di vista cognitivo, emotivo, sociale nelle dimensioni temporali e spaziali. Per poter attuare questi obiettivi è necessario lavorare in equipe con personale ausiliario, docente e medico.

Ciò significa che tutte le linee di vivencia vanno sviluppate ed approfondite.

Per quanto riguarda la linea dell'affettività bisogna considerare che tutti gli esseri umani sono stati cullati, accuditi, guardati e riconosciuti. Anche in presenza di una disabilità l'esperienza positiva delle pratiche di accudimento lascia a livello psicocorporeo un ricordo al quale si può accedere senza passare per la parte razionale ma bensì attraverso la visceralità del sentire, utilizzando i canali ancora aperti di comunicazione con gli altri. L'affettività è lo strumento principale per comunicare con gli altri in assenza della parte verbale, uno strumento paritario in quanto esperienziale di tutte le persone.

L'esercizio della Biodanza, non lega il corpo allo sforzo e alla prova di sé, non assegna al movimento il ruolo di supporto vitale del pensiero, ma mette in scena, nella sua semplicità, nella sua purezza il corpo vivente. Il corpo che dà e che riceve, il corpo che si apre e che si raccoglie, il corpo che respira ed accoglie, il corpo che l'emozione prolunga nello spazio del gesto e in quello dell'incontro del condividere. Il corpo che, in un linguaggio che gli è proprio, esprime la vita che lo sostiene¹.

La sedia a rotelle diventa un facilitatore per la danza, la si può spingere, girare, trainare, tirare, il tutto a ritmo di musica e la persona che vi è seduta correrà avanzando ed indietreggiando, piroetterà e danzerà assieme agli altri esprimendo la propria vitalità.

Guardando alla creatività è bene notare che chi è in condizioni di disabilità conosce i propri limiti e per sopravvivere dovrà essere costantemente creativo. La scoperta di nuove possibilità di ricreare la propria vita nasce dall'incontro con se stessi, con gli altri e con la totalità e questo indipendentemente dal deficit presente perché nell'incontro con la diversità dell'altro scopro le mie diversità accrescendo la mia identità per integrazioni. L'esperienza del piacere, della gioia della creazione è un forte stimolo al cambiamento.

La sessualità, da intendersi come piacere, è un atto in sé gioioso ed occorre potenziare questa consapevolezza. La possibilità modificare la propria vita nasce dall'esperienza del piacere. Una persona, per stare bene, ha bisogno di prendere parte ad esperienze dirette e di impegnare completamente se stessa nella ricerca del proprio ben-essere. La Biodanza può essere intesa come una pratica educativa esperienziale che coinvolge totalmente la persona promuovendone uno sviluppo armonico.

La trascendenza è una funzione organica che consiste nella ricerca di armonizzazione con la natura nella sua totalità. La pratica della Biodanza permette l'accesso all'esperienza della totalità. Trascendere il proprio io per collegarsi con la totalità attraverso l'esperienza della natura che è insita in tutti gli esseri umani. L'esperienza del sole sulla pelle, della luna nel cielo, del vento nei capelli, della pioggia sul corpo, dell'odore di un fiore, del gusto di un frutto ci accomunano come essere umani.

¹ Alaine Antille in Biodanza, Edizioni Red

Conferenza di Luisa Demelas

Ambiente arricchito ed espressione dei potenziali, le conferme dalle Neuroscienze



Luisa Demelas

È Medico specialista in Neuropsichiatria Infantile. Ha lavorato nel Sistema sanitario nazionale per 10 anni; da qualche anno opera presso una Equipe multidisciplinare psicologica e neuropsichiatrica dove si occupa principalmente di bambini con difficoltà dell'apprendimento, del linguaggio, del comportamento e dello sviluppo in genere. Titolata nel 2007 con una Tesi sulla Neurofisiologia delle Emozioni, è specializzata nella Biodanza in “Identità ed i Quattro Elementi”, “Albero dei Desideri”, “Progetto Minotauro”, “Mascolinità e Femminilità profonde”. È didatta presso le Scuole di Biodanza Sistema Rolando Toro di Bologna, Adriatico, Torino e Sardegna.

L'essere umano ha un compito fondamentale di crescita, sviluppo e apprendimento. Il bambino viene al mondo con una programmazione interna a sviluppare le sue abilità fondamentali, ad apprendere modalità di risposta alle situazioni che vive, modellare comportamenti, acquisire conoscenze.

A lungo il dibattito scientifico si è posto l'interrogativo di cosa sia alla base del nostro processo di sviluppo: se siamo il frutto della programmazione genetica o se la nostra maturazione dipenda dall'esperienza e dall'apprendimento. Per un lungo periodo abbiamo pensato a questi due elementi come separati ed in un certo modo indipendenti alimentando un dibattito fondato su una diatriba “natura vs cultura”.

Le conoscenze degli ultimi anni ci stanno mostrando con tutta evidenza che invece il programma genetico e le esperienze sono intrecciati e continuamente concorrono allo sviluppo dell'essere umano. I geni costituiscono il codice basilare che dota il cervello della programmazione ad acquisire le sue abilità, ma il processo di acquisizione e maturazione delle abilità stesse è permesso largamente dalle esperienze, dagli stimoli ambientali, dall'apprendimento.

In particolar modo i comportamenti, la connotazione emotiva che assumono situazioni, persone ed esperienze, le modalità di risposta alle varie situazioni sono strettamente modellate dalle specifiche esperienze che viviamo, in particolare da quelle più ripetute e stabili che accadono nei nostri primi anni di vita.

Il nostro cervello ha la capacità di stabilire memorie e rafforzare quegli schemi di stimolo-risposta che sono più ripetuti fino ad acquisirli come un apprendimento di base. Molti dei nostri comportamenti, delle emozioni che viviamo rispetto agli altri, alle relazioni, alle sfide, al cambiamento, al dolore ed agli altri fatti fondamentali della vita hanno origine in questo intreccio indissolubile tra i nostri schemi di base, e le specifiche esperienze che abbiamo avuto.

Questa capacità di modellarci rispetto alle esperienze è massima nella prima infanzia ma resta operante, seppur con minore flessibilità, nell'età adulta. L'apprendimento rimane una possibilità aperta dell'essere umano e dipende in grande parte dalla qualità delle esperienze che facciamo. La Biodanza costruisce uno spazio esperienziale particolarmente importante perché caratterizzato da una particolare intensità ed interezza dell'esperienza stessa: la vivencia.

Esperienze fortemente integrate, emotivamente significative e dense, vissute nel presente e quindi accessibili a tutti i livelli di elaborazione umana, sono in grado di permetterci cambiamenti negli stili

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

fondamentali di avvicinamento e risposta all'altro, di accostamento al mondo emotivo, di espressione, costituendo nuove memorie in grado, se non di cancellare gli apprendimenti disfunzionali del passato, per lo meno di affiancarli e consentirci nuove possibilità di scelta.

Conferenza di Lidia Gentile e Ugo Rizzo

L'educazione Biocentrica: Umanizzare la Scuola e i luoghi di lavoro



Lidia Gentile

italiana. Da anni impegnata nell'innovazione didattica, avendo adottato, nel proprio Istituto, il modello “Scuola Senza Zaino”. Formata in Biodanza alla Scuola IBF di Puglia, coordina seminari di Biodanza sulle relazioni nelle scuole, per insegnanti, dirigenti e genitori

Ugo Rizzo

Direttore della Scuola di Biodanza di Puglia, Formatore e Trainer Motivazionale specializzato in comunicazione e relazioni umane. Ideatore del metodo BioCoaching® per un approccio integrato tra coaching e Biodanza. Uno dei più qualificati e conosciuti Formatori del Sistema Biodanza RolandoToro in Italia e nel Mondo. Giornalista e Formatore, da più di 20 anni si occupa di benessere personale e soprattutto di comunicazione empatica applicata alle relazioni umane



UNA SFIDA DECISIVA nella scuola:

**“Crescere nell'Empatia e formarsi nelle Relazioni umane,
vivendo le Emozioni per Insegnare con Emozione”**

Il Corso di formazione presentato all'ottavo FORUM della biodanza è nato da una **felice integrazione**:

quella della trentennale esperienza della [Dr.ssa Lidia Gentile](#) nel mondo della scuola (prima come insegnante, poi come prestigiosa Dirigente) con quella di [Ugo Rizzo](#), giornalista, da oltre 25 anni formatore specializzato in comunicazione empatica ed emozionale.

L'occasione di incontro tra queste due realtà professionali è stato il **comune amore** per il **Metodo di sviluppo dei potenziali umani creato dall'antropologo e psicologo cileno Rolando Toro: il Sistema Biodanza.**

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Tale metodo riesce, in modo magistrale e senza alcuno sforzo apparente, a **coinvolgere emozionalmente le persone** e a connetterle con la loro capacità di comunicare con gli altri.

Il Corso ha 2 chiari e grandi obiettivi:

- Facilitare la relazione umana **tra colleghi docenti** che operano nella stessa scuola
- Dare loro semplici strumenti **per proporre in classe** specifici momenti dedicati all'Empatia e all'Intelligenza emotiva.

L'esperienza presentata è stata ampiamente apprezzata e attivamente partecipata, trovando l'approccio innovativo e altamente formativo. L'entusiasmo e il coinvolgimento rilevava un forte interesse nel portare l'esperienza in tutti gli ambienti scolastici, al fine di una proficua e necessaria trasformazione nelle relazioni.

L'incontro è stato un'occasione per approfondire l'educazione Biocentrica di Rolando Toro, che mette al centro di tutte le attività la vita affettiva e l'intelligenza emotiva come presupposti per lo sviluppo di una coscienza etica, la gioia di vivere e l'amore.

Vivencia di Anna Maria Scano e Ugo Rizzo

Gli atteggiamenti della felicità



Anna Maria Scano

Facilitatrice Didatta, dal 2016 collabora con la Scuola di Formazione Insegnanti di Biodanza Piemonte, in qualità di tutor e docente.

Da novembre 2019 collabora con la Scuola di Formazione Insegnanti di Biodanza Puglia, in qualità di tutor, docente e responsabile della comunicazione.

É docente di Biodanza presso la UPTER Università Popolare di Roma – Sede Centro dove dal 2013 svolge corsi annuali.

Ugo Rizzo



Il tema vivenciale è stato sviluppato con musiche e danze espressive che ci conducevano alla sorgente della Felicità spontanea.

Un sorprendente viaggio nelle emozioni che generano gioia e salute esistenziale.

Perché le emozioni sono **così importanti**?

Come trovarle e stimolarle per **favorire la nostra salute**?

Come si trasforma la nostra **biologia** quando le viviamo?

Perché nuovi **stimoli relazionali** sono così rigeneranti per la nostra vita?

Quali sono le **emozioni decisive** per essere più felici?

Perché è così importante essere più **aperti e più comunicativi**?

Istantanee dal Forum



Centro Gaja Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Vicenza



Centro Gaja Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Vicenza



Arrivederci al prossimo Forum

Centro Gaja IBF Scuola di Biodanza "Rolando Toro" di Vicenza

AMO dunque SONO

Ecologia profonda: se stessi, le relazioni, il mondo
La proposta di Biodanza per un cambio di stile di vita verso la felicità

9° Forum Internazionale di Biodanza sociale e clinica
26-28 febbraio 2021 Da PortaHotel & Residence Vicenza Italia
25-26 febbraio WORKSHOP PRE-FORUM:
"Biodanza e le quattro stagioni" (Doc. Tucco Nogueles Spagna)

www.forumbiodanzasociale.org

LA FELICITA' E' UN VALORE SOCIALE

Direzione Scientifica: Giovanni Benatti
Coordinamento: Stefano La Mela
Organizzazione: Luisa Benatti www.biodanzacentrogaja.com