

## BIODANZA

# Musica e movimento per stimolare l'espressione di sé

**B**iodanza è applicata a gruppi di bambini, adolescenti, adulti e anziani. Ci possono essere gruppi specifici di coppie e gruppi familiari con la partecipazione dei genitori, figli, nonni, zii, cugini, di tutte le età.



■ Il prefisso "bio" deriva dal greco bios, che significa "vita". Il senso originario della parola danza è movimento naturale, connesso all'emozione e pieno di significato. A partire da questi due termini, Rolando Mario Toro Araneda, antropologo e psicologo cileno, ha formulato la metafora che dà il nome alla disciplina che ha creato: "Biodanza, la danza della vita".

Le origini della Biodanza affondano le radici negli anni '50, negli anni della sua gioventù. I primi passi che lo hanno portato a creare

questa disciplina risalgono alla sua sperimentazione presso la Scuola Rurale di Pocuro, paesino ai piedi della cordigliera delle Ande.

In questi anni, ha lavorato

*Creatore della Biodanza, Rolando M. Toro Araneda ha insegnato Psicologia dell'espressione alla Pontificia Università di Santiago del Cile e ha lavorato nell'ambito dell'antropologia medica alla Statale per umanizzare la psichiatria dell'epoca, legata ancora all'esclusione sociale e al trattamento spesso violento dei pazienti.*



sull'applicazione dell'arte e del movimento come metodo pedagogico per stimolare il processo di apprendimento. I risultati di questa indagine lo hanno portato a proporre, nel 1955, un modello educativo che aveva come riferimento di base "la vita".

Da questa esperienza nasceva la sua proposta di una Educazione Biocentrica, in cui la scuola era considerata come un mondo a sé, a sua volta inserita nell'esperienza quotidiana dell'ambiente in cui si trovava.

Grazie alle sue visioni innovatrici sull'educazione Rolando Toro è stato invitato a creare un laboratorio di psicologia all'Università di Concepción, in Cile. In questo periodo ha iniziato a orientare le sue indagini verso lo studio dell'integrazione umana, le influenze degli stati d'animo sull'organismo, l'unità mente-corpo: "mente e corpo sono due nomi di una stessa realtà".

A partire dai risultati di queste ricerche, le sperimentazioni seguirono per diversi anni e, a poco a poco, Toro ha strutturato questo "insieme di arte, scienza e amore", come amava definirlo, che oggi conosciamo come Sistema Biodanza.

## Intelligenza affettiva

Concetto innovativo di Rolando Toro che si distacca, ampliando, dal più noto concetto di intelligenza emozionale di Daniel Goleman. Nelle sue lezioni Toro spesso precisava che la decisionalità affonda le radici nell'intera sfera affettiva, che comprende tutta la gamma dei sentimenti umani, con le loro rappresentazioni simboliche coscienti e non soltanto nelle emozioni.

Negli anni successivi ha proseguito le sue ricerche a scopo di collaudare il sistema creato, che si è andato consolidando attraverso il suo instancabile lavoro e dedizione. Ha così formulato il concetto di intelligenza affettiva, enfatizzando l'importanza e la necessità dell'integrazione fra l'intelligenza e l'affettività, perché in quest'ultima si trovano le vere fonti dell'intelligenza concettuale.

### // Natura e armonia

L'effetto della musica è conosciuto da tempi immemori in Cina, Giappone, India, Egitto, Grecia, tra gli Inca del Perù, gli Aztechi e i Maya del Messico, per elencare alcune delle civiltà antiche. Nel metodo di Biodanza la musica è utilizzata per stimolare la realizzazione di movimenti naturali umani ed esperienze vitali armonizzanti. È rigorosamente selezionata attraverso il metodo della Semantica Musicale, una proposta di studio dei significati emozionali presenti nei brani. Secondo Toro, la percezione musicale è un'esperienza che coinvolge tutto il corpo. Percepriamo la musica con tutto quanto rappresenta il nostro essere: le nostre funzioni cognitive, la nostra sensibilità, le nostre emozioni, i nostri istinti, i nostri organi.

### La Vivencia

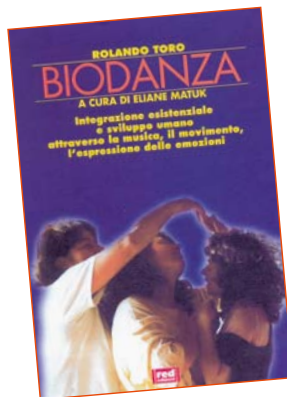
Durante la pratica della Biodanza, la musica si trasforma in movimento corporeo ed esperienza di vita. Per alludere all'esperienza di vita, Rolando Toro Araneda ha adoperato il concetto filosofico di vivencia, sensazione intensa di essere vivi qui e ora. La vivencia costituisce l'espressione originaria di noi stessi e spesso dà origine a emozioni.

Gli esercizi di Biodanza sono strutturati a partire da gesti naturali e ampiamente presenti in diverse culture in diversi archi temporali, ispirati al significato originario della danza come manifestazione dell'esperienza della vita. Movimento naturale che sorge dall'essere umano per

// *Biodanza propone una forma concreta di entrare nel sentire della vita. Nell'atto di danzare si ripete la pulsazione della nascita e la necessità assoluta di amore.*

*Cit. Rolando M. Toro Araneda*

*Eliane Matuk è curatrice del libro: "Biodanza. Musica, movimento, comunicazione espressiva per lo sviluppo armonico della personalità" edito da Red e il Castello Edizioni*



esprimere il suo sentire. Movimento genuino di vita, perciò diverso dal balletto o da altre forme di danza articolata in passi prestabiliti. Vi sono esercizi di integrazione sensorio-motoria, che stimolano la coordinazione dei movimenti e affettivo-motoria, che favoriscono l'espressione delle emozioni. Sono danze semplici che evocano esperienze vitali di gioia, espressione creativa, comunicazione affettiva, appartenenza alla specie umana e legame ecologico con la natura.

### // Una disciplina di gruppo

Il gruppo in Biodanza costituisce un campo di interazioni intense in cui i partecipanti, nel loro insieme, contribuiscono con la loro presenza al processo di trasformazione di ciascuno singolarmente.

In Biodanza si propongono esercizi a mediazione corporea di comunicazione affettiva all'interno di un contesto sensibile di reciprocità. Le situazioni di incontro hanno l'effetto di cambiare profondamente attitudini e dinamiche del rapporto umano.

### Un ambiente arricchito

Biodanza è un sistema che propone l'ambiente arricchito come strumento metodologico. La sessione di Biodanza è un campo di trasformazione arricchito dal movimento, dalla musica, dalla presenza del gruppo e dalla comunicazione affettiva interumana, stimoli coerenti e ripetuti che favoriscono l'espressione e lo sviluppo delle potenzialità e capacità umane. Il processo di trasformazione della struttura affettiva è mediato a priori dall'esperienza corporea anziché dalla presa di coscienza razionale.

*Si ringraziano per il contributo Eliane Matuk e Viviana Luz Toro della scuola modello di Biodanza, metodo Rolando Toro, [www.scuolatoro.com](http://www.scuolatoro.com) e Douglas Gattini ex Presidente della Federazione Italiana ed Europea Shiatsu, istruttore e Direttore Didattico della scuola professionale Shambàla Shiatsu [www.shambalashiatsu.com](http://www.shambalashiatsu.com).*