

A uno sguardo distratto il vocabolo “biodanza”, potrebbe portarci a pensare a un nuovo tipo di ballo, ma in realtà ha un significato molto più profondo ed efficace di quanto si possa immaginare.

Dal greco Bios – vita, e Danza – come movimento con emozione, in altre parole dal significato delle danze dei popoli primitivi, che per comunicare le loro emozioni, per esternare ed esprimere la loro allegria o tristezza, per evocare protezione o ringraziare le buone raccolte danzava. Nasce così la parola “ *biodanza*” per nominare il sistema ideato dal prof. Rolando Toro Araneda. Psicologo, antropologo, poeta e pittore, Rolando nacque in Cile nel 1924 e nella sua stessa città viene a mancare il 17/2/2010.

Nelle parole del suo ideatore, Biodanza si propone la ricerca di un nuovo modo di vivere, risvegliando l’addormentata sensibilità umana. Lui affermava che “Per vivere meglio l’essere umano ha bisogno di un sentimento d’intimità, di unione piacevole e di grazia appassionante”.

La pratica settimanale di Biodanza come Danza della Vita ci stimola:

- Ø Ad andare oltre il semplice atto di sopravvivere;
- Ø a essere presente in momento della propria vita, in ogni gesto, in ogni rapporto;
- Ø a superare le limitazioni imposta dell’egocentrismo e della cultura;
- Ø a espandere l’espressione dei nostri talenti;
- Ø a danzare la propria vita.

Biodanza è un sistema di sviluppo umano che si svolge in gruppo. Per sviluppo intendiamo la capacità di espressione delle potenzialità innate nel proprio comportamento e al lungo di tutta la vita. Vitalità, sessualità, creatività, affettività e trascendenza sono i potenziali genetici con cui siamo nati e che, per uno sviluppo pieno e sano, richiedono di essere stimolati a partire dai primi mesi di vita. Uno stimolo deficitario risulta sempre in uno sviluppo anche deficitario. Il sistema Biodanza, con la sua ricchezza di stimoli, offre l’ambiente, caloroso e protetto, adatto al risveglio dei potenziali ancora dormienti e gli stimoli necessari ed efficaci per permettere le sue espressioni e inclusioni nella vita di ogni partecipanti. Per effetto operativo, i potenziali genetici sono denominati in Biodanza ‘linee di vivencia’. Appunto linea di vitalità, linea di sessualità, linea di creatività, linea di affettività e linea di trascendenza, nonostante ogni linea abbia una certa autonomia, lo sviluppo di una linea colpisce e stimola lo sviluppo e l’espressione delle altre.

*Musica–Movimento–Vivencia* forma la gestalt base del sistema Biodanza. Ogni parte di questo sistema è dinamicamente connessa con le altre e il cambiamento di una parte produce, sia un cambiamento nelle altre, sia nel risultato finale della gestalt.

Le musiche utilizzate in Biodanza sono denominate ‘musiche organiche’, dato che la loro struttura musicale formano un tutto unico con l’emozione che contengono o con un proposito

fortemente espressivo. Un'altra caratteristica peculiare delle musiche utilizzate sono i suoi attributi 'biologici', come il ritmo, la fluidità, l'armonia, il tono e l'unità di senso. Più specificamente sono utilizzati il jazz, la samba, il mambo, il forró, il valzer e la musica classica. La musica è un linguaggio universale e in Biodanza ha la funzione specifica di stimolare la vivencia.

I movimenti proposti e stimolati negli esercizi di Biodanza sono semplici e naturali, come il camminare, il saltare, lo stiracchiarsi..., come i gesti associativi, dare la mano, abbracciare, cullare, accarezzare... e anche i gesti archetipici, come, tra le altre, la posizione d'intimità con se stessi, la posizione di dare, di ricevere, di chiedere e il gesto di cullare. Riacquistare la capacità di muoversi con naturalezza diventa, appunto, un'espressione integrale dell'essere.

Il terzo elemento della gestalt e la vivencia, vocabolo di origine latina, che fa riferimento a *“un'esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali”*.□

In poche parole vivencia può essere definita come *“un'intensa sensazione di sentirsi vivo 'qui e ora'”*.

La metodologia di Biodanza implica l'induzione di vivencia d'integrazione, ossia stimola un'esperienza d'immediata e profonda connessione con se stessi.

In conclusione di questa brevissima presentazione, possiamo dire che gli Obiettivi Principali del sistema Biodanza sono:

- Ø Integrazione umana
- Ø Espressione dei potenziali genetici
- Ø Rinforzo dell'Identità
- Ø Ottimizzazione del benessere (fisico, psicologico, sociale)
- Ø Miglioramento della Qualità della Vita
- Ø Ricupero della gioia e dell'allegria di vivere.

Poeticamente possiamo definire il sistema Biodanza, come lo faceva il suo ideatore: “Biodanza, la poetica dell'incontro umano”.