

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



LA FELICITA' E' UN VALORE SOCIALE  
Il sistema Biodanza come pedagogia sociale  
per la qualità della vita e della cura



# Vita Fiorente

## Vita Fiorente

*Unicità Inclusioni Empowerment Relazioni  
la VITA al CENTRO*

7° Forum Internazionale di Biodanza Sociale e clinica

*Direzione Scientifica: Giovanna Benatti  
Commissione Scientifica: Stefano La Mela, Andrea Spolaor,  
Claudia Corsini, Elisabetta Ghedin,  
Organizzazione generale: Luisa Benatti*

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

12-13-14 MAGGIO 2017  
Vergilius Spa Resort

# *VITA FIORENTE*

---

*Unicità Inclusion e Empowerment Relazioni*  
*La vita al centro*

## **7° Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica**

**Direzione scientifica: Giovanna Benatti**

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

**Organizzazione generale: Luisa Benatti**

**CON IL PATROCINIO DI**



**12-13-14 maggio 2017**

**Vergilius Spa Resort, Creazzo (VI), Italia**

## *Prefazione*

*a cura di Ilenia Gaetani*

“È stato come fare un incidente con l'auto ed accorgersi non solo di essere vivi ma di sentirsi molto bene e pieni di nuova energia”: questa è la frase che ho ripetuto a chiunque mi abbia chiesto cosa abbia significato per me l'esperienza del Settimo Forum Internazionale di Biodanza Clinica e Sociale.

Certamente è stato un impatto molto forte per me, contando che si trattava della mia prima esperienza in assoluto nell'ambito della Biodanza; le sessioni del preforum sono state il battesimo che mi ha fatto entrare in contatto con la forza poderosa che questo sistema ha e che anche una neofita come me può percepire dal primo istante.

L'occasione meravigliosa di partecipare al Forum mi è stata data dall'Università di Padova che offre, per gli studenti del corso di Scienze dell'Educazione e della Formazione, la possibilità di svolgere il proprio tirocinio in questo ambiente grazie alla convenzione stipulata con il Centro Gaia di Vicenza.



Al momento della pubblicazione di questi atti di cui mi occupo personalmente in quanto redattrice, posso affermare con un enorme senso di pienezza che il titolo del settimoforum, Vita Fiorente, è la chiave giusta per rileggere tutto il mio percorso di tirocinio. Proprio come accade in natura, nel ciclo ontogenetico delle piante e dei fiori, durante l'esperienza del forum in me è stato

piantato un seme, attraverso tutte le parole ed i gesti dei relatori, attraverso le vivencias, attraverso gli sguardi, gli incontri e le testimonianze di ciascuno dei partecipanti.

Lo spazio del Forum e il mondo rigoglioso che vi vive all'interno sono davvero ricchi come può esserlo una foresta: la biodiversità testimonia una ricchezza ed una bellezza infinite, che nutre chiunque ne entri in contatto, donando un'energia che amplifica all'ennesima potenza la vita che risiede in ciascuno di noi.

Con il percorso di tirocinio poi questo seme ha messo radici e ha iniziato a crescere, amorevolmente esposto alla luce della bellezza che potevo scorgere durante le sessioni, innaffiato da tutti coloro che ho incontrato nel nostro cammino danzante e nutrito dalla cura e dal sostegno ricevuto dall'equipe del Centro Gaja.

Infine, tramite la scrittura della tesi di laurea che ha portato con sé la riflessione su tutte le esperienze fatte e la lettura dei testi di Rolando Toro, il fiore è sbocciato, la pianta ha cominciato a fiorire e la Biodanza ha messo definitivamente radici dentro di me.

Sono estremamente grata per le occasioni che la vita mi ha offerto e per tutti gli esseri umani meravigliosi che ha messo sul mio cammino, ma sono grata soprattutto al nuovo paio di occhi che la Biodanza ha fatto sbocciare dentro di me: uno sguardo capace di vedere e di accorgersi della grandezza che ci circonda.

Con immensa gratitudine ed affetto,

Ilenia

## Il Forum: uno spazio tra arte e scienza per la nuova cultura della salute



### 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

Mai avrei immaginato la luminosa traiettoria del progetto Forum Internazionale di Biodanza sociale e clinica... una idea nata ai bordi di una piscina di Rio De Janeiro, in una bella conversazione tardo-pomeridiana tra me e Rolando Toro. Come sempre accadeva conversando con lui, visionario poeta e scienziato innamorato della vita e delle ampiezze della conoscenza, si cominciò conversando sulla danza delle foglie degli alberi che ci rinfrescavano, sulla poetica della natura e di quanto l'essere umano (dimenticandosene) ne facesse poderosamente parte..e si finì parlando di cultura biocentrica e società inclusiva..e di come la Biodanza, più che essere una terapia per "curare" qualsiasi tipo di dolenzia individuale, fosse una straordinaria pedagogia per ricordare alla comunità umana la poetica dell'incontro e la

necessità della differenza per celebrare il valore di ognuno..la Biodanza come una idea pacificamente rivoluzionaria per riportare la vita al centro in ogni tipo di progettazione sociale, educativa e comunitaria.

Ritornata in Italia, ho messo il mio cuore al servizio di questa idea..e così da una edizione all'altra il Forum Internazionale di Biodanza sociale e clinica ha preso la forma di una grande onda contagiosa,



Giovanna Benatti con Rolando Toro

fatta dell'insieme delle gocce generose che ogni operatore, facilitatore, educatore, partecipante di anno in anno, da tutti i continenti, ha riversato fino a creare un oceano di possibilità.

Il Forum prima di tutto è il sogno che ognuno di noi ha di una convivenza umana più giusta, pacifica e gioiosa. In una parola Biocentrica. È un omaggio e un tributo alla Biodanza sistema Rolando Toro e al suo ideatore, come incomparabile pedagogia sociale, i cui esiti ormai sono certificati e raggiungono collettivi di persone che un tempo si chiamavano “diversi” o “ultimi”, mentre nell'incontro della danza tra esseri umani ci si accorge che ogni essere vivo ha qualcosa di speciale da offrire e condividere.

Il Forum è luogo di formazione, informazione, aggiornamento, scambio tra colleghi, interdisciplinarietà, creazione di reti e di network perché la parola chiave è Sinergia. Conferenze, vivencias di Biodanza, lezioni aperte, tavole rotonde...è un luogo dove offrire i più innovativi e avanzati supporti pedagogici e intessere relazioni di mutuo-aiuto tra professionisti della Biodanza e della Biodanza sociale. E' anche un luogo divertente e conviviale, dove si danza molto e per tre giorni si sta bene, ricaricandosi della energia dell'entusiasmo nel vivere e nel fare le cose perché come si sa..entusiasmo etimologicamente significa “essere posseduti dagli dèi” e a me piace pensare che sia giunto il tempo degli operatori di Biodanza e della salute, dei cittadini e degli abitanti di questo pianeta, che mettono la felicità al primo posto tra i valori della nuova cultura umana. Quella Biocentrica, per l'appunto, perché il primo anelito di ogni forma di vita è la ricerca della felicità come valore biologico di assoluta protezione e potenziamento della vita stessa.



L'onda del Forum è ormai un'onda contagiosa che raggiunge con il suo messaggio di vita e di allegria...e ci stiamo preparando all'8a edizione, nel 2019! Il Forum per me è uno spazio a disposizione della collettività, un luogo aperto a tutti coloro che credono che la propria goccia sia in grado di creare l'onda

La mia eterna gratitudine ed immenso entusiasmo per tutti i colleghi Direttori di Scuole di Biodanza del mondo, didatti, facilitatori, partecipanti... a tutti i biodanzatori studenti della Scuola di Biodanza di Vicenza per l'immenso sapiente e generoso lavoro di cura e creazione della meraviglia, alla mia famiglia, mia mamma Luisa e Stefano il mio compagno, per credere e lavorare quotidianamente nella direzione del meraviglioso.

**TUTTI INSIEME Siamo grandi, conteniamo moltitudini.**

Grazie, con amore Gio

### *Prefazione a cura di Luisa Benatti*

A conclusione del 7° Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica sento il desiderio di ringraziare tutti coloro che si sono adoperati per l'ottima riuscita dell'evento.

E sono stati molti. Da Giovanna Benatti in primis ideatrice della manifestazione ad Elisabetta Ghedin ricercatrice e docente dell'università di Padova, da Stefano La Mela Coordinatore della Scuola di Vicenza, allo staff di psicologi, coordinato da Andrea Spolaor, fino alla commissione scientifica che ha seguito passo-passo tutto l'iter preparatorio del Forum, ecc. ecc.

Richiamare a Vicenza così tanti conferenzieri da ogni angolo del pianeta mi rendo conto che deve essere stata un'impresa non semplice, tuttavia felicemente riuscita.

E poi la gioia che ho potuto rilevare fra i partecipanti nel reincontrarsi sempre nella sede dell'organizzazione ricompensato da



Il Forum infine ha dimostrato l'importanza dell'evento in quanto sono stati presentati i risultati di ricerche accademiche che dimostrano come gli effetti della Biodanza sulla salute delle persone le permettano di essere considerata una efficace pratica di salutogenesi.

Arrivederci quindi al prossimo 2019!!!

## Elenco contributors

Andreina Acri- Italia/Cile  
Claudia Altamirano- Spagna  
Giovanna Benatti- Italia  
Maite Bernardelle- Argentina/ Spagna  
Elke Boscolo- Italia  
Nino Calabrese- Italia  
Sandra Capri- Italia  
Riccardo Cazzulo- Italia  
Tiziana Centomani- Italia  
Tiziana Coda Zabet- Italia  
Sebastiano Cornale- Italia  
Claudia Corsini- Italia  
Nadia Costa- Svizzera/ Brasile  
Pilar de La Cueva- Spagna  
Federica Filippi- Italia  
Nataraj Roberto Garcia- Spagna  
Elisabetta Ghedin- Italia  
Juan Ra Hernandez- Spagna  
Stefano La Mela- Italia  
Claire Lewis- Scozia

Augusto Madalena – Brasile  
Sabela Martinez- Spagna  
Tuco Nogales- Spagna  
Angelo Palfrader- Italia  
Javier Peinado- Spagna  
Clau Pilar Pena- Spagna  
Hildegard Penaloza- Venezuela/ Germania  
Diego Fernando Prieto- Spagna  
Ugo Rizzo- Italia  
Maria Teresa Rojas- Spagna  
Marcia Santos- Portogallo  
Angelica Scotti- Italia  
Andrea Spolaor- Italia  
Luisa Verenini- Italia  
Punit Yaatri- India/ Scozia  
Tiziana Zappi- Italia  
Gruppo Davide e Golia di Vicenza  
Gruppo Davide e Golia di Malo  
Gruppo Nuovo Ponte/ Mea di Vicenza  
Gruppo Santa Chiara/ Nuovo Ponte di  
Vicenza

### *Testimonianze dal Forum*



#### Nino Calabrese

Presidente di Biodanza Italia.

E' insegnte titolare di Biodanza, formatore didatta del Sistema Biodanza. Da molti anni conduce gruppi settimanali e stage di approfondimento per adulti. Nell'ambito della Biodanza ha perfezionato la formazione specializzandosi in svariate applicazioni che consentono di approfondire la proposta del Sistema Biodanza allo scopo di favorire una sempre maggiore integrazione e crescita personale.

Il Forum di Vicenza, giunto alla sua settima edizione, si è confermato come l'evento più significativo in Italia del movimento Biodanza.

La partecipazione dei qualificati relatori provenienti da tutta Europa che hanno condiviso le loro esperienze ha ribadito, con significative testimonianze, il grande valore sociale del Sistema Biodanza. Biodanza Italia, onorata di aver offerto il proprio patrocinio, sottolinea il grande e prezioso impegno del Centro Gaia che da anni rivolge in ambito sociale e la capacità organizzativa nel promuovere un evento di tale risonanza, assicurando il proprio convinto sostegno anche per le prossime edizioni.



Nino Calabrese

### *Testimonianze dal Forum*



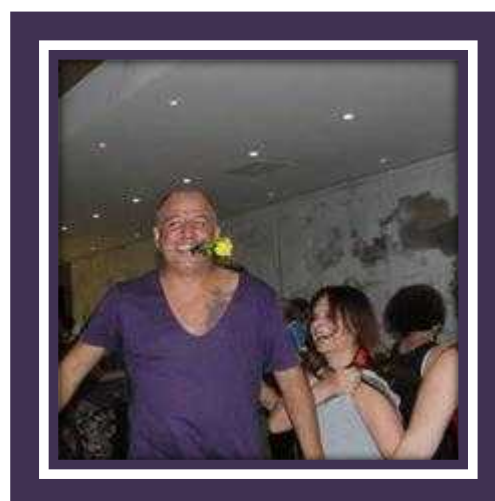
#### *Augusto Madalena*

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

El forum de Biodanza Clinica y Social de Vicenza es un momento importante de la Biodanza en Europa pues simple nos induz a una profunda reflexion sobre como estamos trabajando en el amplio aspecto social e sus contextos, nos re-orientando en la vocación primaria e original de biodanza que es la intervención en distintos colectivos con la finalidad de generar mas vida. El Fórum nos brinda la posibilidad de aprender juntos y compartir saberes, facilitando que la palabra acción realmente sea un movimiento de realización de trabajo social.

Gracias Giovanna y su maravilloso equipo por abrir e cuidar de este espacio de aprendizaje, cooperación y fraternidad  
Un abrazo con profunda admiración.

**Augusto Madalena**



### *Testimonianze dal Forum*



#### *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.

El forum de Biodanza Social y Clinica de Vicenza 2017 ha resultado, como siempre, una maravilla.

Tanto en el aspecto profesional, como en el organizativo, como en lo afectivo.

Una vez más nos hemos juntado allí profesionales de Biodanza especializados en diferentes áreas de lo social y lo clínico y entre todos ha resultado un Forum cada vez más profesional que es referente para todas aquellas personas que trabajan con personas de diferentes colectivos. Tanto las conferencias y ponencias como las vivencias presentadas han sido de gran interés para todos los participantes.

La organización exquisita como siempre.  
Esperamos con anhelo el Forum de 2019



*Conferenza*

## BIODANZA “Al Femminile”

*Danzare in carcere per addolcire l'oggi e creare il domani*

*Un progetto di riabilitazione esistenziale presso la sessione femminile*

*della Casa Circondariale di Uta – Cagliari*



Tiziana Centomani

Facilitatrice titolata presso la Scuola della Sardegna. Specializzata nell'estensione Biodanza per Bambini e Adolescenti. Conduce gruppi a Cagliari e si dedica con passione a sviluppare la Biodanza in ambito sociale. Dal 2015 porta avanti un progetto di Biodanza presso il carcere di Uta.



Angelica Scotti

Archeologa di formazione, operatore titolare didatta di Biodanza. Co-direttore della Scuola di Biodanza Ibf della Sardegna. Tutor e docente della Scuola Hispanica di Madrid. Attiva come Formatore in numerose Scuole a livello internazionale

Il progetto di volontariato “Biodanza al Femminile” presso la casa circondariale di Uta è stato attuato grazie all'intervento della Psichiatra del carcere che avendo conosciuto la proposta Biodanza in un corso settimanale l'ha ritenuta un valido sostegno per la riabilitazione delle detenute.

Il nostro progetto -il primo esempio in Sardegna di azione sociale della Biodanza in un istituto di detenzione - viene approvato dalla Direzione del carcere nell'ottobre 2015 e ottiene tutti i permessi necessari all'accesso all'area di reclusione nel dicembre dello stesso anno.

L'obiettivo generale della Biodanza in relazione allo sviluppo e all'integrazione dell'identità personale, anche attraverso un miglioramento della relazione con gli altri, è uno dei cardini su cui si fonda la nostra proposta.

**Biodanza Fa' Azione Sociale** offrendo una possibilità di **riabilitazione esistenziale**, rivolta in particolare alle persone con disagio sociale o con disturbi motori e psichici, ma anche, in senso ampio, a tutti coloro che risentono di uno stile di vita egoico, che tende ad escludere l'altro o ad utilizzarlo per i propri fini.

**Biodanza È Azione Sociale** ogni volta che aiuta i partecipanti a riacquisire stima di se e fiducia nel prossimo, facilitando il legame interumano e il reinserimento nel tessuto sociale.

Proporre un Corso di Biodanza in un istituto di pena ha come obiettivo principe quello di dare una nuova possibilità, fornire strumenti per riappropriarsi della propria Vita e condurla in una direzione rispettosa della propria esistenza e di quella altrui, stimolare il coraggio per attuare scelte innovative, sperimentando assertività insieme a flessibilità e fluidità; in una parola esercitando la Creatività, intesa come la capacità di realizzare la propria esistenza mediante trasformazioni e scelte, adottando differenti punti di vista.

**Il progetto, a partire dai colloqui preliminari avuti con i responsabili del settore di assistenza sociale del carcere, nasce con i seguenti obiettivi generali:**

- Elevare l'umore endogeno
- Rinforzare l'identità favorendo l'autostima ed il rispetto di sé
- Sviluppare la creatività per favorire cambiamenti positivi a livello fisiologico ed esistenziale
- Restaurare la relazione sana con il proprio corpo e con la sessualità
- Sviluppare l'ascolto profondo di sé e degli altri e l'espressione dell'affettività
- Superare il pregiudizio ed abbassare il livello di discriminazione

Solo nel momento in cui abbiamo conosciuto le detenute abbiamo potuto pianificare un percorso che agisse sulle loro peculiari problematiche, elaborando obiettivi specifici.

In quest'ottica ha avuto particolare importanza la decisione di veicolare l'approccio alla corporeità ed al contatto attraverso lo strumento del massaggio, utilizzando le proposte dell'Estensione Biodanza in Massaggio. In questo modo è stato possibile uscire con incredibile rapidità da paure e stereotipi rispetto al contatto interumano, ottenendo una immediata risposta a favore di una migliore relazione con il contatto qualificato, così come era auspicato da Rolando nel suo progetto di Azione Sociale:

*“Il cruccio della nostra problematica sociale consisterebbe nel modificare il nostro schema di vita agonista e trasformarlo, progressivamente, in uno stile di vita edonico o, per lo meno, introdurre nello schema agonista l'elemento fondamentale capace di diminuire la tensione tra uomini: il contatto, la carezza, la funzione lucida di offrire contenimento all'altro.”*

*(Rolando Toro Araneda).*

#### **La via regia del massaggio ha prodotto:**

- FIDUCIA IN NOI E NELLE COMPAGNE
- UN PROCESSO DI SENSIBILIZZAZIONE NEI CONFRONTI DEL CONTATTO QUALIFICATO
- ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' DI RALLENTAMENTO DEL MOVIMENTO, ABBANDONO DELL'ALLERTA

#### **Gli esercizi di Biodanza in Massaggio hanno aperto le porte per:**

- SVILUPPO DEL SENSO DELLA TRIBU' SENZA DISCRIMINAZIONE
- RIQUALIFICAZIONE DEL CORPO
- ESPRESSIONE DELL'AFFETTIVITA' E RIVALORAZIONE DI SÉ

Ad oggi le detenute del carcere di Uta sono 24, 10 di esse hanno frequentato il nostro corso in maniera più o meno continuativa nei primi 6 mesi, poi molte delle ragazze che hanno iniziato il percorso sono uscite o sono state trasferite in altri penitenziari mentre altre se ne sono aggiunte nel corso dei mesi successivi.

#### **Il percorso si è articolato sostanzialmente in tre fasi:**

6 MESI INTRODUTTIVI

6 MESI DI APPROFONDIMENTO

6 MESI DI INTEGRAZIONE DEI NUOVI INNESTI NEL GRUPPO

Nei 6 mesi iniziali sono stati proposti esercizi basilari per sviluppare i propri potenziali e la capacità di relazione con gli altri:

- INTEGRAZIONE MOTORIA – per acquisire fiducia in se stessi
- INTEGRAZIONE AFFETTIVO MOTORIA – per la riabilitazione affettiva
- CONTATTO – per la riqualifica del rapporto umano e del proprio corpo
- EUTONIA – per instaurare relazioni paritarie
- FIDUCIA – per riconquistare la speranza
- CREATIVITA – per esercitare la possibilità di fare le proprie scelte

Nei 6 mesi di approfondimento il gruppo si è ridotto ad un nucleo piccolo ma costante, con presenze molto giovani e vivaci. In questo periodo di approfondimento è risultato di grande aiuto elaborare le proposte vivenciali sulla base delle musiche, tecniche e tematiche proprie della Biodanza per Adolescenti. Gli esercizi sono stati soprattutto:

- Esercizi per approfondire la fiducia in se stesse e negli altri.
- Promozione della Creatività esistenziale
- Esercizi che portassero dal rapporto di gruppo allo sviluppo armonico della persona

Infine gli ultimi 6 mesi sono stati particolarmente complessi perché quasi tutte le ragazze che avevano iniziato il nostro percorso sono uscite dal carcere o sono state destinate a misure alternative alla detenzione. Nel gruppo ci sono state spesso presenze nuove e pertanto abbiamo proposto delle attività di integrazione del gruppo oltre che continuare a lavorare sullo sviluppo dell'identità individuale.

Ci piace chiudere questa sintesi del nostro lavoro con le parole di due delle ragazze che hanno partecipato sin dall'inizio all'intero percorso: Giusy e Jessica.

GIUSY:

*«Dal primo incontro a cui ho deciso di partecipare mi sono sentita leggera e rilassata, oltre ai movimenti che vengono insegnati c'è molto di più, si lavora dentro se stessi...»*

*«Dopo un anno di attività aggiungo che oltre ad essere un esercizio introspettivo aiuta a fidarsi e forse, per quanto mi riguarda, aiuta a riacquistare l'autostima. E' una attività che assume diverse forme e per ogni movimento o musica c'è un perché, che entra dentro di te. Posso dire che la Biodanza mi ha fatto RINASCERE!»*

JESSICA:

*«Le mie impressioni dopo un anno di attività sono cambiate, ora mi piace proprio, mi ha dato e mi sta tutt'ora dando lezioni di vita, mi ha insegnato a guardarmi dentro, a stare insieme alle altre ragazze, a dare dei colori ai sentimenti. Non conosco questo tipo di attività e sono del parere che una volta fuori di qui la continuerò»*

I risultati ottenuti hanno fatto sì che la proposta potesse andare avanti in termini di volontariato per un anno e mezzo, dopodiché si è deciso di chiudere questo primo ciclo al Femminile con l'intenzione di presentarsi il prossimo anno con un progetto rivolto all'area Maschile e di coinvolgere sempre più anche gli operatori del penitenziario, quali agenti, educatori e personale sanitario.

*Angelica Scotti e Tiziana Centomani*

*Tavola rotonda*

## Progetti di Biodanza in area di azione sociale come fondamenta di trasformazione



Claudia Altamirano

Spagnola. Formazione in area sociale e una vasta carriera come educatore ed operatore sociale. Operatore didatta di Biodanza, specializzata in Biodanza clinica, direttore della Scuola di Biodanza di Siviglia e promotrice di numerosi progetti a livello nazionale di Biodanza sociale e clinica

Desde la Escuela de Biodanza de Sevilla que dirijo, hemos ido generando un equipo de facilitadores formados y asesorados por mí que constituyen el **Área de Acción Social** de dicha escuela, **desarrollando importantes e innovadores proyectos** en este campo que sobresalen por abordar colectivos nuevos y problemas candentes de la sociedad, a veces trabajando en contextos muy difíciles. De los múltiples proyectos en marcha destacamos 5 recientes que son buena muestra de ello:

- **Biodanza con trabajadoras sexuales inmigrantes**, llevando Biodanza a un entorno tan difícil como el de la prostitución y más en el caso de mujeres inmigrantes. Proyecto que se realiza en Algeciras con los servicios sociales municipales, aportando una vía de identidad, calificación y empoderamiento a este colectivo.
- **Biodanza en Cooperación Internacional**, una iniciativa única en el mundo con proyectos desarrollados desde hace años en Cabo Verde, Guatemala y Marruecos, trabajando con Asociaciones locales in situ para implementar intervenciones en las que Biodanza tiene un valor central, consiguiendo por ejemplo la interacción e integración entre hombres y mujeres en una cultura tan difícil para ello como la musulmana. Ello se realiza desde una innovadora forma de voluntariado en Biodanza en la que participan facilitadores y biodanceros de España y otros países de Europa, recibiendo una formación previa.

- **Biodanza en la cárcel con hombres privados de libertad**, proyecto que se realiza desde hace 2 años en la cárcel de Sevilla por un equipo de facilitadoras y voluntarias de la Escuela de Sevilla con óptimos resultados, y en el que se inserta un convenio de prácticas de Master con la Universidad
- **Biodanza con menores de la calle** proyecto que se realiza en Puerto Real en una casa de acogida donde residen menores españoles e inmigrantes que son tutelados por la administración al no contar con una familia que pueda atenderlos. Algunos de los menores que están participando son inmigrantes ilegales que llevan desde sus 9 años (ahora tienen 15) deambulando por países europeos sufriendo todo tipo de abusos y privaciones y que encuentran en Biodanza “el único momento de la semana en que puedo ser feliz”
- **Biodanza en acogida de inmigrantes** realizado en el Centro de Atención a Inmigrantes de Algeciras, aplicando Biodanza a personas recién llegadas a España en situación irregular después de durísimos viajes a través de África y colaborando en su integración y sostenimiento afectivo.



Todos estos proyectos que desarrollamos no son actividades aisladas u ocasionales, sino

**programas diseñados en profundidad y conveniados con los técnicos y profesionales de las instituciones y asociaciones con las que trabajamos, realizando un seguimiento y evaluación de los resultados.**

Aparte de la supervisión y seguimiento de estos proyectos, desarrollamos una importante labor de **consultora y asesora de proyectos** en el área proyectos de la Comisión de Acción Social de *BiodanzaYa*, Asociación nacional de Facilitador@s de Biodanza de España, recibiendo permanentemente consultas de toda España para el desarrollo de intervenciones en este campo.

Desde esta experiencia estamos desarrollando una formación demandada por varias Escuelas de Biodanza de España de Especialización en Acción Social con gran aceptación, estando enfocada al desarrollo de proyectos profesionales de Acción Social en instituciones y colectivos.

## Conferenza

# La ricerca universitaria sugli effetti di Biodanza nell'autostima e nell'intelligenza emotiva nell'ambito educativo



### JuanRa Hernández

Spagnolo. Educatore nella Scuola primaria. Operatore didatta di Biodanza, con specica attenzione alla Biodanza sociale e clinica, è Coordinatore della Scuola di Biodanza di Siviglia

Esta investigación forma parte de los proyectos de Biodanza en educación que desarrollamos desde la Escuela de Biodanza de Sevilla. Tras desarrollar personalmente en el centro educativo donde trabajaba un programa de integración de Biodanza en el currículum con excelentes resultados y valoración del equipo directivo, alumnado, familias y equipo de orientación, y con el objetivo de validar estos resultados, nos dirigimos a la Universidad de Huelva y acordamos con profesores del Departamento de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación presentarnos a la convocatoria oficial de proyectos de investigación de la Consejería de Educación y Ciencia, como máximo representante de la administración educativa en nuestra comunidad, siendo aceptado tras un riguroso proceso de documentación y selección.

Partiendo de estas premisas, el objetivo de la investigación que se plantea tiene una dirección clara: conocer los beneficios tanto a nivel psicológico como a nivel físico de un programa de biodanza en niños en edad escolar, para ver si este es un buen método para solventar los déficits de la enseñanza tradicional.

Para realizar este estudio se han seguido una serie de pasos, comenzando por el planteamiento del mismo. Durante los cursos anteriores se llevó a cabo un programa similar de biodanza en este mismo centro con buenos resultados cualitativos basado en la observación subjetiva de los docentes. En base a esta

experiencia se propuso realizar una investigación para contrastar de forma real los resultados del programa de biodanza. La intervención en la que se centra el estudio se realizó en los cursos de 5º de primaria.

El estudio se ha llevado a cabo desde un enfoque cuantitativo, ya que en él sólo se han tenido en cuenta fenómenos susceptibles de medición mediante cuestionarios, test de campo, etc. Dentro de los diseños Cuasi-experimentales nuestra investigación ha seguido un modelo basado en pre-post con dos grupos, el cuasi-experimental (al que propiamente aplicaremos el tratamiento) y el grupo “cuasi-control”, formado por participantes similares, pero que no recibirán tratamiento.

A inicios de Octubre de 2015, se procedió a la recogida inicial de los datos (pre-test) en el propio centro y una semana después comenzó el programa. La intervención propiamente en el grupo cuasi-experimental se realizó una vez por semana durante la hora de Educación para la Ciudadanía prologándose durante los meses de Octubre hasta Mayo de 2016. Por su parte, en el grupo cuasi-control se impartió Educación para la Ciudadanía de forma tradicional como se realiza de forma habitual. Transcurrido los 8 meses de la intervención, se procedió de nuevo a la recogida de los datos en ambos grupos (post-test).

La población del estudio fueron alumnos del tercer ciclo de Primaria pertenecientes a un colegio público. El curso en el que se centra la intervención es el de 5º. Éste estaba compuesto por 53 niños y niñas (47,2% niños y 52,8% niñas) con edades comprendidas entre los 10 y 11 años ( $10,53 \pm 0,5$ ). Esta muestra fue dividida de forma aleatoria por clases, atendiendo a un muestreo aleatorio por conglomerado en base a un diseño cuasi-experimental. El resultado final fue un grupo experimental ( $n=27$ ) compuesto por (13 niños y 14 niñas) y otro grupo de control ( $n=26$ ) compuesto por (12 niños y 14 niñas).

### **2.3 Instrumentos**

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron los siguientes:

- **Autoestima.** Para medir la autoestima se utilizó la versión castellana validada por Vázquez, Jiménez y Vázquez (2004) de la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965).
  
- **Inteligencia emocional.** En referencia a la Inteligencia Emocional se utilizó la evaluación 360º (Extrema y Fernández-Berrocal, 2003), utilizando únicamente el cuestionario de

- autopercepción.
- **Agilidad.** Para medir la agilidad se utilizó el T-Test propuesto por Pauole, Madole, Garhammer, Lacourse y Rozenek (2000) con las pequeñas modificaciones del protocolo de Semenick (1984).

### Resultados:

En lo que a variables físicas se refiere, los resultados han demostrado **una mejora significativa e importante en la agilidad de los participantes en el programa de biodanza** con respecto al grupo de control, reportando mejoras significativas  $U=-3,763$ ;  $p<,001$  con un tamaño efecto mediano  $r=,510$ .

Por su parte, en relación a las variables psicológicas, la inteligencia emocional ha experimentado mejoras significativas a causa de la intervención entre el grupo experimental y el control con un tamaño efecto considerable. La prueba T para muestras independientes mostró que la inteligencia emocional ha sufrido mejoras significativas  $t(52)=2,160$ ;  $p=,035$  con un tamaño efecto medio ( $d=,455$ ) En base a estos resultados, puede decirse que **la biodanza se muestra como un buen instrumento para desarrollar la inteligencia emocional en niños y niñas de primaria.**

En referencia a la Autoestima, el análisis pre-post mediante la prueba T para muestras relacionadas ha mostrado que en el grupo experimental, como se aprecia en la tabla 4, la intervención ha producido mejoras significativas  $t(53)=4,599$ ;  $p<,001$  con un tamaño efecto grande  $d=,890$ . **Ello indica que Biodanza es un instrumento muy eficaz para el abordaje de la autoestima en educación primaria.**

En definitiva, con todos los resultados expuestos con anterioridad del presente y anteriores estudios, se puede afirmar la hipótesis inicial de que un programa de biodanza en edad escolar es una herramienta eficaz para solventar déficits de la enseñanza tradicional. En este sentido, **el estudio que se ha presentado ha probado la efectividad de un programa de biodanza para mejorar a nivel físico la agilidad y de forma secundaria la potencia aeróbica, A nivel psicológico el programa ha sido efectivo para mejorar la Autoestima e Inteligencia Emocional en niños y niñas de 10 y 11 años.**

## Conferenza



### Pilar Peña

Didatta di Madrid con larga esperienza nel campo scientifico, della biologia e della genetica e con un ampio cammino come operatrice e formatrice di Biodanza.

Cada uno de nosotros vivimos con el objetivo común de buscar la felicidad, y aunque esta palabra tengas significados muy distintos para cada uno, hay dos tendencias comunes en esta búsqueda, la búsqueda del placer y la huida del dolor. Al cerebro le gusta el placer. Claro, lógico, pero ¿qué función tiene sentir placer? Ya sabemos que sentir dolor es una respuesta adaptativa que nos protege del daño, es cuestión de supervivencia. Pues el placer tiene la misma función, es una respuesta adaptativa, pero en este caso, nos infunde la necesidad de repetir conductas placenteras como son beber, comer, o el sexo, básicas para la perpetuidad de la especie. Es un sistema de recompensa que funciona a través del esquema de DESEO – ACCION – SATISFACCION.

Este sistema no es exclusivo del ser humano, es un sistema primitivo que también poseen la mayoría de las especies. Pero también presenta sus problemas: funciona tanto con sustancias naturales como artificiales, y puede pasar de ser un mecanismo de protección para el mantenimiento y la generación de vida, a ser destructivo, como es el caso de las adicciones.

Este esquema actúa moldeando nuestra conducta cotidiana, funciona por condicionamiento (aprendizaje- recompensa), es repetitivo, automático y se inactiva por satisfacción.

El circuito del placer es un circuito formado por distintas estructuras cerebrales y el neurotransmisor clave es la dopamina. Un neurotransmisor es una sustancia que transmite información de neurona a neurona, así es como “hablan”, pasan la información de una neurona a la siguiente, a través de estas sustancias. Este paso de información es lo que se conoce como sinapsis. La dopamina por su parte, es uno de los neurotransmisores más importantes y participa por ejemplo en la actividad locomotora, las emociones y procesos cognitivos, regulación endocrina, ingesta de alimentos y de líquidos, en la función cardíaca y renal entre otros. Es un sistema muy complejo, en condiciones normales, cuando algo nos aporta placer, se libera dopamina desde la neurona al espacio que hay entre ella y la siguiente neurona, es lo que se llama espacio presináptico, en este momento se estimulan los receptores de la siguiente neurona, la neurona postsináptica, y sigue de esta forma de neurona a neurona, activando las distintas áreas cerebrales implicadas en este circuito, la dopamina que sobra se revierte de nuevo a la neurona de origen.

Aunque hay más sistemas involucrados en el sistema de recompensa, como la serotonina o el sistema hormonal, la dopamina es la reina del sistema y por tanto también, de las adicciones

En su conjunto forman parte del Sistema Límbico encargado de la regulación del sistema emocional de emociones positivas y negativas (placenteras y aversivas)

La biodanza además de activar el sistema dopaminérgico de recompensa del cerebro, es un sistema que ayuda en este camino de búsqueda del placer a través de distintos mecanismos. Cada clase de biodanza es un viaje bioquímico que refuerza nuestro sistema neurovegetativo o simpático-parasimpático, que aumenta nuestra conexión con el instinto y con la salud, fundamentales para poder conectarnos con el placer de vivir.

A través del movimiento y la música, se produce también una danza bioquímica de distintos neurotransmisores y hormonas, como la oxitocina, llamada popularmente “la hermana del amor” y endorfinas, que tienen efecto analgésico y producen sensación de bienestar.

La biodanza os abre también las puertas del placer, a través de la estimulación de los cinco sentidos. Las miradas calificadoras y valorativas nos conectan con los aspectos más placenteros del sentido de la vista. El contacto y las caricias, le devuelven al tacto el papel protagonista que ha perdido en nuestra sociedad, como la mayor fuente corporal de percepción de sensaciones placenteras. A través del oído, la música se transforma en verdadera poesía transformadora. El rinencéfalo, la parte del cerebro involucrada en el olfato, es de las estructuras más antiguas y más ligadas al instinto y la supervivencia. También el sentido del gusto se nos agudiza con la práctica y nos permite disfrutar más de placeres tan cotidianos como la comida.

*Vivencia*

## ILLUMINARE L'ALTRO.

### Dalla connessione con la vita alla relazione come atto epifanico



Nataraj Roberto Garcia

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



Sabela Martinez

Educatore Sociale e Danzatrice, Insegnante Titolare Didatta Biodanza. Conduce gruppi Biodanza



Stefano La Mela

Coordinatore Tutor della Scuola di Vicenza. Operatore di Biodanza membro della Rete del Centro Gaja. Specializzato in Biodanza sociale, clinica ed educazione Biocentrica, con particolare attenzione ai progetti di Biodanza clinica con persone con disagio psichico e disabilità. Membro della Commissione Scientifica Forum Internazionale di Biodanza Sociale e clinica.

L'energia numinosa (secondo gli studi del prof. Rolando Toro, lo strato più evoluto del nostro inconscio, la capacità bio cosmica di essere e provare amore eterno, appartenenza al tutto, amore incondizionato ed empatia. Il luminoso si relaziona con la grazia, con il creativo, con l'eterno..il numinoso genera l'amore, la poesia, la percezione del meraviglioso e il coraggio di vivere) non la si coltiva attualmente né nelle scuole elementari né nelle università, la

coltivazione di ciò che è umano è “la grande assente” dei programmi scolastici. Usciamo dalla scuola conoscendo le guerre, le invasioni, gli eroi nazionali della storia, ma non abbiamo mai ascoltato una partitura di Bach. Negli istituti educativi non si insegna la grandezza affettiva dell’uomo, ma si insegna la sua parte egoica ed imperialista.

L’inconscio numinoso ci dà accesso ad un sentimento di intimità, all’amore senza limiti ed alla creazione come rivelazione di bellezza e di mistero. Tutto questo rivela a noi stessi la grandezza di ciò che siamo e la naturale conseguenza è la grazia del vivere se stessi e



l’illuminare l’altro di un amore epifania, nel quale si uniscono il sacro dell’uno con il sacro dell’altro.

L’amore epifanico è l’essenza dell’umanità, un’estetica antropologica. La vita ci propone l’amore ogni giorno.

Il senso profondo della sessione proposta al 7° Forum è stato: offrire un percorso di connessione (attraverso la mediazione corporea con motivazione affettiva) al proprio sé illuminato, al proprio sé portatore di un valore intrinseco, unico, differente e indispensabile alla specie umana. Questo nostro “nuovo sé” non più “antropocentrico” ma “biocentrico” ci permette di illuminare l’altro con il nostro valore e là dove prima regnava una carenza, attraverso il gesto archetipico proposto in Biodanza, lo spazio si riempie di abbondanza e della capacità di nutrire

l’altro in un flusso continuo di bellezza ed empatia che genera vita.

Con amore, fiducia e speranza in un mondo ma migliore, che è già qui, vostri

Sabela

Nataraj

Stefano

*Conferenza*

## Biodanza e benessere

### Efficacia sulla salute di un corso annuale di Biodanza

#### *Integrazione psicofisica e dimensioni del benessere*



#### Sandra Capri

Project manager presso Ima - Università di Bologna. Sociologa e facilitatrice tutor di Biodanza. Referente progetto di ricerca "Effetti sul benessere delle pratica di Biodanza - i risultati di una ricerca empirica su 295 persone coordinata dall' Università La Sapienza di Roma" (edita in Psicologia della salute) promossa da Biodanza Italia

Quando si parla di benessere alcune dimensioni che gli specialisti utilizzano sono a molti di noi estranee a livello concettuale ma ben comprese e vissute a livello quotidiano.

Sappiamo infatti di essere più vulnerabili di fronte agli eventi stressanti e alle malattie se siamo in condizioni di basso 'benessere'. In molti viviamo direttamente le conseguenze dello stress sia sul piano fisico (calo della funzione immunitaria, disturbi a livello cardiaco o gastrointestinale, muscolare e scheletrico) sia sul piano psicologico (ansia depressione, sindrome del burnout).

E ormai molta letteratura tratta della mancata elaborazione cognitiva delle emozioni e i suoi effetti nell'accentuare comportamenti impulsivi e/o risposte fisiologiche.

Di sovente leggiamo che l'attività fisica e la pratica della danza hanno effetti positivi sia per l'integrazione psicofisica che nel migliorare il tono dell'umore, la percezione di se e del benessere soggettiva.

Nello specifico la danza costituisce un “ *linguaggio dell'esercizio fisico che accende le nostre cellule cerebrali e le loro connessioni sono responsabili dei processi di pensiero e acquisizione di conoscenza. La danza rende agili alcune neuroni e ne facilita la connessione alla nostra rete neuronali. La plasticità neuronale è l'abilità del nostro cervello di cambiare durante tutta la vita . Inoltre la danza rilascia delle neurotrofine (BDNF) che promuovono la crescita, il mantenimento e la plasticità dei neuroni necessari per apprendere e memorizzare. Il nostro cervello è influenzato*

*dalla percezioni sensoriali del corpo, dell'ambiente e della cultura e 'coreografa' non solo la danza ma molto di più<sup>1</sup>”*

Il movimento corporeo plasma le nostre strutture percettive e con esse le nostre strutture concettuali e linguistiche; inoltre le emozioni costituiscono vere e proprie “vitamine” per la mente.<sup>2</sup>

Perchè nello specifico la Biodanza ha efficacia nella promozione del benessere psicocorporeo?

Nel 2010 un gruppo di ricercatori coordinato dalla Prof.ssa Maria Teresa Giannelli dell'Università La Sapienza di Roma attiva una ricerca comparata a livello nazionale con la finalità di verificare l'efficacia specifica della Biodanza nel promuovere il benessere e la salute .

Si analizza un gruppo sperimentale di circa 100 persone che iniziano a praticare Biodanza per un anno in varie regione italiane (persone di età media 44 anni senza patologie cliniche) con altri due gruppi di 'controllo': un gruppo che pratica altre attività fisiche e un gruppo di sedentari che non effettuavano nessuna attività fisica.

---

1 Judith Lynn Anna How dancing boosts brain cells and lifelong learning

2 Cfr embodied cognition – cognizione incarnata

*Conferenza con testimonianza*

## Biodanza come risorsa nel processo di cura in ambito oncologico

Esperienza di Biodanza con le persone oncologiche,  
dell'Associazione Oncologica San Bassiano di Bassano del Grappa.



Luisa Verenini

Operatore titolare didatta e tutor alla Scuola Coop.ScuolaToro di Biodanza Milano, Trieste, e Scuola Hispanica di Biodanza Madrid. Si è specializzata in Biodanza con persone diversamente abili e per la riabilitazione motoria, Biodanza nei disturbi psichiatrici, Biodanza nei disturbi alimentari ed inoltre in “Masaje Vivencial” metodo Human Integration Process di Maite Bernardelle diventando Direttore e didatta della Scuola di Masaje Vivencial in Italia. Referente unica per Italia e Europa del “Per...Corso di Masaje Vivencial”. Segue un gruppo di donne in ambito oncologico e collabora ai corsi di formazione sanitaria con crediti ECM.

La realizzazione del progetto “**Biodanza come risorsa nel processo di cura in ambito oncologico**”, si fonda sulla collaborazione e integrazione tra il Sistema Biodanza SRT e l'Associazione Oncologica San Bassiano-Onlus di Bassano del Grappa (VI).

Consiste nella strutturazione di un corso di Biodanza condotto da Luisa Verenini, operatore esperto di Biodanza SRT, con la collaborazione di Elena Pasquin, psicologa che accompagna e sostiene gli stati emozionali delle persone associate; Dina Fiorio vice presidente dell'Associazione, figura attenta, presente, spesso presenza attiva alle sessioni; Roberta Bordin, operatrice di Biodanza, che in momenti di necessità apporta il suo contributo.

Questo percorso settimanale si svolge in modo continuativo dal 2013.

Il progetto rivolto a donne e uomini con problemi oncologici, nasce come risposta alla necessità espresse dagli utenti dell'Associazione Oncologica San Bassiano di riappropriarsi della propria vita, di migliorarne la qualità.

Il compito di un facilitatore di Biodanza è di trasmettere, stimolare, aiutare a sviluppare nella persona il *desiderio di vivere*, per rafforzare la percezione, la coscienza di essere un individuo, un essere unico, portatore di valore.

Come afferma Rolando Toro, ideatore della Biodanza *“il facilitatore di biodanza deve essere un contaminatore di vita”*, visto che la malattia ha la tendenza di inghiottire l'identità, la volontà, la connessione con la vita.

Nel momento in cui viene diagnosticato un cancro, la persona non si sente più padrona della propria vita, è travolta da paure legate all'incertezza della guarigione e il suo equilibrio psichico vacilla. Si crea una rottura traumatica nel flusso della propria esistenza, ma nello stesso tempo può diventare un'opportunità di riflessione e trasformazione di vita.

La malattia tocca parti profonde e modifica la visione della realtà, il modo di vivere e della propria scala dei valori.

Per questo motivo è importante, che nel percorso di cura, accanto alle terapie mediche, chirurgiche, vengano curati gli aspetti psicologici ed esistenziali per un recupero e una riabilitazione fisica ed esistenziale.

La riabilitazione diventa così un'opportunità per ritrovare il proprio significato esistenziale nel quale la malattia rappresenta il punto di partenza per ritrovare il senso della vita, rielaborare la propria immagine, il proprio modo di vivere.

Ed è in questo contesto che avviene l'approccio di cura con la Biodanza, un sistema che mira alla riabilitazione esistenziale dell'essere umano, che agisce sulle risorse della persona, sui suoi potenziali e *può essere complementaria e in qualche modo una alternativa alla medicina ufficiale*.

Si tratta di una riabilitazione che parte da uno stile di vita rivolto alla quantità, al fare, alla realizzazione materiale, e si orienta verso il tener conto degli aspetti fisiologici, affettivi e qualitativi, più vicino alle necessità naturali dell'uomo, alla possibilità di riappropriarsi della propria vita, di migliorarne la qualità.

Un percorso che vuole essere un accompagnamento e un sostegno verso la riconciliazione e la riappropriazione del proprio corpo, del proprio valore e identità, verso la riscoperta e l'ascolto di vissuti corporei piacevoli ed emozionati.

Un'esperienza di solidarietà umana e di sostegno reciproco nei momenti di difficoltà, unendo le proprie fragilità per trasformarle in una forza comune.

L'obiettivo generale degli incontri settimanali di Biodanza è stato un cammino verso la salute, che ha favorito e rafforzato le risorse personali, stimolato l'energia vitale, la capacità di fluire nelle diverse situazioni, permettendo di affrontare al meglio la malattia e l'adattamento al cambiamento, trovando nuove motivazioni per vivere.

Un riappropriarsi del proprio potenziale affettivo ed emozionale, valido strumento che favorisce l'assunzione di un atteggiamento positivo di fronte alle difficoltà della vita.

Alcuni elementi costanti riscontrati nelle persone sono stati:

*La paura* che è sempre latente, tiene la persona all'erta costantemente, non permettendo di abbandonarsi, di lasciarsi andare, di vivere appieno.

*Una forza interiore* che tiene viva la voglia di vivere.

*Una struttura psico-fisica* di rigidità, creata come protezione al timore di sentire, di essere vulnerabili e deboli.

#### **Obiettivi principali del progetto:**

- Dialogare con il corpo: ascoltare, proteggere, curare, coccolare, accettare
- Riconoscere il corpo come fonte di sensazioni positive

- Sviluppare il senso vitale
- Recuperare un equilibrio interno dell'organismo (omeostatico)
- Riconoscere e agire sulla parte sana di ogni persona
- Qualificare la persona aumentando la stima di sé attraverso il riconoscimento, l'accettazione, la fiducia
- Recuperare la propria identità di genere
- Esprimere le proprie emozioni
- Sviluppare e armonizzare l'affettività, rinforzare il seme di amore e di vita presente, uscendo dall'isolamento
- Far crescere la parte luminosa, affinché la parte oscura rappresentata dalla malattia si riduca
- Contrastare le condizioni di stress rilassandosi

In questo contesto oncologico, in cui le persone vivono sensazioni di solitudine, e stati di isolamento, il gruppo di Biodanza è stato ed è uno strumento importante e fondamentale in cui sono avvenute trasformazioni a livello fisico, emozionale, esistenziale, un luogo privilegiato di comunicazione e di rafforzamento in cui risaltare l'identità personale in tutte le sue forme.

Un contenitore protettivo ed affettivo, uno spazio in cui stimoli positivi hanno generato esperienze inedite di vita e sviluppato molteplici sensazioni.

Rolando Toro, ideatore della Biodanza, afferma che il gruppo è un *“biogeneratore di vita, in esso si proiettano sensazioni, emozioni di grande intensità e accelera il processo evolutivo e di integrazione con se stessi e con gli altri”*.

## Elementi metodologici applicati al gruppo

### La Progressività

In ogni sessione ed esercizio, la progressività si è rivelata un aspetto fondamentale per l'integrazione del gruppo, per sviluppare una sensibilità ed espressività personale.

A livello corporeo come aiuto a recuperare l'aspetto motorio naturale per abbandonare la paura di coinvolgere le parti sofferenti e nell'aspetto emozionale per poter interiorizzare man mano con più intensità il vissuto.

Dai vissuti iniziali di perplessità di fronte ad una attività diversa da tutte quelle fatte fino a quel momento, giorno per giorno si è sviluppata la necessità e il desiderio di ritrovarsi come ricarica vitale per i giorni successivi.

*Alcune espressioni spontanee dopo la sessione di Biodanza*

*“Un mondo per me nuovo in cui provo felicità, voglia di vivere ed un immenso amore per le mie compagne di viaggio”.*

*“Non vedo l'ora di tornare, mi sento più viva che mai, Biodanza riesce a farci provare emozioni uniche”.*

*“Il martedì è proprio un giorno di festa dedicato tutto a me, grazie alla vostra presenza”.*

### Il contatto

Il contatto e la carezza, come tocco primario e naturale dell'uomo, producono effetti emozionali e viscerali sul corpo. Rafforzano l'identità corporea e della persona, l'autostima.

La loro azione si è rivelata di grande efficacia nel recupero dell'integrazione e della sensibilità corporea attraverso la pelle.

Questo bisogno si rafforza nella malattia, perchè la persona è più fragile emotivamente indifesa e ha bisogno di essere nutrita di amore.

La paura, le tensioni emotive e corporee possono essere alleviate con un contatto affettivo presente. Le forme di contatto umano sono complesse ed emano stimoli che permettono di creare risposte a tutti i livelli dell'organismo (cognitivo, neurovegetativo, immunologico, endocrino). Il contatto corporeo proposto nelle sessioni di Biodanza risveglia il corpo: un corpo aperto, ma anche raccolto nell'ascolto di sé, pulsante, che respira, che riceve e dà, un corpo che intensifica la sensazione di essere vivo.

Questa sensazione può essere maggiormente rinforzata attraverso il ricorso agli esercizi dell'Estensione di Biodanza in Massaggio, perché il contatto più consistente dei tocchi di massaggio favorisce ulteriormente la risposta di integrazione di un corpo debilitato da interventi e terapie invasive.

#### *Una testimonianza*

*Nella mia nuova veste così parlerei, se avessi voce:  
Vi ho viste entrare da quella porta con i vostri carichi pesanti,  
mettervi in cerchio in una ronda di culla e mentre le note,  
ore dolci e poi ritmate mi riempivano tutta,  
vi ho viste trasformate aprire petti ed allargare sorrisi,  
danzare lievi come ninfe del bosco alla luce fioca di due tremule candele.*

*Mutare piano piano nella vostra consapevolezza del qui ed ora,  
ed ho sentito la voce chiara di Luisa dire. ME-RA-VI-GLIO-SE!!  
E lo siete veramente!  
Mentre uscite da quella porta con animo nuovo e cuore leggero,  
Verso il mondo, verso la vita...  
Ed io mi sento orgogliosa di avervi accolte*

Liliana 16 -11 - 2014

#### **Metodologia usata**

*Il percorso del primo anno* di Biodanza è iniziato prendendo in considerazione *il corpo*, le sue rigidità motorie ed espressive installate come difesa e protezione alla malattia e dalla paura del movimento di alcune parti di esso.

Gli obiettivi principali sono stati l'elevazione dell'umore endogeno e l'integrazione motoria incentrate sullo sviluppo delle categorie del movimento.

*Nel secondo anno* abbiamo proseguito il cammino sviluppando le cinque linee di vivencia: *vitalità, sessualità, creatività, affettività, trascendenza.*

Gli esercizi proposti hanno stimolato il recupero del ritmo personale, vitale, che con la malattia si è affievolito; il senso di creatività ed espressività esistenziale, di leggerezza e di gioia di vivere, la capacità di fluire con positività nelle situazioni di vita gustandone con piacere il vissuto, l'apertura affettiva verso

gli altri e ad una visione più ampia, sensibile ed intima, in cui il dolore sparisce lasciando posto alla sensazione di pace e serenità.

*Nel terzo anno* abbiamo integrato in modo più approfondito la corporeità con l'aspetto emozionale, affettivo e del piacere del viverci.

Il tema generale su cui abbiamo approfondito è: *“Il corpo che vive...”* il piacere, l'affettività, il risveglio, la connessione con la vita, la propria espressività, con leggerezza, l'essere femminile, maschile...

In questo anno è stato approfondito maggiormente l'aspetto del contatto con esercizi più specifici e di maggiore intensità vivenciale.

*Nel quarto anno* il tema del corso si è incentrato su *“Bisogni e Desideri”* e si è nutrito costantemente dell'espressione delle persone del gruppo.

Sviluppo del desiderio di: aver il coraggio di trasformare il desiderio in realtà, di calore umano e contatto, di sostegno, di vivere la dimensione del cuore, di appartenenza, di essere valorizzato, di vivere affettività nel gruppo, di essere liberi di provare piacere nel vivere, del piacere femminile e maschile, di attrarre l'altro, di sentire la leggerezza del vivere...

*Conferenza*

## Biodanza Clínica e Saúde Mental

### *Fundamentos, Metodologia e Aplicabilidade*

*Os resultados de um trabalho de investigação em Portugal*



Marcia Santos

Enfermeira *Especialista* em Saúde Mental e Facilitadora de Biodanza Titulada Especializações: Extensão de Biodanza para Crianças e Adolescentes; Extensão de Biodanza Clínica e Social; Especialização em Biodanza e Saúde Mental

A dança, como forma de arte, surge-nos apontada em diversos estudos com benefícios ao nível da saúde e bem-estar nos mais variados tipos de população e aplicada em diversos contextos da saúde.

Este estudo enquadrou a intervenção terapêutica com Biodanza em Reabilitação Psicossocial em pessoas com Deficiência Intelectual e Doença Mental. Foi pretendido com este estudo, apresentar os efeitos de um programa de dança, estruturado com base no Sistema Biodanza, através de modelos de observação, com base num conjunto de representações sensoriais e corporais que a Biodanza proporciona, numa ótica de investigação-ação.

O enquadramento teórico da intervenção com Biodanza em enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria foi sustentado através do inter-relacionamento dos conceitos de arte e terapias expressivas, o corpo e o movimento, a dança enquanto intervenção de grupo, dos benefícios da dança e da biodanza ao nível da saúde, dos conceitos relacionados à reabilitação psicossocial e saúde mental positiva.

Em Biodanza de Saúde Mental dançamos sem etiquetas. Dançar sem etiquetas quer dizer que não nos detemos nos diagnósticos clínicos das pessoas que participam nas aulas de biodanza. O

doente, antes de ser doente, é uma pessoa, munida de toda a sua potencialidade, unicidade e singularidade. A doença é apenas uma parte da totalidade da pessoa. Aqui encontramos-nos

embasados no paradigma biocêntrico de respeito à vida, de aceitação e de compreensão da totalidade da pessoa.

O Sistema Biodanza tem o seu foco na parte saudável do indivíduo, sabendo que este sistema “trabalha com a parte sadia do enfermo, com seus esboços de criatividade, com seus restos de entusiasmo, com sua oprimida, mas viva necessidade de amor, com suas ocultas capacidades de expressão, com sua sinceridade.” (Toro, 1991, p.137). Desta forma, uma das grandes potencialidades da biodanza na área da saúde mental é a dissolução do estigma, tanto ao nível da auto-imagem interna, como ao nível da comunidade, onde a pessoa com doença mental vive.



O Facilitador de Biodanza, coloca-se com toda a sua presença e identidade clara: é um agente de cuidado, carinho, amor e afetividade, aplicando a progressividade nas sessões e estando permanentemente em feedback, escutando o limite e cuidando da pessoa. O perímetro da vivência é protegido; não há observadores dentro da aula. O facilitador pode conhecer a história médica e a história pessoal da pessoa ou o historial do grupo em geral, mas de nenhuma maneira pode dirigir a informação para estruturar o diagnóstico ou as terapias.

A Biodanza Clínica considera-se uma pedagogia de reabilitação existencial que atua sobre os recursos da pessoa, sendo então uma proposta de assistência complementar e de nenhuma maneira uma alternativa às estruturas de atenção na saúde. Para além disso, o Facilitador de Biodanza deve trabalhar em estreita colaboração com os profissionais que participam no projeto (enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais...) que se devem também comprometer a estar presentes de um modo participativo.

As sessões de biodanza em contexto de saúde devem ser adaptadas: a progressividade deve ser sempre respeitada e em termos de tempo de duração da sessão também deve haver uma regulação e um equilíbrio, que permita a integração das vivências de forma harmoniosa, sempre adaptadas ao grupo. A sessão de biodanza clínica aplicada a pessoas com deficiência intelectual e adolescentes, segundo o modelo teórico, deverá ter duração máxima de noventa minutos.

A vivência deve ser sempre estruturada segundo o Modelo Teórico de Biodanza. Durante a vivência há uma contínua pulsação entre dois polos, representados no eixo horizontal do modelo teórico: consciência intensificada de si mesmo e regressão, também eles adaptados aos grupos com os quais recai a intervenção. Deve cuidar-se da parte ativa e regressiva da aula, cuidando para favorecer sempre a progressividade dos exercícios propostos. Os exercícios devem ser escolhidos, mediante os objetivos estabelecidos, com base nas principais necessidades do público-alvo.

A elaboração metodológica de uma sessão de biodanza clínica contém um campo amplo de exercícios estruturados desde um ponto de vista emotivo e afetivo, de forma a fortalecer a identidade e o sentido do auto-valor e autoestima; e desde um ponto de vista motor para fomentar a mobilidade articular, a coordenação motora e a apropriação do espaço pessoal.

O programa de intervenção teve duração de 3 meses no grupo de adultos com deficiência intelectual, tendo sido constituído por 10 participantes (grupo fechado) e de 5 meses no grupo de adolescentes com doença mental, o qual foi constituído por um total de 7 participantes (grupo semiaberto). As linhas de vivência estimuladas foram a vitalidade, a criatividade, a afetividade. Em ambos os grupos participaram profissionais de saúde: psicólogos, enfermeiros, estudantes de enfermagem e assistente social.

Para a avaliação do programa de intervenção implementado com Biodanza, selecionou-se uma metodologia de análise quantitativa por meio da utilização e aplicação da escala de Avaliação LMA Adaptada “Freedom to move” (Dunphy & Scott, 2003) e grelhas de observação NOC (Classificação dos Resultados de Enfermagem, 2010) adaptadas, e numa análise qualitativa do programa de dança, na perspetiva do terapeuta e dos participantes.

Os dados obtidos mediante a Grelha de Observação da Escala de avaliação de LMA Adaptada (Dunphy & Scott, 2003) e Classificação dos Resultados de Enfermagem (2010), foram introduzidos numa base de dados no programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 20 para Windows, procedendo-se de seguida à análise dos resultados de forma a identificar se existiram diferenças significativas entre os momentos de observação inicial e final.

Para a análise dos dados relativos à avaliação qualitativa do programa de intervenção por parte dos participantes foi adotada a metodologia de análise de conteúdo, tendo sido transformadas as respostas dos participantes em categorias e subcategorias.

De forma a sistematizar a avaliação das sessões de dança por parte do terapeuta foi efetuada uma avaliação longitudinal das sessões, apresentando-se uma análise descritiva das principais alterações e benefícios registados ao longo do programa.

Os resultados obtidos pela avaliação quantitativa evidenciaram ganhos em saúde ao nível dos domínios de relacionados à saúde física e coordenação motora, ao sentimento de prazer e bem-estar, à autoestima, habilidades de interação social e comunicação.

No que concerne à avaliação qualitativa e sob o ponto de vista dos participantes, os aspetos positivos mais relatados foram: a música, a mobilização, o relaxamento, a diversão, o contacto, o poder cantar e desenvolver a confiança. Também foram evidenciados os benefícios das sessões que sob a ótica dos participantes foram os catalogados aos domínios do bem-estar, saúde física, mobilidade, alegria, relaxamento e convívio, desenvolvimento do insight e autoconhecimento.

*Conferenza*

## Agire il pensiero biocentrico



Tiziana Coda Zabet

Italiana. Operatore didatta di Biodanza, co-direttore della Scuola di Biodanza IBF del Piemonte-Ideatore e ideatore e co-responsabile della prima Scuola libertaria Biocentrica a Torino

Sentire e pensare il principio biocentrico come realtà vivente, come progetto-forza che guida l'evoluzione del cosmo, permette di superare ogni forma di discriminazione, di sfruttamento, ogni fanatismo, ogni ideologia, indirizzando le nostre scelte verso azioni che permettono la conservazione e l'evoluzione della vita, individuale e generale.

Torniamo a essere protagonisti della nostra vita, perché ritroviamo il senso.

### **AGIR LA PENSEE BIOCENTRIQUE**

Sentir et penser le principe biocentrique en tant que réalité vivente, en tant que projet-force qui guide l'évolution du cosmos, permet de dépasser chaque forme de discrimination, d'exploitation, chaque fanatisme, chaque idéologie, en adressant nos choix vers des actions qui permettent la conservation et l'évolution de la vie, individuelle et générale.

On retourne à être le protagoniste de notre vie, parce qu'on retrouve le sens.

### **DAS BIOZENTRISCHE DENKEN HANDELN**

Das biozentrische Prinzip als lebende Realität, als führende Kraft –Projekt der Entwicklung der Welt zu fühlen und zu denken, ermöglicht uns jegliche Form von Diskriminierung, Ausbeutung,

Fanatismus und Ideologie zu überwinden und gleichzeitig Entscheidungen zu treffen, die die Bewahrung und die Entwicklung des individuellen und allgemeinen Lebens ermöglichen.

Wir sind wieder Hauptdarsteller unseres Lebens, weil wir den Sinn wieder finden.

### **ACTING THE BIOCENTRIC THINKING**

Feeling and thinking of the biocentric principle as a living reality, as a leading project-force of the evolution of the planet, makes it possible to overcome every kind of discrimination, exploitation, fanaticism and ideology, and to direct our choices toward actions which allow the preservation and the evolution of the individual and general life.

We are again leading actors in our lives, because we discover the meaning of it.

*Conferenza e vivencia*

## ESTENSIONE IBF – Biodanza perinatale

*Dal contatto originario allo sviluppo della capacità di amare per  
un'evoluzione della umanità verso l'amore*



Maite Bernardelle

Insegnante Titolare Didatta di  
Biodanza  
Ideatrice del Massaggio Vivencial  
(sistema Maite Bernardelle)  
Titolare Estensioni di Biodanza e  
Massaggio, Massaggio Vivencial e  
Biodanza Riabilitazione alla  
Sessualità  
Direttore delle Scuole di Madrid  
(Spagna)

N.B. Creatrice : Maite Bernardelle

Didatte autorizzate alla formazione:  
Luisa Verenini, Angelica Scotti



La creazione di questa estensione, che costituisce uno sviluppo ed ampliamento dell'estensione Biodanza per Gestanti, parte dal riconoscere che lo sviluppo sano di un essere umano dipende, in misura altissima, dalla qualità delle esperienze che realizza nel periodo compreso fra la gestazione ed il primo anno di vita, che Michel Odent chiama "periodo primale".

Queste esperienze, frutto dell'interazione con l'ambiente, sono mediate fondamentalmente dalla madre, sia prima che dopo la nascita, ma influenzate in maniera consistente sia dall'intero ambito familiare che, al momento della nascita, dall'ambiente sanitario in cui l'evento generalmente si verifica.

Obiettivo fondamentale della Biodanza Perinatale è quello di favorire che la madre ed anche i genitori e la famiglia possano costituirsi come un **ecosistema sano** che favorisca e potenzi lo sviluppo integrato del bambino e che l'evento nascita possa essere un momento il più possibile coerente all'interno di questo processo.

Si tratta in sostanza di una pedagogia per aumentare le possibilità di sviluppo della capacità naturale di amare che sorge al momento della nascita ed anche prima, ossia dell'espressione innata del mammifero umano rispetto alla tendenza naturale ad espandersi verso l'esterno e a stabilire un contatto con gli altri esseri e le cose che lo circondano. L'intento è promuovere la cura dell'essere umano nel periodo perinatale, garantendogli i requisiti per lo sviluppo individuale e relazionale in modo da favorire quella realizzazione bio-psico-sociale su cui si fonda la società orientata verso l'amore.

La proposta si focalizza sulla madre non solo nel suo processo di gestazione ma soprattutto come primo **ecofattore** dell'ecologia del bebé e per questo ha una funzione estremamente preventiva nei confronti del futuro essere umano adulto rispetto allo sviluppo della sua capacità di amare.

Il bambino è il nostro obiettivo principale, l'azione per la sua salute è promossa, in modo indiretto, attraverso l'educazione delle persone che costituiscono il suo nucleo di riferimento o che entrano in relazione con lui nel periodo perinatale.

Pertanto, oltre alle attività dirette alle madri o meglio ai genitori gestanti, e, dopo la nascita, al bambino nella sua relazione con i genitori, occorre sviluppare un percorso di apprendimento e sensibilizzazione del personale sanitario, giacché attualmente l'evento cruciale che è il passaggio dalla vita prenatale alla vita post-natale si realizza prevalentemente in un ambiente ospedalizzato. Nonostante le attuali caratteristiche di questo ambiente siano lontane dalle necessità essenziali del nascituro, l'attitudine sensibile del personale sanitario può contribuire

efficacemente a creare un contesto più naturale e quindi più favorevole allo sviluppo integrato del bebé.

Si può definire integrato il processo di sviluppo di un essere vivente quando esso sia caratterizzato dalla possibilità di una evoluzione armoniosa di tutte le potenzialità con le quali viene al mondo e che sono registrate nel proprio codice genetico. Nel caso di un essere umano, lo sviluppo armonioso si verifica non solo in senso puramente fisico ma anche come processo di costruzione ed espressione dell'identità, laddove possiamo dire che la piena espressione dei propri potenziali costituisce la base della salute esistenziale.



La costruzione di una identità sana inizia dunque dal momento del concepimento e dipende dalle esperienze che il bambino vive tanto nei mesi di gestazione, dove il suo benessere è intimamente connesso col benessere psicofisico materno, quanto nel primo anno di vita. La qualità di queste prime esperienze genera, in sostanza, la possibilità di una reale qualità della vita dell'individuo.

È ormai dimostrato che ogni possibilità di apprendimento umano è intimamente legata alla presenza di una matrice affettiva che restituisca quelle condizioni essenziali di contenimento/nutrizione tipiche dell'ambiente uterino.

Ed è in ambiente uterino che il feto registra la memoria del benessere e della propria possibilità di sviluppo. Questo primo, fondamentale apprendimento, come ogni apprendimento che riverbera nella costruzione del nostro comportamento ed atteggiamento di fronte alla vita, non avviene attraverso le funzioni intellettuali, ma bensì attraverso la

percezione sensibile e, in particolare, attraverso l'unico organo di senso già in grado di processare informazioni provenienti dall'ambiente esterno: la pelle. Si può dire con assoluta certezza che la pelle, come estensione del cervello e del sistema nervoso, è il primo e principale sistema di percezione del mondo.

Per questo motivo, ogni intervento indirizzato allo sviluppo di quelle forme di intelligenza, in particolare l'intelligenza sociale e l'intelligenza affettiva, che permettono una migliore e più armoniosa crescita tanto dell'individuo quanto dell'intero ambiente sociale, trova grandi risposte in attività atte a recuperare nell'adulto, ed a mantenere viva nel bambino, l'importanza e la varietà del contatto come linguaggio di comunicazione affettiva, ed a riconoscerlo come strumento portatore di un messaggio orientato alla piacevolezza ed alla cura.

.Il riapprendimento di questo linguaggio, fortemente penalizzato a livello culturale, ed il suo pieno utilizzo nella relazione primale, favorisce altamente che il cucciolo umano possa generare la propria crescita in un clima di fiducia verso il mondo esterno, riducendo il bisogno di sviluppare quelle "corazze caratteriologiche"<sup>3</sup> (tensioni croniche del sistema muscolare) che mentre lo proteggono dall'aggressione dell'ambiente che lo circonda, progressivamente inibiscono la sua capacità di essere sensibile alle esigenze proprie ed altrui, contribuendo allo sviluppo di una società altamente individualista e centrata sulla diffidenza, la competitività e l'aggressione.

In un'ottica generale di illuminare l'importanza di questo processo, che ha basi biologiche e risonanza ecologica, trova senso la proposta vivenciale il cui apice è la vivencia "Dall'utero alla vita: rinascere attraverso il tocco originario"<sup>4</sup>.

Attraverso l'esperienza, si riprova il bouquet degli stimoli sensoriali vissuti nell'utero materno nelle differenti fasi di crescita del feto e fino al momento dell'espulsione:

- lo stimolo sonoro (uso della voce sul corpo)
- lo stimolo cinestesico (movimenti rallentati degli arti che superano la barriera della forza di gravità)
- i diversi tipi di stimolo tattile (sfioramenti, scivolamenti e compressioni di varia intensità)

Questa vivencia può costituire una vera e propria "rinascita", un invito a rincontrare la sensorialità del paradiso perduto del ventre materno, ritrovando le chiavi che aprono al contatto sensibile, nutriente e protettivo.

Consente di tornare a sentire il rapporto originario con il contatto riparentalizzante che pulisce il campo vivenciale ed emozionale da un lato e, dall'altro ristruttura rispetto a tutti i condizionamenti sociali vissuti.

---

<sup>3</sup> La teoria delle corazze caratteriologiche fu proposta da Wilhelm Reich (1897–1957), psichiatra, psicoanalista e filosofo austriaco naturalizzato statunitense e approfondita dal suo allievo Alexander Lowen (1910-2008), creatore della Bioenergetica.

<sup>4</sup> La vivencia "Dall'utero alla vita: rinascere attraverso il tocco originario" è stata appositamente creata per questa estensione da Maite Bernardelle, Luisa Verenini e Angelica Scotti

## Conferenza

# Da una società patriarcale/matriarcale ad una comunità con una visione “matristica” (matrice= utero).

*“La biologia dell’amore” (Humberto Maturana)*



Andreina Acri

Italiana e cittadina cilena da oltre 25 anni. Antropologa. Autore di una vasta ricerca sull'applicazione di Biodanza nella prevenzione della violenza domestica ed intrafamiliare.

E' operatore didatta di Biodanza e direttore della Scuola di Biodanza di Tucumán-Argentina

## LA SOCIETÀ NELLA QUALE VIVIAMO

Come viviamo il nostro quotidiano?

Viviamo in una prospettiva che ci dia la possibilità di ampliare e conservare il nostro benessere?

Come affrontiamo i nostri processi familiari, sociali o come cittadini?

La nostra professione come “agenti sociali” la viviamo con responsabilità e coscienza?

Viviamo in un mondo inghiottiti dalla costante necessità di produrre denaro per formare identità legate al possesso. Un sistema patriarcale o matriarcale che crea culture basate sull'esigenza, la competenza, il conflitto creando ogni volta di più individualismo e più pregiudizi. .“Addomesticiamo” (togliere da uno stato di selvatichezza) ai bambini nello stesso modo in cui lo facciamo con gli animali che vivono con noi...li castigiamo o premiamo...usiamo le parole “cattivo/a” o “buono/a”.

“*L’addomesticamento*” è così potente che in un determinato momento della nostra vita, già non abbiamo più bisogno dei nostri genitori, della scuola, della società, della chiesa per addomesticarci. Il nostro allenamento è così efficace che siamo diventati i domatori di noi stessi.

Siamo animali auto addomesticati e ci addomestichiamo secondo le credenze che abbiamo e che ci hanno trasmesso utilizzando il nostro proprio castigo o ricompensa.

Parliamo di “*lottare*” contro la povertà e di “*abuso*” quando vogliamo correggere quello che chiamiamo ingiustizia sociale o “*Lottare*” contro la contaminazione dell’ecosistema... “*Affrontare l’aggressione*” della natura quando ci imbattiamo in un fenomeno naturale che costituisce per noi un disastro... Viviamo come se ogni occasione fosse una sfida...

**Usiamo un linguaggio bellico!** (Comportamento agonistico).

Un sistema “*matristico*” o matrilineare, contrariamente, è una cultura basata sulla collaborazione, la partecipazione, l’attenzione, l’allegria, l’incanto di vivere connessi con la natura, dove possiamo trovare esempi nelle culture preistoriche ed in alcune tribù attuali ben lontane dalla nostra cultura “civilizzata”.

Scoperte archeologiche recenti indicano che nell’Europa neolitica si è sviluppata una società “*matristica*” precisamente nella zona del Danubio e nei Balcani.

Una cultura dove gli uomini e le donne partecipavano ad un progetto esistenziale comunitario. Le innumerevoli mostre archeologiche hanno mostrato che nel periodo neolitico europeo, c’è stato un tempo dove l’essere umano ha vissuto in piccoli accampamenti ubicati nelle valli dove si sviluppò l’agricoltura e l’allevamento. L’antica mitologia lunare era sperimentata relazionandosi al ciclo della raccolta dove la gente vedeva le fasi lunari riflesse nelle fasi fertili o aride delle stagioni. Il seme invisibile piantato nell’oscurità nel seno della terra, era visibile nella forma di un germoglio verdeggianti che si trasformava in raccolto.... La Gran Madre Terra venerata nell’epoca neolitica offriva il sostento a tutte le forme di vita.



Non esisteva il concetto di appropriazione della terra perché apparteneva alla comunità. Gli archeologi hanno incontrato popolazioni che non mostrano segni di guerra, non c’erano fortificazioni, né armi. Non hanno trovato adorni o decorazioni belliche. Al contrario, hanno trovato resti legati alla vita o alla natura. Le immagini di culto sono femmine o ibridi di donne e animali. Tutto indica che si viveva la vita sulla base di una dinamica ciclica di nascita e morte. Non si considerava la morte come una

tragedia, ma una perdita naturale. Inoltre, era una cultura

che non stava centrata nella gerarchia né nel controllo della sessualità delle donne. Nella cultura matrastica la emozione fondamentale era l'amore.

Certamente rivivere una cultura che è esistita 8 mila anni fa è impensabile ed illogica, però quello che possiamo generare è una cultura basata sul rispetto, sviluppando una coscienza ecologica e di responsabilità sociale. Questo sì è possibile! Una cultura che rompe con il patriarcato o matriarcato in un spazio di convivenza. Una cultura se vogliamo essere un po' provocativi, **edonica**. Tutti sappiamo quanto fu disprezzata questa corrente filosofica.

I grandi valori, le grandi idee di giustizia, pace, armonia, fraternità, uguaglianza sono nati dalla **biologia dell'amore** (Humberto Maturana)\* e sono le basi della vita nell'infanzia. L'educazione basata nella cultura *matristica*, che riceve il bambino/a educandolo/a con rispetto, riconoscendo nella sua legittimità e diritto intrinseco all'esistenza, risolvendo i conflitti conversando, non devono finire quando siamo adulti. Ed è giustamente questo che dobbiamo fare fra tutti: **cambiare**. Quando cresciamo e siamo adulti, tutti questi valori non devono essere negati, ma rinforzati.

L'amore è un sentimento che deve far parte di una società: senza l'accettazione dell'altro nella convivenza non c'è fenomeno sociale. Dobbiamo impegnarci a creare convivenze basate sul rispetto, sulla collaborazione, con una coscienza ecologica.

- Humberto Maturana biologo cileno. Premio nacional delle scienze. Co-creador del concetto di "autopoiesis" insieme a Francisco Varela.



## La cultura de la Gran Madre: 30.000 años de historia

Existe un línea de continuidad entre el arte del Paleolítico y el del Neolítico.

La similitud entre los signos, sus asociaciones y la Gran Madre como figura central de esta cosmovisión prehistórica, puede rastrearse de forma ininterrumpida durante más de 30.000 años.



*La Diosa simbolizando vida (parto)*  
1) Ach, Alemania: 35.000 años  
2) Sarvas, Croacia: 7.000 años



*La Diosa simbolizando fertilidad (embarazo)*  
1) Hohle Fels, Alemania: 40.000 años  
2) Catal Huyuk, Turquía: 8.000 años



*La Diosa simbolizando muerte*  
1) Siberia, Rusia: 17.000 años  
2) Syros, Grecia: 4.500 años.

[www.europaindigena.com](http://www.europaindigena.com)

## La cultura maternal del paleolítico



Estatuillas halladas en Ucrania, Chequia y Eslovaquia., 20.000/25.000 años:

- El *clan matrifocal* fue la primera forma de organización humana, cuyo desarrollo y extensión permitió la consolidación de nuestra especie en el tiempo.
- Las abuelas (*sabias*) eran las poseedoras del conocimiento (*experiencia*) sobre la procreación y la crianza, que se transmitía generación tras generación.
- El concepto de *padre biológico* no era relevante, sino la *función paterna* ejercida por los hombres.

[www.europaindigena.com](http://www.europaindigena.com)

*Conferenza*

## Educazione biocentrica

*Dalla scuola primaria alla 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

### **Scuola primaria**

L' Educazione biocentrica ha lo scopo di integrare l'apprendimento e la conoscenza cognitiva con i linguaggi del corpo e dell'emozione, al fine di facilitare uno sviluppo armonioso della personalità. Propone un'educazione globale attenta ai nuclei psicoaffettivi e cognitivi e privilegia attività educative diversificate, partecipate e polivalenti, auspicando una riforma profonda dell'educazione, fondata sulla sua missione essenziale: insegnare a vivere evidenziando il valore sacro della vita stessa. L'Educazione biocentrica pone così le basi di una "nuova pedagogia" che permette di acquisire la consapevolezza di essere in connessione con se stessi e gli altri ed il suo compito non è semplicemente spiegare, in termini concettuali che si vogliono oggettivi, ma offrire una comprensione umana, sempre inter-soggettiva, e che richiede apertura verso l'altro.

È da questo riconoscimento empatico dell'altro che si trasformano le conoscenze acquisite in sapienza, in arte di vivere e ci si orienta verso una cultura dell'affettività e della coscienza etica affinché sia una cultura della vita! L'Educazione biocentrica usa come mediazione il sistema Biodanza con un approccio che include la sensibilità cenestesica e l'affettività attraverso il movimento corporeo, la creatività, la musica e situazioni d'incontro in gruppo e propone una figura di educatore che svolge con estrema competenza un ruolo di mediazione tra il bambino e l'ambiente educativo, aiutandolo, sostenendolo, consigliandolo, ma mai imponendosi e sostituendosi a lui per favorire l'autonomo itinerario di sviluppo evolutivo. La scuola è uno spazio denso di interazioni: la comunicazione è strettamente collegata a dinamiche emotive ed affettive che possono condizionare in modo positivo o negativo; un approccio "sano" verso un'educazione all'affettività, grazie alle proposte di Biodanza basate

sull'Educazione biocentrica, mira proprio al potenziamento di quelle competenze che aiutano a vivere le proprie emozioni, a riconoscerle, comprenderle ed esprimerle. Mettendo in relazione i singoli gesti con i vissuti emozionali, i bambini sperimentano la possibilità di interagire ed ascoltare gli altri in modo profondo ed intimo. Educare al linguaggio del corpo rappresenta una solida base per educare all'ascolto, alla comunicazione empatica, creando una vera e propria azione preventiva verso varie forme di disagio e instaurando così una didattica inclusiva. In alcune scuole primarie sono già stati attivati dei percorsi di Biodanza per integrare la sfera cognitiva con quella affettiva.

Questi percorsi hanno proposto un'educazione che, partendo dall'esperienza vissuta e valorizzando lo sviluppo dell'intelligenza affettiva, ha favorito le relazioni e l'accettazione della diversità. In questo modo è stato facilitato sia l'apprendimento sia lo star bene a scuola perché si è generata una diffusa convivialità relazionale, intessuta di linguaggi emotivi ed affettivi, in cui sono stati condivisi i valori che fanno sentire i membri della società come parte di una comunità vera e propria. In conclusione, L'Educazione biocentrica è un'educazione per la vita: è il diventare consapevoli di noi stessi, del posto che occupiamo fra tutte le cose che ci circondano, nella società e nell'universo intero.

***Riflessioni di alcuni bambini della Scuola primaria (7-10 anni) che hanno partecipato a corsi di Biodanza:***

- Ho scoperto che si ci diverte non sempre con i giochi elettronici, ma anche con la fantasia.
- Ho scoperto tanti modi per non pensare alle cose brutte.
- La cosa più bella della Biodanza è divertirsi insieme.
- Ho imparato che possiamo comunicare con gli occhi e senza parlare.
- Ho imparato a stare bene insieme agli altri e a non essere nervosa con chi mi fa arrabbiare.
- Ho scoperto che significano l'amicizia e l'affetto e a non lasciare mai un amico in difficoltà e da solo, ma a prenderlo per mano e accompagnarlo.
- Ho imparato ad ascoltare gli altri e a rispettarli, non abbiamo tutti le stesse idee, perciò dobbiamo ascoltarci a vicenda.
- Noi tutti ci siamo conosciuti di più e abbiamo imparato a stare insieme.
- La fiducia si può dare a tutti.
- Non bisogna avere paura e vergogna e puoi avere fiducia in te stesso.

### *Scuola in ospedale*

Lo scopo fondamentale degli interventi proposti nella Scuola in ospedale è quello di aiutare l'alunno a tenere insieme le tessere del proprio mosaico. Spesso la situazione di malattia, anche una volta superata, diventa un solco profondo tra il prima e il dopo. Il compito della scuola in ospedale, soprattutto quando è basata sull'Educazione biocentrica ovvero il concetto di "mettere la vita al centro", è quello di tenere assieme il prima e il dopo vivendo insieme all'allievo, il presente. In questo modo ci si prende cura di tutti i ragazzi poiché vengono aiutati ad inserirsi nuovamente nel loro contesto, con speranza e fiducia nel futuro.

La presenza della Scuola in Ospedale in stretta relazione con l'Educazione biocentrica, può essere considerata come parte integrante nella cura dell'allievo e persegue il duplice obiettivo di fornire un supporto sia scolastico sia psicologico perché permette ai ragazzi malati di mantenere un legame di continuità con la realtà esterna, rafforza e motiva la volontà di guarigione, consente di non aggiungere al disagio della malattia quello di un ritardo nella loro formazione culturale e della perdita di contatto con i coetanei. È una presenza indispensabile nel segno della normalità perché è di fondamentale importanza che sia i bambini sia i ragazzi ricoverati non perdano il contatto con la realtà esterna e con la vita! Non si tratta solo di aiutarli a recuperare competenze e conoscenze, ma anche e soprattutto, di prevenire eventuali handicap psicosociali, dovuti al distacco dai compagni e dalla "vita prima della malattia".

L'Educazione biocentrica in questo contesto permette al bambino o all'adolescente di essere spronato ad interagire con l'ambiente che lo circonda, e questo si è rivelato un ulteriore ausilio al percorso terapeutico, garantendo occasioni di crescita e maturazione, in una situazione in cui si sperimentano sentimenti di "perdita": perdita degli oggetti familiari, delle relazioni, della vita normale, della salute. È necessario entrare in relazione con gli alunni attraverso il contatto, attraverso la comunicazione empatica, attraverso la pratica dell'ascolto attivo, attraverso la capacità di far emergere la creatività, la fiducia e la capacità di guarigione o di accompagnamento ad un "passaggio". È anche indispensabile osservare sempre le reazioni e i messaggi che l'allievo invia per rispettare i suoi tempi e le sue esigenze, e per programmare accuratamente le attività da proporre perché la gestione del tempo per realizzarle, deve essere il più flessibile possibile.

Il movimento, la respirazione, la percezione del corpo, la musica, la possibilità di condividere col gruppo, sono momenti indispensabili, perché caratterizzati da piacevolezza e sono inoltre in grado di abbassare i livelli di ansia, di attenuare le tensioni emotive e le paure della malattia e, in alcuni casi, di riuscire a gestire il dolore. Utilizzare il linguaggio del corpo, mantenere il contatto visivo, creare sintonia e offrire accoglienza sono imprescindibili nella relazione continua tra operatore di Biodanza e alunno, perché sono elementi capaci di far sentire a proprio agio il bambino o l'adolescente, adatti alla situazione, compresi ed accolti

nell'interesse della loro persona. L' Educazione biocentrica permette di instaurare un legame affettivo profondo tra operatore di Biodanza e allievi, basato sull'empatia e la comprensione, aiuta a far sperimentare ai degenti, sensazioni piacevoli e a migliorare la capacità di interagire e fluire con gli operatori sanitari preposti.

Risulta basilare promuovere nel contesto ospedaliero il concetto di movimento, attraverso le attività specifiche di Biodanza come strumento di supporto psicologico, sociale e di benessere psico-fisico derivante dal ritrovato o dal ritrovabile equilibrio tra corpo e mente.

*Conferenza*

## Gli effetti della Biodanza negli anziani con Alzheimer e nei care givers che li assistono



### ANGELO PALFRADER

Infermiere professionale, operatore didatta di Biodanza e vicepresidente di Biodanza Italia. 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

N.B. Ricerca realizzata da Biodanzaitalia con il supporto scientifico dell'agenzia regionale Sanità (ARS) della Toscana

#### **Autori:**

Palfrader A., Galli R., Campi P., Banchi C. Costagli T., Cairo c., Panichi P., Romboli G., Nannelli T., Calamassi D., Castagnoli M., Del Conte L., Malta B., Collini F.(ARS), Silvestri

#### **MATERIALI E METODI**

Lo studio è composto dalla ricerca quantitativa osservazionale, pre-post e da una parte qualitativa fenomenologica. La popolazione è rappresentata dagli anziani assistiti nel RSA di **Montaione e Pietrasanta**, presenti nel "Nucleo Alzheimer" e dal personale di assistenza.

Sono stati selezionati 16 ospiti che avevano un punteggio MMSE inferiore a 24, ed un gruppo di 16 operatori che hanno aderito volontariamente all'iniziativa.

Il personale individuato ha partecipato a 12 sessioni di Biodanza di 2 ore, condotte dalle operatrici esperte Barbara Malta e Laura del Conte.

Gli anziani selezionati hanno partecipato a 12 sessioni di Biodanza di 1 ora, effettuate insieme agli operatori formati nei mesi precedenti e altri volontari biodanzanti in modo da garantire il rapporto ottimale di 1 a 1 tra ospiti e biodanzanti.

## **Sintesi di alcuni risultati della parte fenomenologica della ricerca**

Schema di presentazione: 1) tematiche fondamentali emerse;

2) concetti correlati

3) frasi esplicative:

### **A) Tematiche fondamentali emerse:**

Sentimenti prima dell'inizio delle sessioni e durante il percorso di Biodanza

#### **Concetti correlati:**

Imbarazzo iniziale

#### **Frase esplicative**

[...] quindi c'è molto imbarazzo, perché comunque tutti noi abbiamo un cerchio e quando questo cerchio viene un po' invaso, sicuramente non è stata una cosa piacevole all'inizio.”;

“[...] Nelle prime lezioni ero più imbarazzata, magari ero meno naturale”;

“[...] Un' po' d'imbarazzo si è provato tutti, alcuni di più alcuni meno, è stata una cosa istintiva, si vedeva....”.

### **B) Tematiche fondamentali emerse:**

Sentimenti prima dell'inizio delle sessioni e durante il percorso di Biodanza

#### **Concetti correlati:**

Difficoltà “nel contatto” durante le prime sedute”

#### **Frase esplicative:**

[...] questo toccare a me dava un po' fastidio e lo dicevo anche nelle lezioni successive quando facevamo un po' il punto”; “Ci siamo sentite con un rapporto un troppo vicino tra persona e persona, troppi baci, troppi abbracci, all'inizio ci ha dato questa impressione”;

“[...] diciamo che la prima forse ci s'ha avuto qualche problemino, tipo che ci siamo sentiti un pochino invasi in questa cosa, che si è condivisa anche tra noi operatori”.

### **C) Tematiche fondamentali emerse**

Il Lascito dell'esperienza di biodanza nella vita personale

#### **Concetti correlati**

Il cambiamento del carattere

#### **Frase esplicative:**

...) cioè mi ha fatto entrare nel profondo mio e quindi mi ha fatto scoprire le cose, diciamo i contrasti che avevo io dentro di me e piano piano questi contrastini diciamo, man mano che

procedeva con le lezioni di Biodanza andavano diminuendo, sicché è stata una cosa molto positiva anche per la mia crescita.”;

(...) generalmente ho notato che rispetto a prima sono anche più rispettosa verso le altre persone, cioè prima tendevo a prendere un impegno con una persona e a rimandare questo impegno, cioè magari gli dicevo non posso... invece ora tendo di più a rispettare le cose che ho detto e che ho promesso alle altre persone”;

#### **D) Tematiche fondamentali emerse**

Le percezioni in merito ai benefici della biodanza sugli ospiti

##### **Concetti correlati:**

I cambiamenti dopo l'esperienza

##### **Fraasi significative:**

“(...) Si è notato con la Biodanza che lui questa cosa della musica è come se l'avesse un po' risvegliato, come se lui si fosse ricollegato in qualche modo, cioè la presenza della musica secondo me gli ha dato proprio lo spirito. Riesce a mangiare, non tutti i giorni ovviamente però è più dritto nella sedia, sembra che abbia meno dolore e anche le figlie erano molto contente di questo. io mi sono anche commossa perché il nostro lavoro è fatto anche di queste cose e ti dà soddisfazione vedere questo.”;“(...) Soprattutto tre che abbiamo notato che sono meno ansiosi perché non c'è questa ricerca di un qualcosa che qui non lo trovano, perché magari loro sono con la mente da un'altra parte. Sono più pacati, hanno meno wandering, meno ansiose e più connesse all'attività motoria benefica, perché uno per esempio si era quasi fermato, non riusciva più a deambulare, irrigidito, sembrava una chiusura, che poi alla fine si riaperto da solo quindi... forse come miglioramento motorio anche quattro. È stato veramente bello.”;“(...) una persona che ultimamente si durava fatica a farlo deambulare, una rigidità esagerata, anche per alzarlo dal letto era terribile, sempre fermo al tavolo con gli occhi sempre chiusi, però lui ha sempre amato molto la musica, infatti noi gli si fa' ascoltare tanta musica, si vede che questa cosa lo ha stimolato tantissimo, infatti da quando è andato giù, noi siamo rimasti, perché al piano si durava fatica a fargli fare tre passi e li veramente...”

##### **Conclusioni:**

- L'importanza di rilevare e riconoscere le difficoltà iniziali degli operatori ad affrontare la dinamica di Biodanza.
- Cambiamenti positivi in riguardo al clima lavorativo e alla vita personale degli operatori
- Negli ospiti riduzione del wanderign e degli stati di agitazione
- Prospettiva di uno studio multicentrico

*Conferenza*

## Neurobiologia del vincolo dell'amore e della trascendenza



Pilar De La Cueva Barrao

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.

Biodanza es un sistema de renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, que actúa mediante múltiples mecanismos de acción, modificando progresivamente con su práctica muchos aspectos psicológicos y fisiológicos de nuestra auto-organización interna, y nuestra relación con el medio exterior.

En el origen del la capacidad de amar y vincularnos está el momento del nacimiento, en el que se produce el pico máximo de oxitocina de nuestra vida, en un momento en que el cerebro de la madre y el bebé están completamente activados en una zona emocional, de un modo muy similar al que ocurre a nivel fisiológico en el estado de vivencia. Para favorecer ese estado y no interferirlo, es importante la ausencia de luces intensas, palabras que estimulen el cerebro cortical y racional, personas que observen desde afuera, ausencia de intimidad, frío, estrés, miedo, o cualquier otro tipo de interferencia con una reducción del control para poder sumergirse en un estado de trance.

En un nacimiento sin interferencias, con ese primero encuentro de miradas, táctil y sensorial a muchos niveles, se produce un sello biológico en el cerebro de ambos, madre y bebé. Esa primera mirada nos vincula biológicamente para facilitar la supervivencia de la especie. Las funciones fisiológicas tienen un motivo biológico más allá del propio ser vivo individual.

Cuando no se produce esta interacción en el momento del nacimiento, los niveles de oxitocina son menores. La separación madre- bebé tiene repercusiones para toda la vida a nivel orgánico y psicológico, ya que no se produce el óptimo desarrollo de muchos sistemas de adaptación y de gestión de emociones, estrés, y del sistema de recompensa y placer. Tener menos oxitocina en ese momento es crucial y condiciona la formación de menor número de receptores para esa sustancia, que es la hormona

del amor, calma, sanación, empatía y vínculo, y por tanto menor posibilidad de experimentar esos efectos.

Si en un momento del parto se administra a la madre a través de un gotero oxitocina de forma de fármaco, se frena la producción natural de su propio cerebro, además de frenarse la producción de los opiáceos endógenos que la acompañan. Los opiáceos del cerebro son sustancias analgésicas que ayudan a reducir la sensación dolorosa, además de cambiar la percepción del espacio y del tiempo, facilitando un estado de trance que es el óptimo para que una mujer logre dar a luz con mayor seguridad y bienestar.

La oxitocina es una hormona que se produce en el cerebro y pasa a la sangre, que además actúa como neurotransmisor entre neuronas. Recientemente se ha descubierto que también se producen en muchos otros lugares del cuerpo. Es crucial en el nacimiento, pero tiene efectos mucho más importantes en la vivencia del vínculo, el enamoramiento, y las sensaciones de bienestar, placer y expansión de conciencia. Biodanza facilita la repetición de situaciones en las que se favorece la producción de oxitocina y por tanto la re-sensibilización a los estados de placer y trascendencia que facilitan nuestra autorregulación orgánica.

Biodanza facilita el acceso a estados con reducción del control racional en los que reconectarse con la posibilidad de tener un continente afectivo adecuado, nutrición, y experiencias de bienestar físico y emocional y de restauración de la capacidad de placer. También ayuda a experimentar estados de autotrascendencia que los científicos consideran actualmente como un estado normal del cerebro, e incluso necesario para nuestro bienestar, reparación y renovación. Otras culturas y religiones tienen un mayor equilibrio entre la realidad ordinaria y este tipo de estados. La falta de acceso a estados de placer, trascendencia o expansión de la conciencia límbica no racional, conlleva en ocasiones la aparición de dependencias y adicciones para obtener este tipo de experiencias. Practicar Biodanza nos conecta con los efectos de la oxitocina en la edad adulta, como hormona que facilita el placer, la conexión, el altruismo, la vivencia de amor universal, la empatía, la conexión social, y la reducción de los miedos y fobias. También mejora nuestras funciones orgánicas, incluidas la inmunidad, y reduce la excesiva activación adrenérgica que es frecuente observar en nuestra cultura occidental, víctima del estrés. Aunque en Biodanza no se realizan prácticas sexuales como tales, el trabajo para la reconexión con el placer y el bienestar personal puede facilitar el acceso a todo tipo de estados de trascendencia o trance incluido el orgasmo, que muchos científicos describen como un elemento de restauración fisiológica muy importante.

Es importante trabajar con la embarazada y su familia para facilitar al reajuste emocional necesario que permita la transformación personal y familiar que supone la maternidad. Esto es beneficioso también para la pareja que le acompaña en el proceso de embarazo, parto y postparto. Trabajar con biodanza con los profesionales de la salud que acompañan nacimientos, facilita la comprensión de los fenómenos fisiológicos que permiten la entrega a los procesos del cuerpo, y apertura, con reducción del control racional y de los miedos a la hora de abandonarse en la vivencia del parto, con mayor seguridad de no interferir con la cadena hormonal y de sucesos orgánicos.

Biodanza nos permite también gestionar mejor las emociones que conlleva la práctica de la profesión de acompañar nacimientos.

*Conferenza*

## BIODANZA NELLA SCUOLA

### *Empatia, comunicazione e relazione umana*



Lidia Gentile

italiana. Dirigente Scolastico del 1° Circolo Didattico di Ischia. 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

Italiano. 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

#### **Premessa**

La scuola è il contesto formativo in cui la **relazione educativa** si presenta in tutta la sua complessità.

Infatti in una scuola-comunità è necessario prestare attenzione non solo ai risultati ottenuti, all'efficacia e all'efficienza, ma principalmente **alla qualità delle relazioni**: risulta quindi fondamentale praticare collaborazione, corresponsabilità, dialogo e rispetto reciproco.

Nella realtà scolastica emerge spesso una situazione conflittuale e poco convergente all'armonizzazione. Costruire una significativa alleanza educativa, all'interno della scuola, vuol dire considerare l'importanza di una prospettiva sistemica che tenga conto delle interazioni relazionali tra i vari componenti della scuola: dirigente, insegnanti-alunni-famiglia, personale ATA.

**Lidia Gentile**

### **Il Progetto**

L'esperienza della Biodanza, come sistema integrativo nelle relazioni umane che **abbiamo portato in alcune Scuole pubbliche**, ha trovato concretezza con ottimi ed entusiasmanti risultati, consentendoci l'elaborazione di un progetto specifico e ripetibile.

L'obiettivo fondamentale di questo progetto è stato quello di **favorire una formazione per docenti e dirigenti** che non solo sappiano ciò che devono insegnare o fare, ma anche e soprattutto che abbiano **le competenze caratteriali, etiche e relazionali** per non subire i conflitti, ma governarli e trasformarli da avversità in opportunità di crescita per tutti.

Perché per la Scuola italiana è arrivato il tempo di affrontare una **sfida decisiva e non più rimandabile**: quella di far crescere drasticamente il **livello della relazione e della comunicazione umana** tra tutto il personale scolastico, principalmente alunni, docenti e dirigenti.

**Ugo Rizzo**



*Tavola rotonda*

## In prima persona: testimonianze dei partecipanti dei gruppi di Biodanza clinica”

“En primera persona: testimonios de los participantes de los Grupos de Biodanza clinica”



Questa Tavola Rotonda ha lo scopo di dedicare il nucleo centrale del Forum alle esperienze dirette dei partecipanti dei diversi gruppi di Biodanza clinica nati nel territorio di Vicenza a partire dal 1998 e che continuano a fiorire grazie alla collaborazione tra diverse realtà del privato sociale ed il Centro Gaja di Vicenza.

Tutte queste esperienze nascono dalla condivisione di valori e modalità operative e nello stesso tempo alimentano la continua evoluzione del modello di biodanza clinica, nutrendo quotidianamente il

territorio di quei principi che Biodanza promuove: il valore di ogni persona, la centralità della relazione, la ricchezza dell’incontro, la salute nelle sue diverse componenti. Abbiamo quindi ritenuto necessario dare ascolto ai protagonisti che in prima persona hanno vissuto e sostenuto l’evoluzione di questi percorsi per dare corpo e consistenza al reale significato di questa esperienza.

I partecipanti alla tavola rotonda rappresentano cinque realtà del territorio vicentino che da anni si sono aperte a questa esperienza e che hanno contribuito al fiorire della biodanza clinica: il Centro Diurno Innovativo Sperimentale “Davide e Golia” della Cooperativa M25 di Vicenza, il Gruppo di Auto-Mutuo Aiuto “Davide e Golia” di Malo (Associazione Diakonia Onlus, Caritas Diocesana Vicentina), le cooperative “Nuovo Ponte” e “Mea” di Vicenza, l’Istituto “Palazzolo santa Chiara”. Quest’ultimo gruppo di Biodanza clinica ha portato anche una testimonianza danzata del percorso fatto sul tema “I cinque elementi”.

Riportiamo qui la testimonianza di Dario, partecipante al gruppo “Davide e Golia” di Vicenza, che ben riassume l’intensità e la profondità dell’incontro con la Biodanza clinica.

*“Era ormai da diversi giovedì che i ragazzi del mio gruppo “Davide e Golia”, quasi tutti coetanei della mia età (50-60 anni) uscivano da lì con la stessa aria furbetta e sbarazzina che hanno i bambini un po’ vivaci (diciamo) al momento della ricreazione, così tutti allegri e contenti come una Pasqua, che in fretta mi salutavano andandosene via.*

*Ma dove mai vanno adesso? Così carichi di energia e con tutta questa voglia di fare casino?! Forse non vedono l’ora di andare in un’altra associazione, dove ci sono ragazze giovani, belle, simpatiche e gentili e per questo sono così gagliardi? Ho pensato, allora chiedo.*

*- Ma dove state andando?*

*- Ma a Biodanza, no?! – mi rispondono, veloci e sintetici.*

*- Ci sono ragazze, che avete così fretta?*

*- No! – mi rispondono, e se ne vanno via pimpanti ed elettrizzati.*



*Così chiedo al nostro responsabile Andrea Spolaor cosa sia questa Biodanza. Mi spiega nei dettagli e mi invita a partecipare anche solo –*

*dice – per provare una volta. Io appena me lo dice penso subito di non aver sentito bene e d’aver avuto delle allucinazioni audiovisive nonché percettive. Nelle condizioni in cui sono poi, con le stampelle che ormai sono un tutt’uno con me? Ci mancavano anche le allucinazioni uditive da mettere vicino alla mia collezione di disgrazie. Poi vengo a sapere che hanno fatto Biodanza anche con una in carrozzina. Il nome Biodanza – rifletto – promette bene se “Bio” vuol dire vita: Danza alla Vita e quindi alla gioia di esserci, o almeno credo che sia così.*

*Allora mi viene da pensare che sì, esistono ancora delle persone nelle varie associazioni di solidarietà che tentano di far capire, in un mondo dove regnano sovrani egoismo e indifferenza, che la diversità è una ricchezza rara da tenere protetta dai troppi corrosivi luoghi comuni di cui si è frastornati. O almeno loro ci provano a farlo. E se andassi anche solo a vedere potrei rendermi conto delle mie possibilità, se ancora ne ho.*

*Chiunque, dopo un grave incidente, fa fatica a sottostare ai limiti che l’handicap impone. Devi lasciare perdere gli interessi e le attività sportive e l’unico scopo che hai è trovare il sistema per*

*trascorrere le tue nuove giornate senza lasciarti fregare dalla depressione.*

*Ho cominciato a frequentare gli incontri di Biodanza: musica e danza erano qualcosa di vorticoso ed inebriante fatte assieme agli altri. Ricordo che le prime volte prendevo un antidolorifico per i dolori. Ma chi se ne frega! – pensavo – finché ce la faccio vado, eccome se vado a Biodanza! Ma dov'è che trovo un altro gruppo come questo, che fa danza con persone disabili e non si rovescia dalle risate? Occasioni del genere sono rare nella vita ed irripetibili! Ma una volta cominciate le sessioni iniziavano a venirmi fuori le fisime, le paranoie. Incontrarsi nella danza, abbracciarsi restando lì fermi: avvertivo tutto l'imbarazzo e il vero mio limite nel relazionarmi. Dopo il trauma dell'incidente sono diventato più fragile e sensibile e non avevo più la forza d'animo di prima. Mi sentivo un sacco vuoto e dovevo ricominciare tutto da zero, avevo perso fiducia negli altri ed ero sempre sulla difensiva. Rialzarsi sembrava un'impresa.*

*Il maestro di Biodanza ci insegnava delle potenzialità, di tirarle fuori, di non farle andare sprecate, di recuperare la serenità che tutti abbiamo dentro e di sentirla. Erano parole che mi facevano riflettere, mi colpivano dentro. La danza e il senso di amicizia nel gruppo mi facevano sentire emozioni forti di benessere. Cominciarono così a risvegliarsi i ricordi i ricordi delle cose passate, avventure fatte, esperienze con persone, e l'intensità di questi incontri, umanità insolite e ricche. Tutte impressioni ed emozioni che non potevo cancellare e risvegliavano il mio carattere di un tempo, più attivo ma ormai scordato o soffocato dalla disabilità. Carattere più vero di ora, mai cancellato ma che sempre ho cercato in tutti questi anni e trovato finalmente anche grazie alle attività e alle motivazioni profonde di relazione e di solidarietà del mio gruppo "Davide e Golia". Così mi ritrovo com'ero un tempo, con un po' di fiducia in più negli altri e il desiderio di poter levare qualche goccia dal mare di indifferenza che spesso ci circonda! I limiti fisici e psichici che credevo balzassero fuori soffocandomi sono stati invece una ricchezza e uno stimolo.*

*Comunque concludendo ho avuto la fortuna di conoscere le persone giuste, toste, "con le spalle quadrate", che mi hanno aiutato a trovare la forza e l'energia per ritrovare e riunire tutti i miei pezzi sparsi dall'incidente e venirne "in qualche maniera fuori". Ringrazio anche il mio Buon "Santo Protettore" se c'è, di avere avuto la volontà sufficiente per farlo; o forse sarebbe meglio dicesse: i miei genitori che da lassù sempre mi hanno aiutato!!!"*

*Conferenza*

## Biodanza para la construcción de una cultura de paz



### Javier Peinado Martín

Psicologo ed operatore di Biodanza a Madrid: il suo apporto ci parla dell'importanza del sistema Biodanza nella costruzione di una nuova comunità umana, più giusta, pacifica ed ecologica

El trabajo que se presentó en el Fórum de Vicenza el pasado mes de Marzo de 2017, fue realizado en la Republica Dominicana, país de Centroamérica, entre los meses de Julio y Septiembre del año 2015.

Más concretamente, este proyecto se desarrolló en un lugar llamado Puerto Isabela, que pertenece al barrio de Cristo Rey, en la ciudad de Santo Domingo (la capital de República Dominicana). En aquel momento ese barrio, según los datos de la Fiscalía, era el Barrio con el mayor índice de violencia intrafamiliar de todo el país.

Esta intervención se desarrolló en el marco de un programa más amplio del gobierno dominicano, concretamente de la Vicepresidencia de la República Dominicana, llamado Familias en Paz, que tenía el objetivo de prevenir y reducir la violencia intrafamiliar.

### **Objetivo General**

Prevenir y Reducir la Violencia Intrafamiliar en el barrio de Cristo Rey y la creación de una red de prevención de la violencia intrafamiliar.

### **Objetivos Específicos**

- Favorecer y promover la unión de la comunidad a favor de la Paz
- Generar conciencia en las personas
- Lograr que se formen redes para la prevención de la violencia en el barrio.

### **Población objetivo**

La población objetivo de estas intervenciones fueron vecinos y líderes comunitarios del barrio (hombres y mujeres adultos), jóvenes, maestros y policías.

### **Metodología**

La metodología fue diversa, vivencial y participativa, en la línea de la educación popular. Los elementos principales de intervención fueron la **Biodanza** y la **Educación Biocéntrica**, aunque, complementariamente, se usaron también algunas otras técnicas de crecimiento personal tales como ejercicios de relajación y herramientas de coaching.

Las intervenciones se realizaban en la tarde- noche, cuando las personas volvían del trabajo y se hacían en la propia calle, así como en una iglesia y una escuela que nos prestaban.

Uno de los elementos que hizo que el proyecto tuviera éxito y aceptación en las personas de la comunidad, fue el hecho de implicarles desde el principio. Se hicieron varias reuniones con los líderes comunitarios (presidentes de juntas de vecinos, líderes religiosos, de asociaciones

deportivas, de comerciantes, de la escuela, la policía, etc...) para explicarles que es lo que queríamos desarrollar en el barrio, pidiéndoles su ayuda y compromiso.

La acogida fue muy buena y comenzamos las intervenciones, que se realizaron 2 o 3 veces por semana durante un periodo de tres meses. Las intervenciones fueron de dos tipos, charlas y talleres.

Durante las charlas, presentábamos el programa, hablábamos de algún tema específico, tales como el buen trato, disciplina positiva o como gestionar conflictos, eran abiertas, en la calle y con la participación de los vecinos que se acercaban. Escuchábamos los problemas que ellos tenían en referencia a estos temas, se establecía un dialogo y se le brindaban algunas herramientas para gestionar las situaciones que se presentaban en sus hogares o en la comunidad. Terminábamos con algún ejercicio de Biodanza tal como ronda de mecimiento, encuentros, etc.

Los talleres eran espacios más profundos y el público al que iban dirigidos eran un grupo de personas seleccionadas de la comunidad, para ser multiplicadores de lo aprendido y formar una red de prevención de la violencia. A esas personas capacitadas, los llamamos **Agentes de Paz**. Los talleres siempre tenían la misma estructura, primero se trataba un tema de forma teórica, poniendo algún video, invitando a algún especialista en el área y posteriormente se daba una sesión de Biodanza que estaba relacionada con el tema.

Los temas tratados fueron: Tipos de violencia y como evitarla, nueva masculinidad, Resolución pacífica de conflictos, autoestima entre otros. Otro de los elementos importantes, fue el hacerles responsables y creadores de su propio proceso construcción de paz, en los primeros talleres motivamos a los participantes a que hicieran propuestas para trabajar y construir la paz en su barrio.

Se trató de capacitar al máximo número posible de personas del barrio. Se pidieron permisos a las autoridades educativas para poder capacitar a los maestros en horario de trabajo. La clave para lograr el objetivo del proyecto, fue la vinculación afectiva de las personas, lo cual conseguimos mediante las sesiones de Biodanza. La Biodanza toco su corazón, hizo que barreras que había entre los vecinos del barrio tales como diferentes orientaciones políticas y religiosas desaparecieran o pasaran a un segundo plano.

Uno de los talleres que más impacto tuvo fue el realizado a los agentes de policía, tras el taller un coronel manifestó que: "Si a todas las fuerzas armadas les dieran este taller, sería un éxito, tendríamos una policía más humana, más empática, que siente el dolor de su prójimo"

### Dificultades encontradas

- Culturalmente el tema de la puntualidad es algo difícil de conseguir, era muy habitual empezar los talleres 1 hora o más tarde de lo fijado, pues las personas llegaban tarde. Había personas que no se podían quedar hasta el final del taller, que terminaba a veces tarde en la noche, pues a ciertas horas no era seguro estar en la calle, por lo que fue necesario que fluir con lo que había.
- Las condiciones eran bastante precarias a veces, pues no disponíamos de espacios adecuados, hacía mucho calor, mosquitos y no había luz, pero a pesar de esto, con mucha motivación y constancia se logró que las personas poco a poco se fueran implicando.
- Debido a la mala reputación del barrio, era difícil a veces conseguir que los taxis fueran hasta allí para poder impartir las charlas y talleres. De igual modo, salir en la noche de este barrio no era fácil ni seguro, es por ello, que tan solo taxistas que vivían allí eran los encargados de sacar al facilitador del barrio y llevarlo a su casa tras terminar los talleres. Sin embargo, cabe decir que los vecinos cuidaban y protegían a los facilitadores hasta que llegaba el taxi.

### Logros

- Se consiguió que los vecinos y toda la comunidad se implicara en el proyecto, desde asociaciones vecinales, deportivas, juveniles, religiosas, colegios y la propia policía. De hecho, gracias al apoyo de un coronel de la Policía, siempre solía haber algún agente de policía en los talleres, que velaban por la seguridad.
- A las 3 semanas de comenzar el proyecto, se realizó una caminata, una marcha por la Paz, con el objetivo de dar a conocer el proyecto por todo el barrio, unas 200 personas se implicaron y participaron, niños, jóvenes y adultos elaboraron pancartas con mensajes a favor de la paz, con un altavoz, íbamos animando a las personas del barrio para que se unieran a la marcha. Terminamos la caminata en un polideportivo con una gran ronda y algunos ejercicios de Biodanza.
- Según los testimonios de los vecinos, se consiguió una mayor unidad entre los vecinos del barrio, una mayor comunicación y cohesión.
- Algunas mujeres denunciaron ante la comunidad que estaban siendo o habían sido víctimas de violencia por parte de sus compañeros sentimentales. Una de ellas fue derivada a un centro donde se la brindó ayuda Psicológica y legal.
- Se creó una conexión directa entre los vecinos que fueron capacitados como Agentes de Paz, la fiscalía, la policía y el Ministerio de la Mujer, para en caso de detectar algún caso de violencia en el barrio, poder denunciarlo y dar ayuda a las víctimas.
- Hubo hombres y mujeres que manifestaron que el programa les había ayudado a tomar conciencia de que se estaban comportando de manera violenta con otros miembros de su familia y que debían cambiar ese comportamiento.

- Una mujer manifestó que gracias al programa había aprendido a manejar sus emociones y ya no pegaba a sus hijos cuando se enfadaba con ellos.
- Hubo dos mujeres que estaban sin hablarse desde hacía años por un problema que tuvieron, en la primera clase de Biodanza que tuvimos en el barrio, ambas acabaron dándose un abrazo de Paz y perdonándose.
- Un joven que era bastante rebelde con su madre y que nunca colaboraba en su casa, cambio mucho su actitud, pasando a limpiar la casa, ayudar a preparar la comida y ser más cariñoso con su madre.
- Un matrimonio que estaba a punto de romperse, se reconcilio, gracias a la intervención de los Agentes de Paz, las personas que capacitamos.

### Conclusiones

- La Biodanza es una herramienta muy potente para la intervención social, al ser un sistema sencillo y vivencial, cualquier persona de cualquier condición social, económica o educativa, es capaz de participar y disfrutarlo.
- Los hombres necesitan espacios donde poder expresar sus emociones, pues la sociedad y la educación machista que han recibido, les ha impedido hacerlo. El sistema Biodanza resulto exitoso para sensibilizar, toco el corazón de hombres tales como campesinos, policías, bomberos, etc... La Biodanza puede ser un canal ideal para permitir que los hombres rompan esos estereotipos y barreras.
- Es muy importante, que en este tipo de intervenciones, las personas se integren desde el principio y participen de todo el proceso, para darles un sentido de pertenencia. Asimismo, es fundamental, que todo se construya desde sus propuestas y necesidades, dando respuesta a sus problemas dentro de su contexto, que no se sea algo impuesto desde fuera.
- Es importante también, que la Biodanza, se integre junto con otras herramientas y disciplinas tales como la Psicología, debido a las diferentes situaciones y problemáticas que pueden surgir o se puedan dar en este tipo de intervenciones.

*Conferenza*

## Fai fiorire la tua vita: Biodanza, emozioni a valenza positiva e benessere psicologico



### **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.

Recentemente la psicologia della salute, in particolare il filone denominato Psicologia Positiva, ha cominciato ad interessarsi del ruolo delle emozioni riguardo al benessere. In precedenza l'attenzione era rivolta in prevalenza alle emozioni a valenza negativa e non verso quelle a valenza positiva. Attualmente lo studio non si occupa solo dei fattori che causano malessere ma anche della comprensione di ciò che rende la vita felice e degna di essere vissuta. Questo intervento esaminerà i benefici delle emozioni a valenza positiva nel contesto dello Human Flourishing secondo la Broaden and Build Theory of Positive Emotions di Barbara Fredrickson, illustrando inoltre come il sistema Biodanza crei maggiori condizioni di salute e come secondo una ricerca scientifica pubblicata in Italia riduca il rischio di alessitimia.

### **La psicologia positiva**

Il filone della Psicologia Positiva si basa sui principi della Psicologia Umanistica e utilizza nel proprio ambito di ricerca, che afferisce a quello della Psicologia della Salute, il metodo scientifico.

L'oggetto della psicologia della positiva riguarda questi tre aspetti:

- La felicità e ciò che rende felici le persone
- Ciò che rende la vita degna di essere vissuta
- Le caratteristiche che costituiscono una personalità positiva

## IL MODELLO PERMA

Il dottor Martin Seligman, considerato uno dei fondatori della Psicologia Positiva, ha introdotto un modello, chiamato Perma, un acronimo che sta ad indicare

*“... ciò che c’è in più nella vita oltre la sofferenza ... qualcosa con cui gli uomini liberi decidono di nutrirsi”*

Secondo Seligman *“la salute mentale è caratterizzata dalla presenza: la presenza di emozioni positive, la presenza di impegno, la presenza di buone relazioni, la presenza di risultati. Essere in un buono stato di salute mentale non significa semplicemente non avere disturbi, piuttosto significa svilupparsi da un punto di vista personale. Questo è l’opposto di quanto sostenuto da Sigmund Freud secondo cui la salute mentale consiste nell’assenza di malattia mentale”*.

**P= positive emotions (emozioni positive):** aumentare le emozioni positive del passato, nel presente e del futuro

**E= engagement (coinvolgimento):** si tratta della messa in pratica delle potenzialità personali con l’obiettivo di sviluppare un maggiore numero di esperienze ottime, di flusso di coscienza (flow)

**R= relationships (relazioni positive):** dedicare tempo per nutrire relazioni influenza direttamente la percezione di benessere

**M= meaning (significato):** include il significato di vita e lo sviluppo di obiettivi che vanno al di là di sé stessi. È importante fare una distinzione tra scopo e significato della vita dove lo

scopo è più relazionato con gli obiettivi e il significato con il posto e la funzione che occupiamo nel mondo.

**A= accomplishments (realizzazione):** stabilire mete che ci motivino nel raggiungerle

## EMOZIONI A VALENZA NEGATIVA

producono un incremento dell’attività cardiovascolare (aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e del tono vascolare periferico).

- tristezza
- rabbia
- paura
- vergogna
- colpa

### **EMOZIONI A VALENZA POSTIVA**

Provocano la diminuzione delle suddette reazioni svolgendo un ruolo di recupero neurofisiologico da parte del soggetto mettendolo in condizione di affrontare meglio le esperienze negative future.

- gioia
- felicità
- allegria
- contentezza
- euforia
- orgoglio
- soddisfazione
- 

### **EMOZIONI A VALENZA POSITIVA E BENESSERE PSICOLOGICO**

Recenti ricerche attestano<sup>5</sup> che il benessere risulta correlato solo apparentemente a variabili socio demografiche e più significativamente alle risposte emozionali delle persone, alle aree di appagamento e al giudizio globale della soddisfazione nella vita.

Sottolineano inoltre lo stretto rapporto tra emozione e cognizione e considerano il benessere soggettivo come risultato, e al tempo stesso origine, di stati e affetti piacevoli. La formazione di tali affetti piacevoli sulla cognizione favorirebbe un tipo di pensiero creativo e flessibile contribuendo a creare risorse essenziali per far fronte alle situazioni di vita più difficili. Si tratterebbe del cosiddetto **effetto compensatorio delle emozioni positive**, la capacità di coltivare questo tipo di emozioni contribuisce al mantenimento di un buono stato di salute.

### **BROADEN AND BUILD THEORY OF POSITIVE EMOTIONS**

---

<sup>5</sup> Barbara Fredrickson, 2001 e 2002

Freidrickson (2001) ha proposto un'interessante teoria che vede le emozioni positive come un mezzo per conseguire a lungo termine la **crescita psicologica e il miglioramento del proprio benessere**. Esperienze emotive positive sarebbero in grado di amplificare (broaden) il repertorio cognitivo e comportamentale delle persone e in base a ciò di provocare la costruzione (build) di risorse di tipo fisico (salute, longevità), psicologico (resilienza, ottimismo, creatività), intellettuale (conoscenza) e sociale (amicizia, supporto).

Le emozioni positive hanno due tipi di funzioni:

- funzione a breve termine per adattamento a situazioni specifiche (restringono il campo)
- funzione a lungo termine ampliando il bagaglio di competenze personali durature per fronteggiare in futuro situazioni difficili (allargano il campo)

### **Il ruolo della Biodanza nella promozione del benessere e nella riduzione dell'*alessitimia***

Il sistema Biodanza, secondo una ricerca pubblicata in Italia nel 2015, promuove il benessere e la salute mentale<sup>6</sup>, intesa secondo la concezione di Seligman, in quanto favorisce:

- 1) maggiore competenza nel riconoscimento ed elaborazione delle proprie emozioni
- 2) riduzione dei livelli di *alessitimia*
- 3) comunicazione più profonda e autentica
- 4) evita il rischio che rimangano inesprese con rischio di manifestazione attraverso disturbi psicosomatici

Per **ALESSITIMIA** si intende una mancata o insufficiente elaborazione cognitiva delle emozioni che comporta affrontare gli eventi con comportamenti impulsivi e/o intense risposte neurofisiologiche.

### **Rolando Toro contagiatore di emozioni positive**

---

<sup>6</sup> rivista di Psicologia della salute 1/2015

Il 19 luglio 2011 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato che "La ricerca della felicità è un diritto delle persone", esortando gli Stati a ricercare misure volte a integrare questo diritto nelle loro politiche pubbliche.

Rolando Toro ha ricevuto un importante riconoscimento ufficiale dalle istituzioni del suo Paese, il Cile, per aver contribuito alla felicità di migliaia di persone in quanto Contagiatore di Emozioni positive.

Il 26 ed il 27 maggio 2012 si tenne il "Primo Incontro sulle Relazioni Salutari e della Felicità" organizzato dalla "Healty Uc Università Cattolica del Cile" e "Al Nostro Sud" e sponsorizzato dalla Pontificia Università Cattolica del Cile, l'Università del Cile, Ministero degli Affari Esteri, il Programma Select Healty Living, il Ministero della Pubblica Istruzione, il Medical College, La Società Cilena di Psichiatria, Neurologia e Neurochirurgia, La Società Pediatrica del Cile, La Società Cilena di Psicologia Clinica e tantissime altre associazioni.

In questa occasione Rolando Toro venne ringraziato insieme ad altre personalità ed istituzioni che contribuivano alle relazioni sane e alla felicità in Cile e nel mondo e che per tanto potevano essere inserite in sei categorie:

- 1) Relazioni sane
- 2) Gesti di generosità
- 3) Contagiatori di emozioni positive
- 4) La spiritualità e il senso della vita
- 5) Contributo per lo sviluppo tecnico e di ricerca
- 6) Contributo internazionale

" Considerando il grande contributo di Rolando Toro al nostro mondo, in particolare nella categoria "contagiatrori di emozioni positive", dal momento che grazie all'esperienza di Biodanza molti cileni hanno cominciato a essere persone più felici, che contagiano con la loro felicità altre persone e trasformano questo paese in un posto migliore in cui vivere, vogliamo ringraziare pubblicamente Rolando Toro per il suo contributo nella costruzione di relazioni sane e migliori per la qualità della vita in Cile.

In attesa della vostra risposta e lieti di avverti in questa cerimonia.

Grazie. Cordiali saluti."<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Dalla lettera rivolta a Cecilia Toro, prima figlia di Rolando

*Workshop*

## Semi di felicità. Quando la scienza ci dà ragione



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.

### Elisabetta Ghedin

Ricercatrice Didattica e Pedagogia Speciale,  
Dipartimento FISPPA, Università di Padova.  
Ricercatore titolare del progetto di ricerca  
"Esiti in Biodanza clinica-con il sistema di  
classificazione Icf



Scopo del presente workshop è stato quello di immergersi in una esperienza di felicità e benessere considerato in modo proattivo con l'obiettivo di individuare trame per coltivare, mantenere e migliorare tutte le dimensioni collegate allo sviluppo umano (Sen, 2001).

Si è partiti da alcune grandi domande: cos'è la felicità? Come vivere una vita fiorente? Si è passati attraverso la cognizione, l'azione e l'emozione. Aspetti fisici, emotivi, mentali della definizione del ben-essere, infatti, riflettono modi di descrivere l'esperienza umana - una descrizione con una lunga tradizione che attraversa le culture e i diversi sistemi di credenze attraverso la filosofia platonica e le riflessioni di scienziati contemporanei. Ad esempio, quando si parla di "testa", "cuore, e" mano" (Johan Heinrich Pestalozzi, 1746 - 1847), stiamo invocando questi aspetti, che possono essere espressi lungo un continuum dal materiale allo spirituale.

Questa possibilità contribuisce a costruire un'abitudine che ha natura sistemica e che è attenta a creare una polifonia con sé, l'altro e la Natura inglobando dentro di sé il piacere e il godimento dell'apprendere a ben-diventare (Biggeri e Santi, 2012) e poter aspirare alla propria personale felicità (Ghedin, 2017).

## *Facce da Forum*







## Promemoria

Arrivederci all' VIII Forum Internazionale di Biodanza  
Clinica e Sociale, 9- 12 maggio 2019

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: Giovanna Benatti  
Coordinamento: Stefano La Mela  
Organizzazione: Luisa Benatti*

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

10-12 MAGGIO 2019 Vergilius Spa Resort VICENZA  
9-10 MAGGIO PRE-FORUM: Corso Biodanza en masaje  
con Maite Bernardelle (Corso di specializzazione)

## Indice

Prefazione a cura di Ilenia Gaetani.....	p. 3
Prefazione a cura di Giovanna Benatti.....	p. 5
Prefazione a cura di Luisa Benatti .....	p. 8
Elenco Contributors .....	p. 9
Testimonianze dal Forum : Nino Calabrese .....	p. 10
Augusto Madalena.....	p. 11
Tuco Nogales.....	p. 12
Contributi dei relatori: Tiziana Centomani e Angelica Scotti.....	p. 13
Claudia Altamirano.....	p. 17
JanRa Hernandez.....	p. 20
Pilar Pena .....	p. 23
Nataraj Garcia,Sabela Martinez, Stefano La Mela.....	p. 25
Sandra Capri.....	p. 27
Luisa Verenini.....	p. 29
Marcia Santos.....	p. 34
Tiziana Coda Zabet.....	p. 38
Maite Bernardelle.....	p. 40
Andreina Acri.....	p. 45
Tiziana Zappi.....	p. 49
Angelo Palfrader .....	p. 53
Pilar De la Cueva Barrao.....	p. 56
Lidia Gentile e Ugo Rizzo.....	p. 58
I partecipanti dei gruppi di Biodanza Clinica.....	p. 60
Javier Peinado.....	p. 63

Riccardo Cazzulo .....	p. 69
Elisabetta Ghedin e Andrea Spolaor.....	p. 74
Facce da Forum.....	p. 76
Promemoria.....	p. 79
Indice.....	p. 80