

IX Forum Internazionale di Biodanza sociale e clinica



AMO DUNQUE SONO

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

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

AMO luego EXISTO

Ecologia profunda: nosotros mismos, las relaciones y el mundo
El paradigma de Biodanza para un cambio de estilo de vida hacia la felicidad

9° Forum Internacional de Biodanza social y clinica
25-28 Maggio 2023
25-26 Maggio WORKSHOP PRE-FORUM:
"Biodanza y las cuatro estaciones" (Doc. Tuco Nogales Spagna)



www.forumbiodanzasociale.org
LA FELICIDAD ES UN VALOR SOCIAL

Direzione Scientifica: Giovanna Benatti
www.biodanzacentrogaja.com



Direzione scientifica: Giovanna Benatti

Organizzazione generale: Antonio Aucello

Coordinamento Centro Gaja: Gianna Baldan, Annalisa Callegher, Giuseppe Adami

Redazione atti: Ilenia Gaetani

Con il Patrocinio di



26-27-28 maggio 2023

Viest Hotel, Vicenza, Italia

*Questo Forum è dedicato alla memoria viva di Luisa Benatti
presente in ogni istante ed eternamente di ispirazione*



Prefazione

a cura di Giovanna Benatti



Giovanna Benatti

Laureata in Scienze politiche indirizzo sociologico, giornalista, facilitatrice titolare Didatta di Biodanza, direttore dal 2001 della Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza. Fondatore nel 1997 del Centro Gaja, premio “Alta Salute” Ulss 2007, Associazione di Promozione sociale. Membro dell'équipe Rete Centro Gaja. Docente titolare del Master IBF “Biodanza e salute mentale- Fondamento di inclusione sociale”. Ideatrice e Direttrice scientifica del Forum Internazionale di Biodanza sociale e clinica. Ideatrice insieme con Andrea Spolaor del Protocollo di applicazione di Biodanza in area clinica e sociale

ForumLand: buone notizie dal pianeta dell'amore in azione

E la storia di un bambino prodigio.

Lungamente atteso, covato, accompagnato in una gestazione lunghissima di 4 anni di attesa e miracolosamente partorito in soli sei mesi di travaglio..questo IX Forum Internazionale di Biodanza sociale è stato un bambino prodigio, una di quelle nascite che fanno dire agli increduli genitori e al mondo..”Epperò...”

La conversazione su Educazione Biocentrica come massima espressione dell'Ecologia profonda, ed il mantra “AMO dunque SONO” ci hanno attraversato nel lungo tempo della pandemia, hanno abitato le nostre conversazioni online quando eravamo ognuno nella propria casa, uniti per sognare e pronti ad agire per un mondo migliore, in cerchio, per un mondo sensibile, danzante, con valori politici come la tenerezza e la felicità, un mondo dove nessuno è escluso.

E poi la pandemia è passata. E noi siamo stati pronti a fare il balzo. Ecco la nascita di un bambino prodigio.

Dai primi segnali confusi, ma vitali, di attenzione delle istituzioni, una conferenza stampa nella sala Stucchi di Palazzo Trissino (il cuore della casa comunale), al media partnering con TVIweb, da una costante rassegna stampa sia cartacea che online e video, ci accorgiamo che gli argomenti di cui è portatore questo IX Forum sono le urgenze della comunità umana che ora risorge, smarrita, spaventata, scoraggiata, spennacchiata, ma

anche con un gran bisogno di aderire, tanto nel privato come nel collettivo, alle cose che riportano al senso vero della vita.

La cultura Biocentrica come pedagogia sociale per una comunità umana che si incontra e si relaziona. L'intelligenza affettiva alla guida delle politiche sociali. La Biodanza come pedagogia in movimento che guarda alla risorsa della persona, anche di quella più fragile e apparentemente svantaggiata, e nel mentre che la persona riceve questo sguardo di qualificazione, tutto di lei inizia a fiorire. La rivoluzione sociale che parte dall'attenzione ad ogni singola persona, perché ogni persona è un mondo e di ogni persona il mondo ha bisogno per dialogare con il complesso dei viventi ed evolversi ad uno stadio di coscienza più illuminato.

Onoro e mi sento grata della generosità e dell'eccellenza degli apporti di tutti i didatti e docenti che hanno co-creato questo IX Forum, dispiegando un ventaglio delle infinite possibilità di applicazione dei progetti di Biodanza sociale ed Educazione Biocentrica nella comunità umana: dall'area clinica (salute mentale, differenti abilità, malattie neurodegenerative), all'empowerment e team building affettivo nelle organizzazioni, dalla riflessione sulla necessità del ritorno della cultura matrastica, cultura che il genere umano ha già vissuto e saputo tradurre in società floride, pacifiche, creative, ed edonistiche, dove l'amore e l'intelligenza affettiva è stata messa al centro, alle ricerche scientifiche sulla Biodanza che dimostrano quanto questo sistema per lo sviluppo dei potenziali umani sia una “pedagogia necessaria” in questa fase collettiva che si prepara e che vuole evolvere in una società dell'amore in azione.



E non sarebbe stato il Forum dell'amore in azione senza le testimonianze dei Biodanzatori clinici, alcuni di loro nel percorso di Biodanza da oltre quindici anni, per quasi 30 anni di progettualità clinica sul territorio, sono state le loro parole incarnate nei fatti, nelle loro

biografie che raccontano del passaggio da una vita negata ad una vita fiorita ad emozionare i presenti più di ogni altra cosa. L'amore, anche e soprattutto in terapia, ci fa fiorire sempre.

Il bambino prodigo IX Forum inizia a parlare da subito e racconta storie che fanno bene al mondo. Sconfigge la paura collettiva raccontando che la natura innata degli esseri umani è lo stato di illuminazione e la capacità di nutrirsi reciprocamente attraverso relazioni, il contatto come diritto umano, la tenerezza e la sensibilità come valori pedagogici e terapeutici.

Per una società sana, smantellata la piramide, ecco il cerchio, dove nessuno è in secondo piano.

Per il nuovo mondo che avanza, al posto del IO-TU, ecco il NOI ed ecco la scienza dell'empatia.

Per la salute individuale e collettiva la proposta di Biodanza è nella priorità del sentire e della corporeità, alla guida di una cura della vita che antepone le emozioni al pensiero, il movimento alla stagnazione. Come diceva Rolando Toro, presente ad ogni Forum in forma di stella e di ispirazione permanente, "Tu non ti preoccupare..danza!"

Onoro e mi sento grata per la presenza di Salva il Suolo, una presenza forte ed amorevole che ci ha ricordato come la Terra siamo noi e la Terra sia il nostro corpo.



Se ripenso al IX Forum la mia infinita gratitudine va a tutti i preziosi volontari, membri della Community della Scuola di Biodanza di Vicenza-Centro Gaja che hanno dato il loro meglio in ogni momento, sempre allegri, senza mai mollare.

Ed onoro il gruppo umano presente, convenuto dai quattro angoli della terra, forza viva, brillante, generosa e contagiosa che il nuovo mondo è già qui, è già iniziato, ora bisogna solo dirlo a tutti e tutte che "la felicità è un valore sociale".

Mai più "Penso dunque sono"..nel pianeta dell'amore in azione per ognuno di noi la chiamata all' "Amo dunque sono" ci trasforma inesorabilmente e irreversibilmente in costruttori d'amore.

Grazie IX Forum! Arrivederci al X Forum (30-31 maggio/1°giugno 2025) per danzare la vita sempre insieme.

Giovanna Benatti



Prefazione

a cura di Ilenia Gaetani

Ripensare ad ogni edizione del Forum di Biodanza sociale e clinica è per me come ripensare agli anelli del mio albero della vita: un modo per misurare il tempo che scorre, soppesarlo, dargli valore e sostanza. È un modo per fare un passo indietro e ammirare l'insieme del cambiamento, un po' come in un quadro puntinista.

E in questo quadro, al centro, giganteggiano volti e parole, legati tra loro in una rete di nodi e corde. E così ci ritrovo gli sguardi di tutti coloro che ho incontrato nei giorni del Forum, i sorrisi di chi è arrivato e si è fermato per un istante al desk, la voce di chi ha posto interrogativi, offerto sostegno con anche una singola parola gentile, le mani stanche ma sempre calde e vibranti di chi ha collaborato nel rendere possibile tutto questo.

Una parola che unisce tutto ciò è co-creazione: nulla sarebbe stato lo stesso senza l'apporto di ciascuno. E tra tutti coloro i quali si sono donati al Forum ci sono pure io. Più matura e più presente di quattro anni fa, con più cortecchia per sostenere la responsabilità e più spazio per far fluire la linfa che un'opportunità simile mette in movimento.

E da qui sgorga un'altra parola che è crescita: questo non è uno spazio che accoglie solamente me, con tutte le mie trasformazioni, con le mie forze rinnovate, con il mio desiderio di mettermi in gioco, ma è il terreno fertile dove tutti possiamo reinventarci e riscoprirci. In questa edizione ho visto un gruppo, una famiglia, un cerchio che ha deciso di sperimentarsi in un luogo di più ampio respiro, con adultità, con slancio ed intenzione, con la coesione che nasce da una visione comune, dalla condivisione di un'orizzonte, dal desiderio di essere protagonisti e coautori di momenti indimenticabili che si possono vivere solo ad un Forum. La mia più sincera gratitudine va a voi: in qualche modo so, ne sono certa, che chi sto ringraziando lo può avvertire, anche senza trovarsi nominato dentro una lunga lista. Un pensiero speciale va a Luisa, sempre al mio e al nostro fianco e che spero sia stata fiera di tutti noi.

Ed in tutto questo fluire di emozioni e pensieri mi sono resa conto che c'è un qualcosa che rimane, dentro, che non è fuoriuscito, di cui vorrei ancora continuare a seguire il corso. Un corso cominciato nei mesi di preparazione a tentoni, esplorato con amici e colleghi, in ascolto, in dialogo, o altre volte in silenzio, da sola. Credo di poterlo definire come la voglia profonda di continuare a far parte di questo grande, caotico, meraviglioso mare che è il Forum, che lascia segni dentro di noi, scava fiumi, porta in superficie onde che non sapevamo di custodire.

Con affetto, presenza ed infinita gratitudine,
Ilenia



Elenco contributors

Associazione S’Andera (Italia)
Andreina Acri
Maite Bernardelle (Spagna)
Clara Bianchin (Italia)
Elke Boscolo (Italia)
Elisa Canti (Italia)
Riccardo Cazzulo (Italia)
Tiziana Centomani (Italia)
Tiziana Coda Zabet (Italia)
Gila Cohen Zilka (Israele)
Pierangelo Colombi (Italia)
Maria Carmela Contini (Italia)
Nadia Costa (Svizzera/Brasile)
Pilar De La Cueva (Spagna)
Juan Pablo Escorcía (Colombia/Germania)
Elisabetta Fois (Italia)
Gabriele Freyhoff (Brasile/Germania)
Ana Cristina Jacome Azevedo (Brasile/Israele)
Nataraj Garcia (Spagna)
Manuela Levi (Italia)

Augusto Madalena (Brasile/Spagna)
Tuco Nogales (Spagna)
Lucia Novello (Italia)
Susanna Ponzzone (Italia)
Aline Reis (Spagna)
Donata Ricatti (Italia)
Livia Rinaldi (Italia)
Ugo Rizzo (Italia)
Mauro Rotemberg (Brasile)
Sandra Salmaso (Italia)
Anna Maria Scano (Italia)
Angelica Scotti (Italia)
Vincenzo Servodidio (Italia)
Andrea Spolaor (Italia)
Marcus Stueck (Germania)
Laura Urrutia (Spagna)
Luisa Verenini (Italia)
Elena Zanato (Italia)
Tiziana Zappi (Italia)
Belen Zarralanga (Spagna)

Testimonianze dal Forum...**Augusto Madalena**

Brasiliano di Porto Alegre, operatore titolare didatta di Biodanza, è direttore della Scuola di Biodanza di Zaragoza. Attore e Performer, è autore di una vasta indagine su Movimento ed espressione ed è ideatore dei Progetti "Biodanza corporeità e voce" e "Biodanza, corporeità, voce e percussioni" Formatore di Biodanza a livello internazionale, oltreché il Progetto "Biodanza in argilla". Propone e conduce da circa trent'anni formazioni e workshop, in numerose Scuole di Europa, Asia e Sud-America.

El Fórum de Vicenza de 2023 , fue una edición especial y emocionante. Fue fantástico ver todos los trabajos que están siendo realizados en Europa, en el ámbito Clínico y Social. El fórum fue una gran oportunidad de intercambio de profesionales de Biodanza que actúan en esta área. Un evento organizado con gran calidad y profesionalidad .



*... e dal Preforum***Tuco Nogales**

Attore, doppiatore ed esperto di comunicazione, ha condotto un'ampia indagine sul senso della voce nell'espressione dell'identità umana.

Operatore titolare Didatta di Biodanza, conduce gruppi e seminari

di Biodanza in Spagna ed è ideatore e titolare del Corso IBF di specializzazione nell'Estensione “Biodanza e le quattro stagioni”, per il rinforzo al vincolo con i cicli della natura. È direttore della Scuola di Biodanza Al-Andalus di Almeria. Formatore in numerose Scuole di Spagna, Italia ed Europa.

Narratore e poeta, ha pubblicato il libro “Ecos de madera, de fuego y de agua”.



En mayo de 2023 hemos presentado en Vicenza, en el marco del Pre-Forum al IX Forum de Biodanza Social y Clínica, organizado por Centro Gaia y on el madrina de Giovanna Benatti, la nueva extensión oficial de IBFed Biodanza y Las Cuatro Estaciones. Para mi ha sido un auténtico honor recibir a delegaciones de Italia, España, Francia, Portugal, Alemania, Israel, México, Brasil, Argentina y Chile.

“Somos seres cíclicos”, con esta premisa comencé mi exposición teórica, y ahora son más los facilitadores profesionales que llevarán la danza de las estaciones por el mundo.

La idea de esta nueva extensión es devolver al ser humano su capacidad de vinculación con los ciclos de la naturaleza, celebrar la llegada de cada estación y aprender, a través de diferentes danzas, lo que cada estación puede aportar a nuestras vidas.

La expectación que se había creado frente a este trabajo fue recibida con mucha ilusión por mi parte, pues, Biodanza y las Cuatro Estaciones es un proyecto que ha sido desarrollado a nivel teórico y vivencial durante más de 20 años y en el que han participado de una u otra manera más de 2000 personas a lo largo de todos esos años.

Por fin llegaba el momento de presentar la extensión en un forum internacional y delante de 25 profesionales de la biodanza ávidos de saberes y experiencias.

La organización del evento fue impecable en todos los sentidos, el hotel, la sala, el equipo de organización, el equipo técnico, las traductoras y los mismos asistentes todo fue de alta calidad humana y organizativa. Con ese punto de partida no podía ser otra cosa más que un éxito.

Y así fue, un éxito en todos los sentidos. Pero lo más importante fue ver cómo los futuros facilitadores de Biodanza y Las Cuatro Estaciones recibieron esta formación. Sus aportes precisos, sus preguntas oportunas, su pureza en las danzas, su atención incondicional

hicieron que pasáramos dos días de auténtica convivencia, en una Torre de Babel idiomática afectiva y con gran profesionalidad.

Los contenidos de la formación de las estaciones nos pasearon por Los ciclos de la vida, el Inconsciente Vital, el Principio Biocéntrico, el Modelo Teórico, todo ello desde el punto de vista de las Cuatro Estaciones. En esta ocasión nos detuvimos principalmente en la Primavera y el Verano, dejando el otoño y el Invierno para el próximo módulo que tendrá lugar en noviembre.

El domingo lo dedicamos a la metodología de las estaciones, aprendiendo nuevas danzas específicas y todas las posibilidades de trabajar en grupos a través de esta nueva extensión.

Giovanna nos amadrinó en el inicio del viaje para darnos el pistoletazo de salida y nos recibió en la clausura que, tras la comida, nos fundimos en un mar de abrazos recibiendo a las decenas de personas que acudían para inaugurar el IX Forum.

Mi sentimiento es de puro agradecimiento, a Giovanna por la invitación, a la organización y a todo el equipo por el buen trabajo realizado y a las personas que asistieron por la confianza depositada.

Infinitas gracias a todos.



Conferenza di Marcus Stueck***Diventare maestri in Biodanza e scienza.
Introduzione alle basi scientifiche di Biodanza e
alla nuova estensione*****Marcus Stueck**

Psicologo, Docente Universitario e Ricercatore nell'area della salute nelle Università di Lipsia e Riga, Responsabile di Ricerca al “DPFA- Academy Work and Health” e Direttore Scientifico della “International Research Academy”, è autore di numerose pubblicazioni scientifiche sugli effetti di Biodanza nella salute. È referente della piattaforma Bio-net, per l'evidenza scientifica di Biodanza e promotore del programma di Educazione Biocentrica “TanzPro”. È direttore della Scuola di Biodanza di Riga (Lettonia).

Publicación e investigación en Biodanza**1. Introducción**

¿Qué son las publicaciones científicas en Biodanza? ¿Qué hace falta? En primer lugar, es necesario que se tome conciencia de la importancia de la investigación empírica y de su publicación. La subcomisión no debe tener la impresión de que la producción de monografías científicas es suficiente para establecer la Biodanza en el mundo académico. Ni siquiera las tesis de licenciatura, o de máster, o las publicaciones en páginas web e incluso la redacción de artículos en revistas científicas que no figuran en las bases de datos internacionales o que no tienen un sistema de revisión son suficientes para que la Biodanza sea suficientemente visible en el mundo académico e institucional. Hay que ser consciente de cuál es el estándar internacional de investigación y cómo podemos cumplirlo. De lo contrario, la Biodanza tiene pocas posibilidades de lograr lo que todos deseamos, que es convertirse en un método de intervención reconocido. Hay países en los que la Biodanza está en la lista negra o es descartada como un método esotérico. La razón, además de la ignorancia de los responsables, es la falta de publicaciones internacionales de calidad. Sólo se han publicado 15 artículos en estas revistas de alta calidad, como se verá a continuación. Por ello, a continuación explicaremos cuáles son las normas científicas internacionales de investigación y publicación.

2 ¿Cuáles son las normas básicas del mundo científico internacional en materia de publicaciones y trabajos científicos?

Tras insistir en que el producto final de la investigación científica es una buena publicación, conviene explicar ahora algunas reglas básicas. Existen normas de publicación que cada revista científica describe por sí misma.

Una regla fundamental es que las fuentes deben estar claramente marcadas según un determinado procedimiento y los autores o sus citas deben estar claramente nombrados en una bibliografía al final del artículo o cita.

Por eso hubo una disputa en la subcomisión desde el principio. Sin esta regla, el mundo científico no funcionaría, porque falta la referencia a la fuente original. Por desgracia, el tema desaparece en el mundo científico y es sustituido por una publicación. Por desgracia, algunos investigadores no tienen su ego bajo control y violan esta regla. Esto no debe ocurrirnos en la Subcomisión. Tenemos que dar el ejemplo. Lamentablemente, en las publicaciones de Biodanza no se cumple ni se ha cumplido debidamente esta norma. Es tarea de la subcomisión señalar y enseñar cómo funciona la citación limpia y cómo es una lista de bibliografía. El incumplimiento de esta norma no es una infracción trivial. Es la base de la ética científica.

Lo más importante que debe tener un científico serio es su lista de publicaciones. Cada miembro de la Subcomisión debe conservar su lista de publicaciones y hacerla pública. Si se necesita ayuda en la preparación, debe darse apoyo mutuo.

La base del trabajo científico es la reflexión crítica. Es una práctica habitual en las revistas confirmar esta distancia crítica con el objeto de la investigación mediante un formulario denominado "Conflicto de intereses". Una de las tareas de la subcomisión es, por tanto, mantener la distancia crítica con el objeto de la investigación, la Biodanza. En todo trabajo de investigación serio hay un capítulo llamado "Limitaciones metodológicas".

Ejemplos: ver tesis doctorales (Fuente: www.bionet-research.com)

2005: La biodanza como proceso de renovación existencial de las personas mayores

2006: Efectos y procesos de BIODANZA, por ejemplo, autoestima, bienestar - Doctorado, Universidad de Leipzig

2007: Biodanza y Yoga con maestros de escuela - Tesis de Profesorado, Universidad de Leipzig (Habilitación)

2020: Actuación biocéntrica en los hospitales iraníes, Universidad de Teherán

Como ya se ha mencionado, en el mundo científico y académico es una regla imperante que lo único que cuenta en un proyecto de investigación es lo que se publica como resultado de los estudios. Aquí hay diferentes niveles de calidad. Cuanto más bajo sea el nivel de calidad, menos visible será la publicación y menos valor científico tendrá. La máxima calidad es publicar el trabajo de biodanza en una revista de la máxima calidad posible, a ser posible con un sistema de revisión,

Factores de impacto y listado en una de las bases de datos científicas internacionales.

Si la Biodanza quiere ser reconocida externamente como un método científico, esto también debe aplicarse a la investigación en Biodanza y el objetivo principal debe ser "producir" tales publicaciones. Realizar una investigación que no dé lugar a publicaciones de tan alta calidad, o a publicaciones en revistas científicas en absoluto, es un trabajo incompleto. El trabajo de publicación es la parte más difícil de la investigación. En la siguiente lista, se ofrece en primer lugar una visión general de las posibilidades de publicación científica que existen y del valor que tienen estas publicaciones en la comparación internacional estándar de la comunidad científica. La 1 es la publicación más valorada y la 11 no tiene prácticamente ninguna importancia para la comunicación científica con las universidades, los investigadores, los profesionales y las instituciones basadas en la evidencia. El objetivo de la Biodanza debe ser generar las publicaciones con mayor ranking, ya que son las que se harán notar. Y este debería ser también un objetivo principal de la subcomisión para trabajar hacia el exterior y el interior.

3. ¿cuál es la clasificación de la calidad de las publicaciones?

El "ranking" de la calidad de las publicaciones se determina internacionalmente de la siguiente manera y también debe aplicarse a la labor científica en Biodanza, si Biodanza tiene el objetivo de ser reconocido en el mundo científico internacional, la comunidad.

3.1 Resumen de la clasificación de la calidad de las publicaciones científicas según la Norma Científica Internacional

En la siguiente lista, se ofrece en primer lugar una visión general de las publicaciones científicas que existen y del valor que tienen estas publicaciones en la comparación internacional estándar de la comunidad científica.

El rango 1 es la publicación de mayor calidad y el 11 no tiene prácticamente ninguna importancia para la comunidad científica y la comunicación con las universidades, los investigadores, los profesionales de la evidencia y las instituciones, es decir, el menor poder externo. El objetivo de la Biodanza debe ser generar las publicaciones de mayor rango, ya que éstas se harán notar.

Cuadro 1: Resumen de las posibilidades de publicar científicamente. Cuanto peor es la clasificación, más disminuye la visibilidad externa de la obra. Clasificación de los artículos científicos en Biodanza / Fuente www.bionet.name

1. biodanza en revistas científicas de revisión por pares con factores de impacto y/o con listado en bases de datos científicas como Epscor, Pubmed, etc.

2. publicación de temas especiales de investigación en revistas científicas con factor de impacto
3. publicaciones en revistas revisadas por pares sin figurar en diversas bases de datos científicas como Epscor, Pubmed, etc.
4. tesis doctorales y disertaciones de profesores (doctorado, habilitación)
5. publicaciones de artículos de libros revisados por pares o libros revisados por pares
6. publicación de artículos, libros, temas sin sistema de revisión por pares, sin figurar en bases de datos científicas, como Epscor, Pubmed, etc.
7. publicación de artículos no publicados en sitios web, etc., sin sistema de revisión por pares, sin inclusión en bases de datos científicas, como Epscor, Pubmed, etc.
8. publicaciones de tesinas, tesis de licenciatura, tesis de máster escritas en las universidades
9. publicaciones de monografías científicas procedentes de la propia Biodanza (tesis con contenido científico, investigación empírica, teoría)
10. Trabajos de investigación inéditos procedentes de la propia Biodanza
11. documentos teóricos sobre la teoría de la Biodanza
12. biodanza nuevas publicaciones y descargas.

3.2 Descripción de la clasificación en relación con la visibilidad de las publicaciones y el nivel científico internacional

A continuación, se describirá con más detalle esta clasificación.

3.2.1 Publicaciones en revistas revisadas por pares, preferiblemente con factores de impacto y listado obligatorio en diversas bases de datos científicas como Epscor, Pubmed, etc.

¿Qué es una revista revisada por pares?

Es una revista científica con un sistema de revisión por pares. El investigador o grupo de investigación presenta su artículo. A continuación, dos revisores externos (científicos) que no conocen al autor (porque el nombre está redactado, las llamadas revisiones ciegas) evalúan la calidad del trabajo. Ahora es posible, por ejemplo, rechazar el trabajo o aceptarlo con instrucciones de revisión. El factor de impacto de una revista proporciona

ahora información sobre la calidad de la misma. Todas las universidades, al menos en Europa, tienen la norma de que todos los científicos que trabajan en ellas deben publicar uno o dos artículos al año en estas revistas de revisión por pares, ya que el dinero que recibe una institución está vinculado a ello.

¿Cuánto tiempo se tarda en escribir un artículo revisado por pares?

Puede tardar desde medio año (para la aceptación inmediata, cuando hay 2 revisiones positivas, lo que es muy raro) hasta dos años (para una revisión importante, con hasta 6 revisores).

¿Cuántos de estos artículos de alta calidad tiene la Biodanza?

En Biodanza hay (ver base de datos Bionet) unos 15 artículos científicos de diferentes grupos de investigación que cumplen estos criterios.

Ejemplos: Fuente BIONET-Database (www.bionet-research.com)

2009: Efectos psiconeuroinmunológicos de BIODANZA

2012: Biodanza y Fibromialgia

2012: Comparación entre la acuático-biodanza y los estiramientos para mejorar la calidad de vida y el dolor en pacientes con fibromialgia

2013: Eficacia de la biodanza acuática sobre la calidad del sueño, la ansiedad y otros síntomas en pacientes con fibromialgia

2014: Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con los parámetros de inteligencia emocional en mujeres

2017: Efectos de la biodanza en la reducción del estrés y el bienestar: una revisión sobre la calidad y los resultados de los estudios

2017: Efectos de la biodanza sobre el estrés, la depresión y la calidad del sueño en estudiantes universitarios

2013: Efectos de un programa de danza basado en la evidencia (TANZPRO-BIODANZA) para niños de jardín de infancia (4-6) sobre la IgA, la testosterona y la frecuencia cardíaca

2016: Biodanza para niños de jardín de infancia (TANZPRO- Biodanza): informe sobre los cambios de los niveles de cortisol y el reconocimiento de emociones

2018: Escuela de Empatía bajo el uso de TANZPRO-Biodanza para mejorar el bienestar de los niños

2018: Efectos de un programa de biodanza en relación con parámetros físicos y psicológicos en Educación Primaria

2019 La influencia de la Biodanza y la Escuela de Empatía comunicación verbal - respetuosa en la capacidad de expresar emociones y necesidades: un estudio piloto entre adultos en Indonesia

Cubo de salud 2019 con escuela de empatía y reducción del estrés para conductores iraníes: nuevas herramientas para la psicología del tráfico y la gestión biocéntrica de la salud en Irán

2021 Evaluación de la Biodanza con niños (TANZPRO) en la Universidad del Islam de Yogyakarta

20121 La teoría de la gestión de la pandemia. COVID-19 y el desarrollo biocéntrico

3.2.2 Publicación de "temas especiales de investigación" en revistas revisadas por pares con factores de impacto

Se trata de formas de publicación en las que investigadores en red a nivel internacional se unen y proponen un tema de investigación a una revista con factores de impacto para su inclusión en bases de datos internacionales, que se abre y en la que investigadores de todo el mundo pueden presentar sus artículos. Estas se revisan, se aceptan o se rechazan en un proceso de revisión.

¿Cuántos de estos Temas de Investigación de alta calidad en revistas internacionales con factor de impacto y listado en bases de datos internacionales tiene la Biodanza en su haber?

Un tema hasta ahora.

Ejemplo: Revista "Frontiers in Psychology", factor de impacto 4,3

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology>

Desarrollo biocéntrico: estudios sobre las consecuencias de COVID19 para el crecimiento humano y la sostenibilidad

<https://www.frontiersin.org/research-topics/15886/biocentric-development-studies-on-the-consequences-of-covid-19-towards-human-growth-and-sustainability>

3.3.3 Publicaciones en revistas revisadas por pares sin figurar en diversas bases de datos científicas como Epscor, Pubmed, etc.

Se trata de formularios de publicación, en revistas con sistema de revisión, pero sin inclusión en bancos de datos internacionales. Por lo tanto, la visibilidad de los artículos es limitada.

Notas: Fuente de la base de datos BIONET (www.bionet.name)

2003: Reducción sistémica del estrés (SYSRED) en la escuela bajo el uso de BIODANZA

2004: Biodanza como espejo en las ciencias: La investigación relativa a los efectos psicológicos, fisiológicos e inmunológicos de Biodanza.

2004: La gestión del estrés en las escuelas: Una investigación empírica del sistema de gestión del estrés

2008: Biodanza y Yoga como intervenciones orientadas al cuerpo para reducir las tensiones psico-vegetativas en los profesores

2008: Los efectos de la Biodanza en los maestros de la escuela en el bienestar y stressreduction

2009: Qalitative Estudio de Arte y Expresión con Biodanza

De la anatomía a la energía a través del sistema de Biodanza (2015)

2016: LOS CAMBIOS DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES Y SOCIALES DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE 1ER GRADO EN EL GRUPO DE INTERVENCIÓN TANZPRO-BIODANZA

3.3.4 Preparación y publicación de tesis doctorales y disertaciones de profesores (habilitaciones) específicas de la biodanza

Datos: Fuente BIONET-Database (www.bionet-research.com)

2005: La biodanza como proceso de renovación existencial de las personas mayores

2006: Efectos y procesos de BIODANZA, por ejemplo, autoestima, bienestar - Doctorado, Universidad de Leipzig

2007: Biodanza y Yoga con maestros de escuela - Tesis de Profesorado, Universidad de Leipzig (Habilitación)

3.3.5. publicaciones de artículos de libros revisados por pares

Ejemplos: Fuente BIONET-Database (www.bionet.name)

2017: Efectos de un programa de Biodanza para los niños de la escuela primaria y jardín de infantes en la psicología, la fisiología, la hormona, el sistema inmunológico (Oxford-Handbook Danza y Bienestar - Taster).

3.3.6. publicación de artículos, libros, temas sin sistema de revisión por pares

Ejemplos: Base de datos Fuente BIONET (www.bionet-research.com)

1999: Investigación sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de la biodanza, e.g. bienestar

2005: La biodanza como proceso de renovación existencial de las personas mayores

Las PUBLICACIONES de 2008 están disponibles en Danza hacia la Salud

2013: Educación saludable - Introducción a un plan maestro bajo el uso de la Biodanza en las instituciones

2013: Escuela de Empatía (Biodanza) Introducción y primeros resultados

2016: Efectos sobre la salud derivados de un curso anual de Biodanza

3.3.7. publicación de artículos no publicados en sitios web, etc., sin sistema de revisión por pares, pero el artículo es revisado por pares antes de ser publicado

Ejemplos: Fuente de la base de datos BIONET (www.bionet-research.com)

Pensamento biocentrico

<http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/index.php>

Bionet-Journal

<http://bionet-research.com>

Estas revistas en línea pueden ser una buena manera de empezar a publicar.

3.3.8 Publicaciones de tesinas, tesis de licenciatura y tesis de máster realizadas en universidades.

Ejemplos: Fuente de la base de datos BIONET (www.bionet-research.com).

3.3.9. publicaciones de monografías científicas procedentes de la propia Biodanza.

Ejemplos: Fuente de la base de datos BIONET (www.bionet-research.com)

3.3.10. Publicaciones de estudios que no se han publicado y que no son monografías o tesis. Tesis.

Ejemplos: Fuente BIONET-Database (www.bionet-research.com).

3.3.11. Documentos teóricos sobre la teoría de la Biodanza. Ejemplos: Fuente BIONET-Database (www.bionet-research.com)

Esta clasificación es la norma científica internacional. Sin el reconocimiento de esta clasificación por parte de Biodanza y la publicación consistente, la investigación en Biodanza es sólo la mitad del camino.

La regla debería ser que una investigación científica en Biodanza sólo se completa cuando se publica. La regla debería ser: una contribución científica sólo puede considerarse terminada cuando se ha publicado en una revista de revisión o forma similar. Esto forma parte del estándar de calidad internacional de los proyectos científicos. Debe ser una publicación de la mayor calidad posible que también sea visible de alguna manera en las bases de datos internacionales.

¿Qué son las bases de datos científicas internacionales?

Se trata de archivos en los que los artículos científicos se clasifican según determinados criterios de calidad. De este modo, cualquier universidad, profesional o científico puede acceder a los artículos y saber que la investigación ha sido revisada por pares externos y, por tanto, es de buena calidad. Algunos ejemplos son Pubmed, Psynindex, APA, PsychInfo, Epscor, etc. Researchgate también es una base de datos científica, pero cualquier científico puede publicar sus artículos allí, sin el control de calidad. Es el "Facebook de los científicos" y, por tanto, un buen punto de partida.

El objetivo de este primer punto es que la Biodanza sea cada vez más reconocida como un método con base científica. El objetivo es fomentar la publicación continua por parte de los miembros del subcomité de artículos de revisión por pares en revistas internacionales.



Conferenza di Sandra Salmaso***L'amore si impara sulla pelle: il riscatto della cultura matrística*****Sandra Salmaso**

Facilitatrice Didatta di Biodanza, è Co-Direttrice della Scuola di Biodanza Ibf del Triveneto. Ideatrice del metodo Educazione al Contatto e Massaggio Biointegrante. Direttrice e Docente della Scuola di Educazione al Contatto e Massaggio Biointegrante. Insegnante di Massaggio Infantile AIMI. Autrice del libro "Le Mani che Nutrono" Edizioni Vivivita. Nel 2008 crea in collaborazione con il prof. Rolando Toro l'estensione " Biodanza e le Danze originarie dei Colori".

Dal 1978 ha studiato e operato nel campo delle tecniche espressive e del teatro sperimentale, è stata attrice per 10 anni.



Vogliamo credere che il futuro dell'umanità stia letteralmente "nelle mani" di chi saprà riscattare i potenziali rigenerativi della Madre Terra/Natura già presenti dalla preistoria nella Cultura Matrística.

E la Biodanza si pone come obiettivo questo cambio di paradigma: riscattare l'Umano che è ancora in noi!

E' venuto il tempo di ritornare ad essere più pacifici. Sapere che ci sono state culture che sono esistite per molto tempo (migliaia di anni) senza guerre è importante, perché la maggior parte delle persone del ventesimo secolo pensa che le guerre abbiano sempre avuto luogo.

Quando parliamo di Matrística parliamo della cultura originaria, (precedente all'attuale cultura che conosciamo come patriarcato) che si sviluppò tra 5.000 e 7.000 anni fa soprattutto in Europa, come ha dimostrato la ricerca archeologica.

Come sarebbe una società non basata sul controllo, sull'autorità, sulla castrazione e sulla gerarchia, sulla de-potenzializzazione del femminile?

Sarebbe una società matrística. Queste società si basavano sulla cura reciproca, sul piacere, sul Dare-Ricevere-Restituire, mantenendo fin dall'inizio della vita la sessualità primordiale seguendo il ciclo della Vita, il contatto madre-figlio/a, senz'altra priorità che quella di generare Vita.

Il grande scienziato Maturana ha detto: "Gli esseri umani sono il frutto della cooperazione per la conservazione, non della lotta per la sopravvivenza: bio evolutivamente siamo perché amiamo.

L'amore è l'emozione che fonda il sociale: senza l'accettazione dell'altro in convivenza non c'è fenomeno sociale.” I grandi valori, i grandi ideali di giustizia, pace, armonia, fraternità, uguaglianza sono nati dalla biologia dell'amore e sono i fondamenti della vita nell'infanzia. Quando l'esperienza educativa è basata sulla cultura materna che il bambino riceve da piccolo, basata sul rispetto, la cooperazione, la legittimità dell'altro, la partecipazione, la condivisione, la risoluzione di conflitti attraverso la conversazione abbiamo una cultura matristica: nella quale l'emozione fondamentale é l'amore per la convivenza. Questo vogliamo generare con Biodanza.

Storicamente quando avviene l'incontro tra le due culture, quella matristica si sottomette a quella patriarcale. Ma quella matristica non scompare del tutto. Resta nella relazione materno-infantile. Una relazione fatta di “pelle a pelle” che possiede tempistiche e periodi sensibili, che ha bisogno di competenze oculate e di Integrazione affettiva per svilupparsi secondo i processi di crescita evolutiva del bambino che diventerà un adulto pro-sociale.

L'amore è l'emozione che sostiene e fonda l'umano, come fondamento della ricorrenza di incontri nell'accettazione dell'altro, gli altri come legittima alterità che dà luogo alla convivenza sociale e quindi alla possibilità di generare un'etica coerente alla matrice ecosistemica neo-materna, biologica e culturale che ci accoglie e ci contiene e che è costituita da una rete di relazioni basate sull'incontro reciproco ed il dialogo.

Conferenza di Donata Ricatti e Pierangelo Colombi

Riprendiamo Con-tatto

L'immanenza del mondo si manifesta in varie forme, colori, immagini.

Donata Ricatti

Ha conosciuto la Biodanza nel 2006 al Centro Gaja di Vicenza, allieva di Giovanna Benatti.

È insegnante titolare dal 2022, titolo conseguito presso la scuola di Biodanza 'Rolando Toro' di Bologna.

Si è occupata di gruppi di biodanza clinica (gruppo di auto mutuo aiuto Davide e Golia della Caritas di Vicenza) e di biodanza sociale (Università degli Adulti e degli Anziani di Creazzo e di Torrebelticino -VI), gruppi di bambini e adolescenti nelle scuole Primarie e Secondarie di I Grado di Vicenza e Bergamo.

Ha collaborato come docente in una scuola biocentrica nel bosco di Busto Arsizio -VA.

È Docente di Lettere in una scuola Secondaria di I grado a Vicenza. È Leader di Yoga della Risata, pratica Tai Chi e sostiene tutte le forme di bellezza e di armonia.

Conduce attualmente un gruppo a Sarcedo -VI.



Pierangelo Colombi

Insegnante Titolare Didatta, formato nella scuola condotta dal prof. Rolando Toro. Titolato in Biodanza nel 2001, con una monografia basata su una proposta di Biodanza nell'ambito della tossicodipendenza presso la comunità "La Tenda". Ha collaborato per la realizzazione di spettacoli teatrali presso il CRT di Rovato (BS) con pazienti psichiatrici. Specializzato in varie estensioni, tra cui Biodanza e malattie psicosomatiche, Biodanza con bambini e adolescenti ed Educazione Biocentrica.

Facilitatore di Biodanza clinica nel gruppo Davide & Golia (Caritas VI) dal 2008 al 2013. Ha co-condotto sessioni di Biodanza per carcerati (progetto Empowerment) presso il carcere di Mantova. Dal 2004 conduce corsi di Biodanza nelle scuole* di ogni ordine e grado e in forma privata.

La percezione umana del reale è convogliata in particolare dagli aspetti visivi, che permeano la quotidianità: sguardi, video, scritte, fotografie, film, osservazioni...

Il mondo animale è altrettanto sensibile alla visione oculare, soprattutto nell'ambito della caccia o degli istinti di lotta-fuga.

Gli animali associano, però, alla sopravvivenza e ai bisogni primari anche altri sensi, iperbolicamente sviluppati: primariamente l'olfatto e l'udito.

L'universo vegetale capta gli stimoli interni ed esterni tramite sollecitazioni che restituiscono informazioni vibrazionali e di frequenze simili agli organi di senso.

La specie umana, oltre che attingere nel linguaggio la sua peculiarità, ha fatto degli stimoli visivi una forma di comunicazione pressoché esclusiva.

Si tratta a volte di una comunicazione puntuta, scrutante, voyeristica. Insomma, il vedere è diventato un guardare giudicante, solipsistico, separativo.

Fortunatamente, in biodanza, e non solo, lo sguardo ha ripreso ad accarezzare i contorni, le sfumature, le dimensioni.

Agli occhi aperti si sono unite visioni 'oltre', con gli occhi socchiusi o addirittura chiusi.

Le performance visive si sono dischiuse in possibilità morbide di cogliere la realtà in incontri olfattivi, in sonorità uditive, in tocchi caldi.

La vivencia sbaraglia la concretezza geometrica del prima e del dopo: il 'qui e ora' permette di integrare progressivamente le unicità di ciascuno.

Anche la conduzione in Biodanza si attesta su visioni 'oltre', : la teoria del sistema e la metodologia presuppongono intuizioni, sensibilità, delicatezze ...

Se poi la facilitatrice, come uno dei due relatori della conferenza, è una persona con disabilità visiva, il gioco è fatto.

Si aprono orizzonti di integrazione a tutti gli effetti: il tocco ed il con-tatto, la presenza e la leggerezza, tutti i sensi acuiti si svelano in una fusione di gruppo.

La conduttrice 'sente' il gruppo con modalità intuitive e creative, il gruppo retro alimenta la facilitatrice con altrettanta fiducia e disponibilità trascendente.

L'umanità si fa comunità umana, dove il vincolo non è un valore sociale, culturale, morale, ma fortemente biocentrico, biologico.

Provare per credere!

Vivencia di Donata Ricatti e Pierangelo Colombi

Toccare e non guardare

Ci piace ripartire dal tocco, riprendere con-tatto.

Il tocco nell'accezione più comune può disturbare, colpire, ferire.

Può nascondere disagio, trasgressione gratuita, distrazione...

A Donata e Pierangelo piace ritornare al significato primario del contatto, il sentire di tutti i sensi.

Avvicinarsi in modo sensibile può predisporre al gioco reciproco, alla complicità, all'espressione vitale, alla profondità misteriosa, all'estasi.

Il corpo assume tutte le sue parti, le integra, le fa danzare in un unicum sconfinato.

Riceviamo informazioni di noi e degli altri attraverso la dimensione del prospiciente, dell'essere prossimo, vicino.

In questa visione, e diciamo proprio visione da VEDERE, il contatto ha i suoi propri occhi. Speciali, alternativi. Una comunicazione che vede oltre e non guarda, una visione che coglie, accoglie e non scruta.

Ad occhi aperti, ad occhi chiusi. In vivencia c'è un modo per ogni momento.

L'essere umani si coniuga allora nell'essere viventi, in continua interconnessione, nel respirare il respiro degli altri, nello sfiorarne il cuore e la pelle.

Universi che si lambiscono, che si incontrano, che si carezzano.

Tanti mondi che si uniscono in un universo unico, amplissimo, stellare. Numinoso.



Conferenza di Maria Carmela Contini

Biodanza: un linguaggio universale



Maria Carmela Contini

Docente presso CPIA 4 Oristano, Facilitatrice di Biodanza in tirocinio presso la scuola Biodanza Sardegna

Si occupa di integrazione culturale da molti anni avendo fatto parte, in qualità di responsabile settore informazione, dell'Osvic, ONG cittadina con progetti di supporto alle popolazioni svantaggiate in diverse parti del mondo, come Africa e Sud America.

Presidente dell'UNESCO per la provincia di Oristano ha elaborato e portato avanti numerosi progetti, volti alla promozione culturale e territoriale della regione, e al superamento delle differenze di genere, etnia e religione.

Impegno portato avanti anche nelle Commissioni comunali e regionali per le pari opportunità.

Con questo progetto si intende promuovere il benessere psicofisico, nonché l'integrazione e l'inclusione sociale e culturale tra soggetti stranieri e italiani iscritti al C.P.I.A e i servizi che offre il territorio, come intervento volto alla prevenzione e, là dove presente, al superamento dell'isolamento e dell'emarginazione socio-ambientale e linguistico, utilizzando la Biodanza, disciplina che agisce a diversi livelli: corporeo, emotivo e relazionale.

A tal fine, si è ritenuto opportuno coinvolgere nel progetto il Consultorio familiare del Distretto socio-sanitario di Oristano e l'Associazione S'Andera - Biodanza Sardegna.

La collaborazione con gli altri soggetti coinvolti permetterà una maggiore incisività d'azione per l'integrazione delle diverse sfere d'azione e competenze, un costante monitoraggio del percorso e dei progressi individuali e di gruppo, la creazione di una rete sinergica che faccia sentire i partecipanti parte di un sistema allargato di esperienza, di supporto e di tutela della salute oggettiva e soggettiva, cioè di salute "percepita", un sentire profondamente legato al benessere psicofisico.

Oltre a ciò, la co-presenza dei propri docenti e/o. degli operatori sociosanitari nel gruppo, permetterà ai partecipanti di sentirsi più sereni, percependo la loro presenza come una "base sicura" di riferimento, soprattutto nella prima fase di approccio con la disciplina.

Obiettivi generali

Migliorare il livello di benessere e della capacità di far fronte allo stress psicofisico

Riconoscere il valore della diversità e favorire comportamenti inclusivi e di accoglienza di sé e dell'altro.

Favorire il recupero e lo sviluppo della fiducia in sé stessi e negli altri.

Utilizzare e fruire della Lingua Italiana in contesti diversi dall'apprendimento didattico.

Migliorare la propria percezione di salute.

Favorire l'integrazione nel contesto sociale.
Migliorare la conoscenza dei servizi del territorio

Risultati attesi

Migliorare le competenze linguistiche e relazionali;
Facilitazione all'accesso ai servizi consultoriali e territoriali;
Miglioramento di autoaccettazione del proprio corpo, di sé e degli altri;
Sviluppo di autonomie;
Abbassamento del livello di stress psico-fisico e relazionale;
Armonizzazione dei ritmi attivazione-riposo/sonno-veglia,
Miglioramento del rapporto con l'ambiente circostante,
Crescita personale,
Miglioramento del senso di appartenenza ad un gruppo;
Sviluppo della fiducia in se stessi, nel gruppo e nell'ambiente sociale di riferimento;
Riduzione del senso di solitudine e isolamento;
Miglioramento del benessere di comunità,
Miglioramento dell'umore;
Aumento del piacere del fare e del vivere la quotidianità;
Miglioramento della capacità di cogliere e verbalizzare emozioni, desideri e bisogni.

Conferenza di Tiziana Zppi

Voglia di tenerezza. Riscoprire un sentimento che fa bene alla salute



Tiziana Zppi

Operatrice di Biodanza, laureata in Scienze Motorie, counselor, grafologa, esperta di tecniche di espressione corporea e rilassamento, Master Reiki, terapeuta dei fiori di Bach. Ha ideato, con Oliviero Olivieri, l'approfondimento "Biodanza e Alimentazione Biocentrica". Conduce stages multidisciplinari tesi al benessere e all'autorealizzazione dell'individuo attraverso gli effetti terapeutici del lavoro di gruppo e corsi di formazione riconosciuti dal Ministero della Salute diretti a operatori del settore psico-sociale e educativo. Attualmente conduce seminari e moduli nelle scuole di formazione di Biodanza in Italia e all'estero.

Voglia di tenerezza, riscoprire un sentimento che fa bene alla salute e che è essenziale in una cultura biocentrica basata su valori di solidarietà ed empatia: esperienze dalla scuola al quotidiano.

La tenerezza è un'energia potente che struttura l'identità e che è in grado di guarirci in qualsiasi momento. È funzionale al benessere individuale in quanto incrementa la possibilità di comportamenti prosociali a livello di scambio reciproco. È un sentimento che si fonde con l'affettività ma anche con il contatto fisico, il desiderio di comunicare amore, la disponibilità ad ascoltare. La tenerezza è nei pensieri e nelle azioni umane, si manifesta in mille forme. Alimentare il linguaggio della tenerezza, dà la possibilità di sentire costantemente il piacere di stare insieme nella quotidianità, valorizza la comunicazione sana, l'inclusione, il rispetto, la qualificazione e la cooperazione. È elemento essenziale nella cultura biocentrica che permette il dispiegamento dell'intelligenza affettiva generando un'ecologia umana di relazione.



Conferencia

Deseo de ternura, redescubrir un sentimiento que hace bien a la salud y que es esencial en una cultura biocéntrica basada en valores de solidaridad y empatía: experiencias de la escuela a la cotidianidad.

La ternura es una energía poderosa que estructura la identidad y que es capaz de curarnos en cualquier momento. Es funcional para el bienestar individual, ya que aumenta la posibilidad de comportamientos prosociales a nivel de intercambio recíproco. Es un sentimiento que se funde con la afectividad pero también con el contacto físico, el deseo de comunicar amor, la disponibilidad a escuchar. La ternura está en los pensamientos y en las acciones humanas, se manifiesta en mil formas. Alimentar el lenguaje de la ternura, da la posibilidad de sentir constantemente el placer de estar juntos en la cotidianidad, valora la comunicación sana, la inclusión, el respeto, la cualificación y la cooperación. Es elemento esencial en la cultura biocéntrica que permite el despliegue de la inteligencia afectiva generando una ecología humana de relación.

Conferenza di Clara Bianchin

Ogni vita è un capolavoro: Biodanza e malattie neurodegenerative

Clara Bianchin

Da più di venti anni Tutor Didatta di Biodanza, specializzata in Biodanza Clinica, Biodanza e malattie Neurodegenerative Parkinson e Alzheimer, Biodanza e Neuroscienze, Biodanza Voce Musica Percussioni, Biodanza acquatica, Biodanza e quattro elementi, Biodanza per Coppie, Biodanza albero dei desideri, Biodanza bambini adolescenti. particolarmente impegnata nel lavoro con Biodanza in ambito clinico nei CEOD per la disabilità psichica, e in istituti diurni e residenziali per ammalati di Alzheimer.- Fondatrice e collaboratrice del Centro Polifunzionale "ALBERO DEI DESIDERI" a Montebelluna.



Il deterioramento cognitivo che caratterizza le varie forme di demenza è dovuto al danneggiamento delle cellule neuronali nelle aree cerebrali dedicate alle funzioni cognitive superiori che perdono la loro finzione normale.

La demenza è una sindrome dovuta ad una patologia cerebrale, normalmente di natura cronica o progressiva che affligge in modo variabile le funzioni cognitive più alte, inclusa la memoria, il pensiero, l'orientamento, la comprensione, il calcolo, l'apprendimento, il linguaggio, ed il giudizio. La coscienza non è disturbata. La compromissione delle funzioni cognitive è spesso seguita, o talvolta preceduta dal deterioramento del controllo emotivo, del comportamento sociale, o dalla motivazione.

Quando il processo degenerativo interessa il sistema nervoso centrale si parla di Neurodegenerazione, che è costituito da un gruppo di malattie accumulate da un processo di degenerazione che interessa i neuroni del Sistema Nervoso Centrale e Sistema Nervoso Periferico.

Il SNC sostanzialmente è costituito dall'encefalo che a sua volta è costituito dal cervello, dal cervelletto, e dal tronco encefalico, e dal midollo spinale, quindi sostanzialmente da tutto ciò che nel nostro corpo è racchiuso dall'involucro meningeo.

Il SNP è costituito dai nervi dai plessi e dal collegamento fra nervi e muscoli.

L'invecchiamento è strettamente correlato ai meccanismi degenerativi

- è il principale fattore di rischi per patologie neurodegenerative
- vi è una ridotta velocità di moltiplicazione cellulare
- una ridotta capacità di riparazione del genoma

-un accorciamento dei telomeri.

I meccanismi di neurodegenerazione possono essere diversi, in particolare il genoma è particolarmente coinvolto nel processo degenerativo. Alla base possono esserci molteplici cause: delle mutazioni genetiche causate da mutazioni indotte da agenti esterni ad esse le radiazioni, altre cause che portano un alterato metabolismo proteico della cellula con conseguente anomalo accumulo di proteine che la cellula non riesce più a controllare e che determina quindi poi la degenerazione cellulare, alterazioni del metabolismo energetico cellulare, stress ossidativo dove i mitocondri hanno un ruolo fondamentale, esistono poi meccanismi di morte cellulare programmata un suicidio cellulare spontaneo.

Fattori a rischio individuati sono: sedentarietà- alcool- fumo- ipoacusia- diabete- traumi cranici- ipertensione- isolamento sociale- depressione.

In anni di ricerca è stato dimostrato che molte delle malattie neurodegenerative sono causate da un accumulo patologico di proteine alterate di cui la cellula non riesce a liberarsi. Nella malattia di Alzheimer le proteine in accumulo si chiamano beta-amiloide , e proteina Tau.

(Nella malattia del Parkinson l'accumulo è della proteina alfa-synucleina.)

Questi agglomerati di proteine portano poi la cellula a degenerare, e si accumulano nel tessuto cerebrale come placche di amiloidi che portano conseguentemente alla degenerazione delle cellule che si trovano in quella porzione di tessuto.

Il processo patologico nella malattia di Alzheimer inizia in una particolare regione dell'encefalo che si chiama **Lobo Temporale** ed in particolare nell'**ippocampo** che ha il ruolo di memorizzare le informazioni, il processo degenerativo della malattia è progressivo e si estende ad altre aree corticali coinvolgendo le altre funzioni.

MALATTIA DI ALZHEIMER.: è la principale demenza degenerativa, ha una prevalenza che raddoppia ogni cinque anni dopo i 60 anni di età, (a 60 il 10% a 80 il 30%)si stima un aumento esponenziale nei prossimi anni, è una patologia soprattutto dell'anziano ma esistono anche forme giovanili per fortuna poco frequenti. Data l'incidenza questa malattia ha dei significativi risvolti sia sociali che economici.

La Malattia di Alzheimer ha un decorso degenerativo progressivo e irrecuperabile. Inizialmente è caratterizzata da un deficit della memoria a breve termine, i pazienti sono perfettamente abili a fare tutto ma hanno difficoltà a ricordare gli eventi recenti. La progressione della malattia porta alla perdita della capacità cognitive manifestando disorientamento, ridotta attenzione, difficoltà decisionali, perdita di iniziativa, poi più il tempo passa più si impoverisce il vocabolario, hanno difficoltà a svolgere compiti complessi come vestirsi, lavarsi, mangiare, fino alle fasi più avanzate dove si ha difficoltà anche a parlare, a muoversi, a deglutire ecc. al tutto si possono associare cambiamenti del comportamento e dell'umore.

Studi epidemiologici supportano l'ipotesi della **riserva cognitiva**, insieme al ruolo di alcuni attori: alto livello di istruzione, elevata complessità occupazionale, l'impegno in attività cognitivamente e fisicamente stimolanti, svolgono un effetto protettivo rispetto al potenziale sviluppo della demenza, mediante meccanismi biologici ancora da delineare.

I **trattamenti farmacologici** oggi proposti per la terapia delle demenze hanno **azione sintomatica** , con l'obiettivo di migliorare le manifestazioni cliniche della malattia , sintomi cognitivi come memoria ed attenzione, e sintomi comportamentali come apatia , agitazione, allucinazioni. Purtroppo l'effetto delle terapie diminuisce con il progredire della malattia.

Utili e fondamentali sono state individuate le terapie non farmacologiche per

migliorare non solo gli aspetti di malattia , ma soprattutto la qualità della vita delle persone malate di demenza.

Le caratteristiche cliniche della malattia possono variare da un soggetto all'altro, ma solitamente l'inizio è subdolo e il decorso progressivo e cronico, con una durata variabile dai 10 ai 20 anni. Nel corso dell'evoluzione della malattia, oltre al deficit cognitivo, che caratterizza le prime fasi insorgono gravi problemi comportamentali e psichici: agitazione psicomotoria, deliri, allucinazioni ecc. che diventano la causa primaria di stress familiare e della richiesta di ricovero in strutture residenziali. La natura insidiosa e la variabilità delle manifestazioni cliniche rendono la diagnosi molto complessa.

Anche se presente una enorme variabilità tra individui è possibile distinguere tre fasi principali del decorso della malattia.

Stadio Precoce: i sintomi più comuni sono la smemoratezza, il disorientamento nel tempo e nello spazio, perdita d'iniziativa.

Stadio Intermedio: i sintomi divengono più evidenti, marcati e invalidanti, tali da impedire lo svolgimento adeguato di attività quotidiane, ad esempio il malato inizia a dimenticare anche eventi recenti e i nomi delle persone , a perdere l'orientamento anche nella propria casa, ad avere difficoltà comunicative e comportamentali conseguentemente inizia ad essere necessaria l'assistenza per le attività funzionali di vita quotidiana

Stadio Avanzato: il paziente è dipendente dagli altri, il deficit cognitivo è globale con difficoltà di riconoscere parenti ed amici, ha necessità di assistenza nella cura personale anche per difficoltà motorie, e sono presenti disturbi comportamentali e neuropsichiatrici.

Il deterioramento delle funzioni cognitive si associa a disturbi psico-comportamentali che possono essere suddivisi in tre categorie:

-Disturbi del Tono dell'Umore: depressione, euforia, ansia.

-Disturbi Comportamentali: agitazione psicomotoria, aggressività, vocalizzazione persistente, vagabondaggio, affaticamento incongruo, apatia, disinibizione, irritabilità, disturbi del comportamento alimentare, del comportamento sessuale e del sonno.

-Disturbi Psicotici: deliri e allucinazioni.

Nelle prime fasi della malattia quando la persona è consapevole delle difficoltà cognitive nello svolgimento delle attività quotidiane è molto comune una flessione del tono dell'umore. Aggressività e irritabilità possono essere anch'esse una conseguenza al senso di frustrazione e ansia che il malato prova in situazioni di difficoltà e confusione. Il deficit ingravescente può portare all'apatia con riduzione degli interessi e dell'iniziativa sia sul piano personale che sociale. In uno stadio conclamato di malattia possono presentarsi comportamenti bizzarri e socialmente inappropriati, idee paranoiche, deliri, allucinazioni, spesso con accuse nei confronti dei familiari più stretti. Tali ideazioni possono portare il malato a girovagare senza scopo, a vagabondare, spinto da pensieri fissi, o riguardo il passato, o per evadere, non coscientemente, da una situazione di disorientamento: Spesso queste manifestazioni, come anche le domande ripetitive, sono il segnale di un disagio che il caregiver dovrebbe cogliere al fine di modificare la situazione e dare sicurezza al malato su ciò che sta succedendo.

INTERVENTI

Per programmare un intervento efficace di qualsiasi tipologia (training cognitivo o fisico, attività ludiche ecc.) è necessario che l'operatore consideri la persona e la complessità

della malattia, valutare:

- aspetti cognitivi, comportamentali, funzionali: informazioni sulla diagnosi, le difficoltà cognitive e funzionali, eventuali disturbi psico-comportamentali, e delle abilità residue da potenziare.
- aspetti emotivo-affettivi: essere a conoscenza di di eventuali disturbi di umore che possono accentuarsi nella seconda parte della giornata o in ambienti nuovi, di relazioni di dipendenza che possono crearsi con il caregiver principale.
- ambiente fisico e sociale: strutturare un ambiente protesico costruire intorno al malato uno spazio privo di stimoli che possono portare a confusione e disorientamento.
- revisione periodica in funzione della progressione della malattia

Come già detto anche il **linguaggio** subisce progressivamente un decadimento.

La comunicazione efficace riveste un ruolo fondamentale, soprattutto nelle ultime fasi, è importante comunicare attraverso tutti i canali non verbali i quali permangono anche nella fase avanzata della malattia. La comunicazione verbale veicola solo una piccola parte del contenuto del messaggio attraverso il linguaggio. Gli elementi che compongono la comunicazione non verbale sono:

le espressioni

la prossemica (distanza-vicinanza fra individui)

la postura

la gestualità

Le principali funzioni della comunicazione non verbale sono le emozioni, essere se stessi.

Non si deve dare per scontato che la persona con demenza non possa comunicare, e che le parole non sono l'unico mezzo possibile. Si può comunicare con lo sguardo, modulando l'espressione del viso, l'intonazione della voce, il linguaggio corporeo e il contatto fisico: prendere le mani, abbracciare.

La prima competenza per chi lavora è l' EMPATIA.

E' necessario essere sereni: la persona con demenza comprende il nostro stato d'animo

guardare negli occhi quando si parla

cercare di far sorridere

stare vicino anche con minimo contatto, metterla a proprio agio

osservare l'espressione e la mimica della persona ed utilizzare questo canale comunicativo

parlare lentamente con frasi brevi, concetti elementari, parole semplici

mai interrompere la persona che parla (o che cerca di parlare)

rispettare le difficoltà espressive, senza correggere le parafrasie e gli eventuali neologismi

rendere partecipi alla conversazione

ricordarsi che la persona affetta da Alzheimer non è un bambino ma rimane una persona adulta con una propria storia di vita significativa.

Nella problematica delle malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, il movimento e la comunicazione sono aspetti fortemente implicati e la **BIODANZA** rappresenta una risorsa molto significativa: la danza genera una esperienza globale che è al tempo stesso corporea, psichica e relazionale. Oltre al coinvolgimento fisico, coinvolge l'emotività, la creatività, la relazione, con motivazioni concrete e chiare.

La pratica della Biodanza integra le qualità del movimento pur deficitario, stimolando e valorizzando le risorse residue presenti: può far emergere emozioni, stimolare l'espressione creativa,, agevolare la consapevolezza e e la relazione. Altrettanto può esserlo per i caregivers professionali e familiari. Può rappresentare un modo efficace per aiutare

l'anziano e l'ammalato di Alzheimer ad alleviare la sofferenza e affrontare la degenerazione, diventando un valido e significativo contributo nell'ambito delle terapie non farmacologiche.

OBIETTIVI

- alzare il tono dell'umore
- stimolare l'energia, il vigore, la stima di se
- stimolare il benessere e la serenità, ridurre l'ansietà, (e di conseguenza ridurre la somministrazione di sedativi)
- aumentare la percezione e la consapevolezza corporea, favorendo la mobilità articolare, rinforzare il piacere del corpo in movimento, conservare e migliorare la condizione fisica generale e la coordinazione motoria
- favorire la stimolazione della memoria
- attivare l'attenzione verso l'esterno
- stimolare i rapporti interpersonali, favorire la socialità e la relazione.
- manifestare emozioni e sentimenti
- riattivare la curiosità incoraggiando la creatività e favorendo l'espressione di se e delle proprie emozioni attraverso la danza e il movimento
- stimolare l'interazione verbale e non verbale
- stimolare i ruoli sociali
- ridurre il senso di impotenza del personale e delle famiglie.

L'attività di Biodanza promuove il passaggio dalla passività all'attività. La proposta è di movimenti di espansione e di rilassamento, alternando i ritmi sapendo che accelerare tende ad euforizzare e decelerare asseconda una tendenza ma anche un bisogno.

Per esercitare la **memoria** si attivano tutti i registri sensoriali : vista ,udito, tatto, tutti mobilitati per attivare la memoria a breve-medio-lungo termine.

La **socialità e la relazione** sono valorizzati dalle proposte di tutti e di ciascuno, permettendo di vedere e provare i movimenti degli altri, osservare gli altri a danzare e danzare (rispecchiamento).

Ridurre ansia e stress, facendo sentire sicurezza nei propri movimenti fatti da seduti per arrivare progressivamente alla postura eretta, magari con ausili o operatori.

Si può cercare di aumentare o recuperare la mobilità articolare e il rilassamento corporeo, importante la dimensione del divertimento e della leggerezza, che stimolano calma e riducono i livelli di ansia e stress.

Tutte le figure di caregiver possono e devono essere coinvolte nel progetto Biodanza ,con risultati anche per loro di maggiore leggerezza , rilassamento e anche divertimento, importante e utile il loro apporto di riflessioni e osservazioni . Anche i familiari possono trarre sostegno da questa attività con beneficio nei rapporti con il paziente.

SESSIONE DI BIODANZA

La sessione di Biodanza x malati di Alzheimer ha la durata di una ora ,massimo un'ora e un quarto.

Viene seguita la curva metodologica iniziando con attivazione progressiva di movimento per stimolare il corpo, espressioni creative e giocose che alzano molto il tono dell'umore,

sempre alternando movimento e riposo, utile stimolare l'uso della voce proponendo canzoni dei loro tempi e dei loro ricordi. La fase di abbandono attraverso l'accarezzamento è molto apprezzata perché ritrovano accudimento e pace, quando c'è la possibilità dello scambio manifestano la loro capacità affettiva e di cura in modo commovente. L'attivazione finale deve essere sempre giocosa ed il senso di allegria crea l'aspettativa per il prossimo incontro, infatti la frase comune è "so che sono qui perché sto bene e mi diverto, vorrei fosse sempre così" ...per noi operatori è " **Raggiungere l'Obiettivo**"



Conferenza dell' Associazione Sant'Andera

Tutt* al centro: Movimento, Collaborazione e inclusione con Biodanza

Associazione Sant'Andera



Nata nel 2010, è un'associazione senza scopo di lucro creata per la diffusione della pratica della Biodanza Sistema Rolando Toro in ambito regionale sardo. Riunisce oltre 130 praticanti e più di 25 operatori regionali riconosciuti dall'IBF, che si dedicano alla realizzazione di: corsi settimanali, corsi tematici, seminari formativi, conferenze, corsi intensivi residenziali, eventi e progetti sviluppati nell'ambito delle istituzioni sociali, educative e sanitarie. All'associazione fa capo anche la Scuola di Biodanza della Sardegna SRT che garantisce, a livello regionale, la adeguata formazione di nuovi operatori e tutte le attività di approfondimento ed aggiornamento degli operatori esistenti. Dal 2010 ad oggi l'associazione ha portato avanti oltre 30 progetti in ambito educativo, sociale e sanitario.

Abbiamo voluto presentare già questo progetto, che è ancora in itinere essendo iniziato soltanto nel mese di Febbraio 2023, perché sentiamo che l'iter di costruzione del progetto ed il riconoscimento ottenuto costituiscono di per sé una ricchezza da condividere con tutti coloro che hanno a cuore e si impegnano per portare la Biodanza, come strumento efficace di promozione della salute, in tutti quegli ambiti dove, per difficoltà di tipo sociale o clinico, il valore intrinseco dell'essere umano si trova ad essere particolarmente mortificato ed offeso.

Sentiamo importante dire che la cifra di questo progetto è costituita dalla rete di collaborazione creata in primis tra noi facilitatori, poi tra noi e i nostri partner, tra i partner ed i loro utenti e infine tra persone con differenti tipi di fragilità che possono incontrarsi per danzare insieme.

È necessario assumere nella pratica quotidiana, a partire da noi operatori, che l'unione in rete consente di superare barriere altrimenti insormontabili e di generare progetti che possono trovare ampio riconoscimento, anche finanziario, nelle istituzioni ed aumentare, in questo modo, la qualità, la visibilità e la dignità del nostro lavoro.

Per costruire la dimensione progettuale richiesta per l'accesso al finanziamento pubblico proposto da Sport e Salute, società operativa del Governo Italiano, è stato necessario costituire un gruppo di otto facilitatori che hanno svolto il grande lavoro di individuazione degli otto partner coinvolti e soprattutto hanno sviluppato le attività volte alla creazione delle relazioni con loro ed alla complessa costruzione degli accordi formali necessari alla presentazione del progetto.

Questo grande lavoro ci ha portato a mettere in campo 5 azioni, ognuna delle quali prevede un corso settimanale di biodanza della durata di oltre 6 mesi, distribuite sia in senso territoriale che per quanto riguarda le tipologie di fragilità su cui si va ad operare.

Conferenza di Tiziana Coda Zabet

Principio Biocentrico, il cuore dell'ecologia profonda

Tiziana Coda Zabet

Insegnante nella scuola elementare, facilitatrice Didatta e Co-Direttrice della Scuola di Biodanza del Piemonte. Dal 2009 socia fondatrice dell'Associazione "La vita al centro Bambini e genitori" che gestisce una Scuola Biocentrica Parentale. È Presidente dell'Associazione Rete Scuole Biodanza Italia.



La parola ecologia deriva da due parole greche oikos e logos.

Oikos significa casa. Casa è il luogo simbolico e reale del rifugio e della sicurezza, della intimità e della stabilità, un concetto di importanza estrema, che parla di appartenenza, di identità, il contesto vivente a cui sentiamo di appartenere, un porto a cui siamo ancorati, un posto del cuore.

Lògos indica la «parola» quindi anche il «pensiero» che si esprime attraverso principio di razionalità universale, legge di armonia e insieme principio dinamico del divenire. Nella letteratura sapienziale greco-ebraica la sapienza divina è il lògos.

Dunque parlare di ecologia significa ragionare sul principio dinamico del divenire, sulla legge che regge l'armonia, sulla sapienza divina riguardo alla nostra casa.

L'ecologia profonda è una filosofia contemporanea basata sul superamento dell'antropocentrismo e su una nuova etica ambientale che abbraccia le piante e gli animali oltre che gli uomini, nasce da una relazione profonda con l'ambiente a cui sentiamo di appartenere: è un invito alla gioia, all'identificazione con la natura e all'espansione del sé verso gli altri esseri.

“SIAMO L'ARIA CHE RESPIRIAMO”: Arne Naess filosofo e alpinista norvegese, pioniere della ricerca interculturale e delle visioni socio politiche non violente, è stato il fondatore agli inizi degli anni Settanta del movimento della deep ecology.

Il Principio Biocentrico è la nostra guida in questo cammino di alleanza con il vivente e con tutto il pianeta. Un cambio di paradigma, da Antropocentrico a Biocentrico, ci aiuta a sentirci abitanti, non “padroni” della Terra. Noi sentiamo nel nostro corpo, nella nostra vivencia, che è la Vita ad essere al centro e che l’Universo è organizzato in funzione della Vita.

Rolando Toro Araneda propone: “IL NOSTRO RESPIRO È UN ORGANO DEL PIANETA”

“L’esperienza di legame intimo con il prossimo è una esperienza culminante che si prova poche volte nella vita. Provarla anche una sola volta permette di cambiare il proprio atteggiamento di fronte a sé e agli altri. Sapere con certezza che non siamo isolati, che partecipiamo al movimento unificante del cosmo, è una esperienza sufficiente per spostare la nostra scala di valori. Ma questo sapere con certezza non è intellettuale, è commovente e trascendente”.

La palabra ecología proviene de dos palabras griegas oikos y logos.

Oikos significa hogar. El hogar es el lugar simbólico y real de refugio y seguridad, de intimidad y estabilidad, un concepto de suma importancia, que habla de pertenencia, de identidad, el contexto de vida al que nos sentimos pertenecientes, un puerto al que estamos anclados, un lugar del corazón.

Lògos indica la «palabra», por lo tanto también el «pensamiento» que se expresa a través del principio de racionalidad universal, la ley de la armonía y, al mismo tiempo, el principio dinámico del devenir. En la literatura sapiencial greco-judía, la sabiduría divina es el lògos.

Entonces hablar de ecología significa razonar sobre el principio dinámico del devenir, sobre la ley que rige la armonía, sobre la sabiduría divina respecto a nuestro hogar.

La ecología profunda es una filosofía contemporánea basada en la superación del antropocentrismo y en una nueva ética ambiental que abarca tanto a las plantas y los animales como a los hombres, nacida de una profunda relación con el entorno al que nos sentimos pertenecientes: es una invitación a la alegría, a la identificación con la naturaleza y la expansión del yo hacia otros seres.

“SOMOS EL AIRE QUE RESPIRAMOS”: Arne Naess, filósofo y alpinista noruego, pionero de la investigación intercultural y de las visiones sociopolíticas no violentas, fue el fundador del movimiento de ecología profunda a principios de la década de 1970.

El Principio Biocéntrico es nuestra guía en este viaje de alianza con los vivos y con todo el planeta. Un cambio de paradigma, de Antropocéntrico a Biocéntrico, nos ayuda a sentirnos habitantes, no “maestros” de la Tierra. Sentimos en nuestro cuerpo, en nuestra vivencia, que es la Vida la que está en el centro y que el Universo se organiza según la Vida.

Rolando Toro Araneda propone: "NUESTRO ALIENTO ES UN ÓRGANO DEL PLANETA"

“La experiencia de la conexión íntima con los demás es una experiencia culminante que se experimenta solo unas pocas veces en la vida. Probarlo aunque sea una vez te permite cambiar tu actitud hacia ti mismo y hacia los demás. Saber con certeza que no estamos aislados, que participamos del movimiento unificador del cosmos, es experiencia suficiente para cambiar nuestra escala de valores. Pero este saber con certeza no es intelectual, es conmovedor y trascendente”.



Vivencia di Tiziana Coda Zabet e Susanna Ponzone

Il lusso di vivere è la creatività della natura



Susanna Ponzone

Facilitatrice didatta di Biodanza titolata è Co-Direttrice della Scuola di Biodanza Ibf del Piemonte. È specializzata in Biodanza per Bambini ed Adolescenti. Laureata in Scienze Motorie con una tesi sulla Biodanza, insegna al liceo classico di Asti. E' diplomata Counselor presso l'ASPIC di Roma e Facilitatrice di gruppi di auto-aiuto per la Depressione e l'Ansia alla Facoltà di Psicologia dell'Università della Bicocca di Milano. Ha praticato Yoga presso il centro di Psicopsicologia della dott.ssa Balla, Micromassaggio Cinese con la dott.ssa Qi Xiao Hui, Taji-chi e Wing chung. Conduce gruppi di Biodanza ad Asti e Costigliole (AT)



Tiziana Coda Zabet

La proposta di questa vivencia è vivere l'ecologia profonda a partire dalla percezione del proprio corpo come fonte di piacere fino ad aderire voluttuosamente alla vita.

.....

“Il lusso di vivere è la creatività della natura.

È la sequenza infinita dei piaceri nel potente utero della vita.

È la celebrazione delle cantate di Bach e delle sculture tantriche del tempio di Khajuraho.

Anche il riso e il canto sono espressioni supreme della nostra lussuria.

Possiamo rivitalizzare il mondo nel quale viviamo, possiamo uscire dal marasma della noia e dell'oscenità indotto dalla cultura della morte.

Per tutto il tempo in cui sentiremo le cadenze della nostra danza come delle espressioni piene di significato, come emergenza e desiderio, come erezione e turgescenza, come calore e baci, saremo sul punto di sviluppare forze espansive della vita.”

Rolando Toro Araneda

La via dell'eros è una promessa di profonda connessione con se stessi, con l'altro e con la vita per arrivare alla vivencia di unità con l'universo.

Siamo parte del pulsare inconoscibile dell'esistenza.

“Necessitiamo ogni giorno del misterioso.

Dal ventre della terra traiamo il sogno di Dio.”

Rolando Toro Araneda

Vivencia di Tiziana Zappi e Mauro Rotemberg***I misteri dell'Eros*****Mauro Rotemberg**

Laureato in Fisica presso l'Università Federale di Rio Grande do Sul (1977) e master in educazione presso la Pontificia Università Cattolica del Rio Grande do Sul (1999). Operatore didatta di Biodanza, oltreché educatore e musicista, ha approfondito il legame tra fisica quantistica e Biodanza, Biodanza, relazioni intra e interpersonali, sentimenti e relazioni. Partecipa a Congressi ed Incontri in Brasile ed Europa, promuove corsi e stages in Brasile.

**Tiziana Zappi**

Vivencia a ser impartida por Tiziana Zappi (Didacta de Italia) y Mauro Rotemberg (Didacta de Brasil).

Danzaremos Los Misterios del Eros. El Eros es el movilizador de la vida, la expresión del Inconsciente Vital. Cuanto más satisfecho esté el Eros, más intensidad tendrá la vida y más podremos aspirar a ser felices, tiernos, serenos y amorosos en cada momento de la vida cotidiana.

Vivencia di Nadia Costa e Elisa Canti

Risveglia in te l'amore ed il piacere di vivere

Nadia Costa

Operatrice titolare didatta di Biodanza, pioniera del Movimento di Biodanza in Europa. È direttrice della Scuola di Biodanza "Rolando Toro" della Svizzera. Formatrice nell'estensione "Biodanza per la terza e quarta età", si occupa della promozione a favore della riqualificazione esistenziale delle persone in età avanzata.

È ideatrice e promotrice del primo Forum di Biodanza sociale della Svizzera.



Elisa Canti

La sua formazione in Biodanza si è svolta presso Scuolatore UNIPIB Milano.

Membro del Consiglio Direttivo di AIPOB Associazione Internazionale Professionale Operatori di Biodanza Sistema Rolando Toro Araneda e Direttrice della Scuola di Biodanza di Tenerife.

Nella danza, nel piacere del movimento pieno di senso, nell'Incontro si rivelano i segreti della Bellezza e della meraviglia di Vivere.

"C'è un antico mistero nell'universo: Perché la vita?

Perché la creazione?

Gli intelletti si affannano,

cercano e non trovano,

inventano teorie

ma l'antico mistero

si svela solo all'Amore,

alla coscienza illuminata dall'amore,
privilegio dei semplici e degli umili,
come i BAMBINI"

(Dal libro "Il ritorno di Ami" Introduzione della pergamena del vecchio Krato, abitante del pianeta Kía)

Viviamo in una società frammentata ed affettivamente impoverita, che ha urgente bisogno di ristabilire legami affettivi amichevoli e legami sociali inclusivi per proteggere la vita.

La fisica quantistica ci dice che trasformando lo sguardo si trasforma la realtà. Quindi dobbiamo solo imparare a percepire in un altro modo, da altri parametri, con altri occhi.

Nella vita non ci sono fini o mete ma infiniti momenti di possibilità d'amore. Ritornare all'essenza della vita ci fa riconoscere che il potere del cuore è infinito e che attraverso di esso sperimentiamo l'essenziale.

La pratica della Biodanza come metodologia per raggiungere la Felicità, come percorso verso il Benessere, come rivoluzione della Coscienza, può contribuire alla costruzione di un'umanità felice e sana.

È tempo di tornare all'origine, è tempo di essere felici. È nostro diritto di nascita esprimere pienamente il nostro amore e creare il mondo in cui vogliamo vivere. Ed è nostro diritto di nascita brillare tanto quanto le stelle sopra di noi. È tempo di condividere di nuovo la nostra luce nel mondo.

Il rapido sviluppo del cervello corticale, a scapito del sistema limbico-ipotalamico e del cervello più antico che esisteva già da milioni di anni, ha ostacolato un'integrazione coerente della nostra ragione con i nostri istinti e le nostre emozioni. Ora la scienza suggerisce che l'unico passo in avanti che la società può fare oggi è l'evoluzione affettiva della specie umana e che dipenderà dalla costruzione di un "noi" che ci aprirà la porta per imparare ad essere e a vivere insieme. Abbiamo bisogno di un riapprendimento dell'affettività, promuovendo situazioni che favoriscano una connessione profonda con noi stessi, con gli altri e con l'universo che ci circonda, sentendoci parte di una rete affettiva infinita.

“Per inaugurare una nuova civiltà sarà necessario creare un'estetica antropologica, un sistema di risonanza con la parte illuminata di noi stessi e degli altri;
una sorte di chiave maestra del cuore,
capace di scoprire questo seme di indescrivibile bellezza”.

-Rolando Toro Araneda-

DESPIERTA EN TI EL AMOR Y EL PLACER DE VIVIR

En la danza, en el placer del movimiento lleno de sentido, en el Encuentro se revelan los secretos de la Belleza y de la maravilla de Vivir.

Es tiempo de volver al origen, es tiempo de ser felices. Es nuestro derecho por nacimiento el expresar totalmente nuestro amor y crear el mundo en el cual queremos vivir. Y es nuestro derecho de nacimiento el brillar tan resplandecientemente como las estrellas arriba nuestro. Es tiempo de compartir nuestra luz nuevamente en el mundo.

"Hay un viejo misterio en el universo: ¿Por qué la vida?

¿Para qué la creación?

Los intelectos se afanan, buscan

y no encuentran,

inventan teorías

pero el antiguo misterio

sólo al Amor se revela,

a la conciencia iluminada por el amor,

privilegio de simples y sencillos,

como NIÑOS" (Del libro "Ami regresa")

Vivimos en una sociedad fragmentada y afectivamente empobrecida, que necesita de forma urgente restablecer lazos afectivos amables y vínculos sociales inclusivos para proteger la vida.

El rápido desarrollo del cerebro cortical, en desmedro del sistema límbico-hipotalámico y cerebro antiguo que ya existía desde hace millones de años, ha obstaculizado una coherente integración de nuestra razón con nuestros instintos y emociones. Ahora la ciencia nos sugiere que el único paso hacia delante que hoy puede dar la sociedad es la evolución afectiva de la especie humana y que dependerá de la construcción de un "nosotros" que nos abrirá la puerta para aprender a Ser y a Convivir. Necesitamos un reaprendizaje de la afectividad, promoviendo situaciones que propicien la conexión profunda con nosotros mismos, con los otros y con el universo que nos rodea, sintiéndonos parte de una infinita red afectiva.

La física cuántica nos dice que al transformar la mirada, se transforma la realidad. Entonces sólo tenemos que aprender a percibir de otra manera, desde otros parámetros, con otros ojos.

En la vida no hay fines ni destinos sino instantes infinitos de posibilidad de amor. Retomar la esencia de la vida nos hace reconocer que el poder del corazón es infinito y que a través de él experimentamos lo esencial.

La práctica de Biodanza como metodología para lograr la Felicidad, como camino hacia el Bienestar, como revolución de la Conciencia, puede contribuir a la construcción de una humanidad feliz y saludable.

"Para inaugurar una nueva civilización será necesario crear una Estética Antropológica, un sistema de resonancia con la parte iluminada de nosotros mismos y de los demás; una especie de llave maestra del corazón, capaz de descubrir esta semilla de indescriptible belleza".
-Rolando Toro Araneda-



Vivencia di Tuco Nogales e Aline Reis

La danza dell'amore ecologico



Aline Reis

Facilitatrice Didatta di Biodanza, Pedagogia, Master in Ricerca Sociale applicata all'Ambiente e Dottore di Ricerca in Educazione. Ha riunito queste discipline nel suo programma di sviluppo umano: "Los Pilares del Amor", da 9 anni, e recentemente è entrata a far parte anche dei servizi offerti da Instituto Vive, una cooperativa di Psicologia, Pedagogia e Salute Integrale. Attualmente è Consulente Pedagogico presso la Scuola di Sistema di Biodanza Rolando Toro Al-Ándalus ad Almería. Tiene regolari lezioni di Biodanza a Lucena – Spagna. Più di 20 scuole in Andalusia hanno già sperimentato Biodanza attraverso i loro progetti e ha partecipato a più di 500 consulenze pedagogiche, che si sono tradotte in una salute migliore per centinaia di famiglie.

Tuco Nogales



La danza del amor ecológico es una propuesta para llevar a la danza, un amor ecológico, desde una actitud consciente hacia la vida y las relaciones humanas.

Reconocer la importancia de la diversidad y del cuidado de la vida en todas sus dimensiones: la relación con la naturaleza y las relaciones humanas es ya, en sí misma, una propuesta biocéntrica. Desde ahí establecemos un eje para actuar con compasión, empatía, respeto, fomentando relaciones saludables y sostenibles. Al adoptar esta actitud, podemos construir un mundo más amoroso, bello, en consonancia con la danza de la vida.

Vivencia di Gabriele Freyhoff e Marcus Stück

Las cualidades del corazón cambian el mundo

Gabriele Freyhoff

Docente in educazione speciale presso l'Università di Colonia (Germania). Formazione continua in intervento precoce con bambini disabili e disturbi dello sviluppo. Abilitazione come formatore in Biodanza con il fondatore Prof. Rolando Toro, Rio de Janeiro / Milano. Ha lavorato come educatrice speciale nelle scuole e in progetti orientati alla comunità con donne, giovani, disabili, bambini di strada e bambini malnutriti in Brasile e Germania. È stata consulente di progetti e ONG a San Paolo e nel nord-est del Brasile. Ha partecipato a convegni e presentazione di lavori pratici in Biodanza in Brasile, Argentina, Brasile e Svizzera. Direttrice della Scuola di Biodanza di Colonia (Germania) dal 2002. Rappresentante nella commissione metodologia dell'IBFed



Marcus Stück

Igual que aprendemos la expresión de la ira, el miedo, la agresividad y la tristeza, también podemos aprender la expresión de la alegría, del erotismo, del amor y del altruismo. El aprendizaje no sólo tiene lugar a nivel cognitivo, sino también a nivel de los afectos, las emociones y las vísceras.

Rolando Toro

En Biodanza, el camino real es la vivencia, el estar en el aquí y ahora. Nos conecta con lo que es realmente importante en la vida: lo biocéntrico. La vivencia nos lleva hasta allí. Es una experiencia global de todo el cuerpo, llena de sensaciones, emociones y movimientos expresivos que nos conectan directamente con la vida. Despierta la motivación para vivir, refuerza la expresión de la afectividad y permite así acceder a la sabiduría de la vida, a los semejantes y a la vida en su totalidad. Nace una conexión con las propias necesidades, más confianza en el todo, en la vida que nos sostiene y nos guía. Así crece un conocimiento que reside en la intuición, en el corazón y en las células más que en el intelecto.

Este conocimiento intuitivo es una puerta a la inteligencia de la vida, la inteligencia del amor. Los valores culturales de separación y las estructuras de poder se disuelven, y la sacralidad de la vida se hace evidente y palpable. Se trata de un cambio de perspectiva: en lugar de separación, surge la conexión: Percibimos la belleza de cada individuo en su forma de ser y de vivir, sentimos resonancia, nos volvemos más tolerantes, comprendemos. Esta apertura conduce a su vez a una mayor aceptación de uno mismo, mayor fidelidad a uno mismo y mayor autenticidad.

Son cualidades que dan cada vez más espacio a la motivación afectiva en la vida: ¿qué me dice mi corazón? ¿Cuál es el deseo más profundo de mi corazón? ¿Qué me inspira? ¿Hacia dónde me siento atraído? ¿Qué quiero realizar? En la vida surge más vida, como decía Rolando Toro.

Así que podemos caracterizar como cualidades del corazón, por ejemplo: Apertura, conexión, comprensión, confianza, conexión con los propios deseos y pasiones, empatía y expresión afectiva. Experimentamos todas estas cualidades en Biodanza. Nos permiten tener una idea de la sabiduría de la vida, una idea de un universo que está vivo. Reúnen a las personas, resuelven conflictos de forma sensible, permiten la transformación y la curación tanto en nosotros mismos como en las relaciones.



Así es como puede surgir la solidaridad, la acción colectiva, donde cada uno sigue los deseos de su corazón, hace lo que mejor sabe hacer, se siente realizado, está en conexión y resonancia con la comunidad. También requiere valentía, valentía para enfrentarse a los valores y prácticas actuales, valentía para ser auténtico. Entonces el camino hacia un mundo más amoroso y ecológico podrá realizarse. Es necesario integrar la vivencia en la vida cotidiana. ¡Vamos a bailar!

Vivencia di Nataraj Garcia e Laura Urrutia

Semplicemente essere. La chiave dell'amore pieno



Nataraj Garcia

Appassionato dei percorsi che portano alla scoperta dell'Essere naturale, Nataraj crea spazi, soprattutto attraverso la Biodanza, che portano l'esperienza diretta dell'Essere Amore, luminoso e gioioso che siamo.

Ha viaggiato attraverso diversi paesi del mondo offrendo scenari di trasformazione con Biodanza SRT in modo alchemico e cerimonie del Cacao sotto forma di workshop, festival, ritiri, incontri, scuole di biodanza e lezioni regolari.

Accompagna inoltre processi individuali e di gruppo di profonda apertura all'Essere e Co-dirige la scuola di Biodanza "Vida" de Granada.

Laura Urrutia

Guida e compagna di processi vitali e spirituali. Più di 20 anni come psicologo transpersonale. Per 9 anni, Biodanza ha facilitato e trasformato il suo modo di vivere in coerenza con il suo sentimento più profondo, per il quale si è formata come facilitatrice di Biodanza, specializzata nell'area della perinatalità, dell'educazione biocentrica e delle organizzazioni, tra gli altri. Attualmente dedica il suo spazio professionale alla facilitazione di gruppi privati di Biodanza, nell'area dell'uguaglianza e del genere dei Servizi Sociali dei Paesi Baschi e di Castilla y Leon, nonché gruppi per il risveglio della coscienza in gruppi di maggiore interesse sociale vulnerabilità, gruppi genitoriali rispettosi e consapevoli, ritiri, ecc. Un accompagnarci nel riconoscimento della luce e dell'amore che siamo. Unità.



El vivirnos desde la esencia pura del Ser nos abre una puerta inmediata a ese amor pleno que todos los seres humanos parecemos anhelar. A lo largo de nuestra vida, lo vamos buscando como podemos sin saber muy bien lo que es. Y así vamos afinando y madurando, preparándonos para llegar a la simplicidad de únicamente Ser. Ahí, de forma casi inesperada, se nos revela el Amor pleno. Sin hacer nada, sin esfuerzo. Nos damos cuenta de que ya somos ese amor que estamos buscando. Es nuestra esencia.

Vivencia di Livia Rinaldi e Lucia Novello

L'antico cammino del Sole



Livia Rinaldi

Diplomata all'Accademia delle Belle Arti di Firenze. Incontra Biodanza® nel 1997. Si titola alla Scuola di Biodanza di Bologna con la monografia di Biodanza® e Astrologia. Appassionata agli argomenti di natura astrologica, da molti anni lavoro con Astrologia, Simboli, Miti, Archetipi. Integrando questa conoscenza alla Biodanza®, da più di 15 anni inizia a lavorare con Biodanza® nel campo astrologico.

Approfondendo questo argomento ho scritto un libro su "Biodanza e Astrologia" che non ha ancora pubblicato.

Nel contempo ha esteso la sua formazione da oltre 10 anni nel campo della fisica Quantistica. Astrologia Biodanza® e Coaching diventano così delle pietre miliari nella sua vita.

Lucia Novello

Da circa 30 anni lavora come Assistente Sociale sperimentandosi in più ambiti (anziani, bambini, alcolisti, immigrati). Ha un'esperienza pluriennale anche per quanto riguarda l'insegnamento nei corsi di formazione per operatori socio-sanitari. Per diversi anni ha coordinato gruppi di auto-aiuto nel settore delle dipendenze. Nel 1996 ha conosciuto la Biodanza e ha frequentato la Scuola di Biodanza Rolando Toro a Bologna, titolatasi nel 2010 con una monografia dal titolo: "L'approccio sistemico: Alcolologia e Biodanza". Nel contesto della conduzione di gruppi sta realizzando più proposte all'interno di una Comunità di Doppia Diagnosi, all'interno della Scuola primaria, un settimanale per adulti, conduzione di un Laboratorio di Biodanza in Comunità di persone con Disabilità



Vuoi conoscere le forze della vita, il loro carattere e il modo in cui si esprimono? E il tipo di effetto che producono quando entrano in contatto con il potenziale genetico del seme?

La conferenza è un invito nel portare attenzione e come influenzare il tuo seme, esattamente come fa la vita attraverso le sue stagioni. Potrai conoscere come si muovono le forze vitali attraverso l'evoluzione del seme che si sviluppa nei suoi cicli vitali dallo sbocciare dell'anima alla maturazione del frutto fino a compiere l'opera di se stesso. In questo percorso il seme dovrà poi lasciare andare ciò che è stato, per tornare ad integrarsi nuovamente con il tutto, per poi distinguersi ancora una volta e ritornare ad un livello di coscienza superiore.

La visione astrologica, collegata alla fisica quantistica aiuta ad aprire un cerchio vitale con una intenzione cosciente, in cui ogni segno zodiacale (o forza) dà il suo contributo. E' importante chiedersi che tipo di impatto avrà il nostro seme/progetto nel mondo, e quale contributo esso darà all'esistenza stessa mia e degli altri secondo la visione biocentrica: recuperare il sentire, ovvero quel tipo di vissuto che a volte manca per arricchire l'esperienza con la parte cosciente, sperimentare un miscuglio di forze creative, portare l'anima nella materia e far sì che il progetto prenda vita, per offrire il nostro seme alla vita affinché sia battezzato da lei stessa e inserito e riconosciuto nel Grande Disegno.

La Vivencia

L'Alchimista delle forze vitali

Rappresentata da danze che rispecchiano la simbologia della forza del sole applicate al seme.

La Ronda di inizio rappresenta lo spazio archetipico del nostro lavoro.

Le forze del sole rappresentate dall'Ariete hanno il compito di raccogliere il testimone dei pesci, ovvero la fine di un processo vitale, e iniziare di nuovo individualmente .

Le forze del sole rappresentate dal Toro hanno il compito di curare e far crescere il germoglio dandogli una base sicura.

Le forze del sole rappresentate dai Gemelli hanno il compito di far fiorire la pianta, aprirgli i sensi, stimolarla vitalmente, far sì che mostri la bellezza racchiusa in se.

Le forze del sole rappresentate dal Cancro hanno il compito di trasformare il fiore in frutto.

La pianta ormai adulta impiega adesso la sua energia nello sviluppo del frutto.

Le forze del sole rappresentate dal Leone hanno il compito di portare il frutto a maturazione.

Le forze del sole rappresentate dalla Vergine hanno il compito di essiccare il frutto affinché il seme ormai ricco di risorse si separi dalla polpa.

Le forze del sole rappresentate dalla Bilancia hanno il compito di trasportare il seme nel luogo esatto in cui rimarrà, consacrare tutto quello che il seme è stato.

Le forze del sole rappresentate dallo Scorpione hanno il compito di ricoprire il seme con la terra. Iniziare a distruggere la forma affinché l'anima si riunisca al tutto e si liberi dalla forma di ciò che è stata.

Le forze del sole rappresentate dal Sagittario hanno il compito di dare al seme la sua direzione spirituale, cioè andare verso la vita.

Le forze del sole rappresentate dal Capricorno hanno il compito di ricongiungere il seme alla terra ripulita, lo spirito può tornare nella materia, incontrando la sua anima ad un livello superiore di consapevolezza.

Le forze del sole rappresentate dall'Acquario hanno il compito di rompere il guscio e farlo radicare. Portare il seme in comunicazione con il tutto e diventare così lo strumento della vita prendendo coscienza di essere tutt'uno con il mondo.

Le forze del sole rappresentate dai Pesci hanno il compito di creare all'interno del seme il germoglio che romperà il guscio.

Tutte le memorie di ciò che esiste e che è già esistito entreranno nella forma del seme.

La Ronda di finale rappresenta una chiusura dello spazio archetipico del nostro lavoro.

Laboratorio di Riccardo Cazzulo e Manuela Levi

Mi vedo, ti vedo, amo! Laboratorio di teatro Biocentrico



Riccardo Cazzulo

Da vent'anni Operatore titolare didatta e Co-Direttore della Scuola di Biodanza Liguria IBF. Counselor ad orientamento gestaltico pluralista integrato e formazione in Costellazioni Sistemiche Familiari Formato in Teatro Sociale e di Comunità e in Massaggio Sensitivo Gestaltico (massaggio californiano). Dottore in Psicologia. Affiliato alla Società Italiana di Psicologia Positiva (SIPP). È titolare dell'Estensione "Biodanza e teatro sociale".

Manuela Levi

Facilitatrice di Biodanza titolata presso la Scuola Biodanza Lombardia. Laureata in Pedagogia, ha concluso la formazione triennale in counseling ad indirizzo pluralistico integrato. È mamma di due bellissimi bimbi: Sophia e Federico. Ha lavorato come educatrice in vari ambiti: minori, stranieri, disabilità, malattia psichiatrica. Quando ha incontrato la Biodanza ha sentito fortemente che poteva essere uno strumento prezioso per creare relazioni significative, affettive e salutari portando un maggior benessere non solo a persone che vivono situazioni di sofferenza, ma a tutti noi. Attualmente conduce un corso di Biodanza a Paderno Dugnano (MI). È specializzata in Biodanza e malattie neurodegenerative (Parkinson e Alzheimer).



MI VEDO, TI VEDO, AMO!

Un laboratorio di Teatro Biocentrico che si prefigge di valorizzare le proprie qualità umane attraverso l'auto percezione e il feedback dell'altro.

Calcicare il palcoscenico della propria vita con entusiasmo è un atto di coraggio. Nella rete di relazioni umane ognuno di noi possiede la capacità intrinseca di fare emergere non solo il meglio di sé ma anche il lato luminoso dell'altro.

Tutti abbiamo bisogno di vedere e di essere visti per sperimentare l'amore incondizionato. Una *pinacoteca* di cuori e di anime sarà la cornice per questa esperienza di connessione alla vita.

TEATRO BIOCENTRICO

Il Teatro Biocentrico è una metodologia di teatro rivolta al benessere e alla crescita personale facilitata da un operatore formato in Biodanza Sistema Rolando Toro e specializzato in questa estensione della Biodanza.

PRINCIPI ISPIRATORI

Il Teatro Biocentrico si ispira al Principio Biocentrico teorizzato dall'antropologo Rolando Toro che negli anni Settanta del secolo scorso ha sviluppato, insieme ad altri autori, questa nuova concezione filosofica della vita.

Il Principio Biocentrico rivendica il valore primordiale della vita e considera l'uomo alla pari di tutte le altre forme viventi. Una concezione che supera il Principio Antropocentrico secondo il quale l'uomo è idealmente posto al centro dell'universo arrogandosi il diritto di manipolare a suo piacimento la natura e tutte le forme di vita.

Tutte le forme di vita dovrebbero svilupparsi ed esprimersi in totale autonomia in un'interazione tra specie diverse in assenza di sottomissioni all'egemonia di quella umana.

Secondo il Principio Biocentrico l'imprescindibile punto di partenza è dato da un sentimento profondo di connessione alla vita che può manifestarsi recuperando il contatto con il primordiale essendo questa la dimensione da cui ha origine la vita. In definitiva il Principio Biocentrico consiste nel riconoscere come punto di partenza la vita, prima ancora della condizione culturale: tutto esiste perché siamo vivi

La connessione alla vita si manifesta e sviluppa attraverso tre livelli:

1. Connessione con Sé Stesso
2. Connessione con il Simile (la specie)
3. Connessione con l'Universo

Il Principio Biocentrico pone in primo piano il tema della sacralità della vita evidenziando come la patologia della civilizzazione abbia separato gli atti sacri da quelli profani desacralizzando la vita quotidiana.

BENEFICI E SVILUPPO DEI POTENZIALI UMANI

In linea con il Principio Biocentrico il laboratorio si focalizza su un processo temporale di connessione alla vita e sull'integrazione dei potenziali umani secondo la concezione già utilizzata in Biodanza che riconosce i potenziali di VITALITA', SESSUALITA', CREATIVITA', AFFETTIVITA' e TRASCENDENZA alla base dello sviluppo umano.

COOPERAZIONE VS COMPETIZIONE

Le fasi del Teatro Biocentrico si snodano attraverso il movimento espressivo, la creatività, la relazione interpersonale e la cooperazione in contrapposizione con un ambiente sociale dove predominano strutture iper-razionali e competitive che limitano la possibilità di un armonico sviluppo di singoli e gruppi.

Nel Teatro Biocentrico il successo personale si ottiene attraverso la partecipazione e la cooperazione invece che con la competitività e i meccanismi giudicanti.

Attraverso il gioco, la danza, la creatività e la relazione interpersonale la dimensione dell'essere prende il sopravvento su quella dell'avere, così come l'autenticità è privilegiata

rispetto alla produttività. Il fine ultimo è quello di riscattare l'istinto gregario che è alla base dell'evoluzione della specie umana.

METODOLOGIA

Ogni sessione del laboratorio di Teatro Biocentrico ha uno sviluppo organico che si snoda attraverso tre fasi primarie: quella del gioco teatrale, quella del movimento su musica con *vivencias* integranti tipiche della Biodanza e quello della consapevolezza del Sé utilizzando gli strumenti del Teatro Sociale, della narrazione autobiografica e dell'espressione artistica, il tutto mettendo al centro l'implementazione delle capacità relazionali e dell'intelligenza affettiva.

Sono escluse tutte le varie forme di recitazione, ogni partecipante viene facilitato nel portare sé stesso sul *palcoscenico* della propria vita.



Laboratorio di Vincenzo Servodidio

La Musica nell'ecologia delle relazioni umane

Vincenzo Servodidio

Facilitatore, Tutor e Didatta esperto di Biodanza con esperienza ventennale nella conduzione di gruppi vivenziali e di formazione. Collabora con le scuole di formazione in Biodanza. Conduce gruppi settimanali e mensili in Toscana, Umbria, Valle d'Aosta, Lazio. Profondo conoscitore della semantica musicale in Biodanza, è ideatore del Corso di formazione continua "Semantica musicale avanzata in Biodanza".



Il potere della musica nel facilitare relazioni umane ecologiche e biocentriche. La Musica e il suo ruolo nel processo di cambiamento insieme al Movimento e al Gruppo nell'azione della Biodanza.

È opportuno definire il senso del termine "Ecologia".

In natura, ECOLOGIA individua il modo con cui ci rapportiamo con l'ambiente.

Nelle Relazioni Umane, ECOLOGIA individua il modo con cui ci rapportiamo con gli altri.

Un atteggiamento ecologico ci fa riconoscere l'UNICITÀ di Ognuno, coltivare le peculiarità e le risorse di ognuno. Nel breve termine produce evoluzione predisponendo alla relazione ecologica fino a generare la "coppia ecologica" che presuppone un progetto di vita nel quale ognuno porta le sue capacità per la "crescita a due".

Nella Relazione Ecologica prevale la Connessione con la Salute, con l'affettività e con il senso trascendente dell'atto di condividere istanti di vita insieme creando benessere e felicità.

La Relazione Ecologica è una forma di vita vigorosamente vincolata all'ambiente (persone, partner, famiglia e contesti). Non è l'unione autonoma di due individui.

Nel nostro vivere quotidiano la nostra predisposizione "ecologica" viene stimolata e rinforzata da fattori o meglio eco-fattori tra i quali la Musica svolge un ruolo primario.

La Musica strumento universale

La Musica non fa differenze, «entra» in ognuno di noi senza creare differenze

La MUSICA agisce in noi prima della coscienza e favorisce quindi una relazione sana con noi stessi e con gli altri. Per comprendere il potere della musica nel nostro naturale processo uditivo e interpretativo si può richiamare.

Alfred Tomatis era medico otorinolaringoiatra e si è dedicato a studiare gli stretti legami tra voce, cervello e orecchio. Ecco una serie di sue considerazioni.

- La **MUSICA** attiva le parti del cervello coinvolte in
 - **MOVIMENTO, ATTENZIONE, PROGRAMMAZIONE, APPROFONDIMENTO, MEMORIA**
- La **MUSICA** rilascia nel cervello
 - **DOPAMINA** che Riduce l'Ansia, Migliora l'Umore, Trasmette Piacere, Induce Gioia e Motivazione
- La **MUSICA**
 - Rinforza il Sistema Immunitario
 - Aiuta la produzione di **CORTISOLO**, ormone che agisce sullo stress regolando il Glucosio nel Cervello e favorisce i processi riparatori di tessuti danneggiati
- La **MUSICA** che ti da i Brividi
 - Favorisce l'**ALTRUISMO** e ti Rende più **GENTILE**

La Musica nelle **RELAZIONI PERSONALI**

Citando alcune considerazioni fatte da **Maria Velez**: Psicologa dell'Università di Granada

- La **MUSICA** rafforza le relazioni personali
- Produce **CONDIVISIONE** e **ATTENZIONE** su **TEMI COMUNI**
- Fa provare **SENTIMENTI POSITIVI** facendo attività condivise
- Genera **SINCRONIZZAZIONE** La **MUSICA** sincronizza le persone, Attraverso il **MIMETISMO** (Imitazione)
Attraverso il **RAPPORTO** (sintonia e complicità)

Creare **INSIEME – // Canto**

Attraverso il canto agiscono in noi due componenti primari della Musica,

IL RITMO e **LA MELODIA**

Nel **CANTARE INSIEME** vengo stimolati alcuni processi importanti nelle relazioni

- Si attivano **RETI NEURALI** simili (Neuroni Specchio)
- Si abbassa la **DISCRIMINAZIONE**
- Si alza l'**UNIONE**
- Si sviluppano **LEGAMI** (Vincolo Affettivo)

Azione Fisiologica della Musica

LA MUSICA Produce un AUMENTO di:

- DOPAMINA (Dormire Bene)
- SEROTONINA (Gratitudine, Positività)
- OSSITOCINA (Meditazione, Generosità, Abbracci)
- ENDORFINA (Risate, Ballare, Amici)
le ENDORFINE generano effetti di Ricompensa, di Motivazione SOCIALE e di Percezione di PIACERE

Nel CANTARE INSIEME (da uno Studio del 2015) partendo da due gruppi in cui il primo cantava una canzone conosciuta mentre il secondo cantava una canzone improvvisata si è potuto osservare che in entrambe viene stimolata la produzione di OSSITOCINA ma in forma maggiore nel secondo gruppo che cantava una musica improvvisata, azione che inoltre stimola COLLABORAZIONE SOCIALE con soddisfazione di Aver Fatto Cose Insieme, Senza Rabbia, Risentimento, Voler Dirigere, Dare VOTI, senza Giudizio e Interpretazione.

Rinforza LEGAMI (Vincoli Affettivi).

Mettere in pratica

Segue una parte vivenziale che dimostra praticamente forze e effetti della musica nelle proposte Vivenziali della Biodanza. Stimolando l'operatore di Biodanza alla ricerca semantica associata al tema e al percorso di trasformazione e evoluzione delle relazioni umane.

Conferenza di Belen Zarralanga

Le tue mani sono i miei occhi, il mio corpo la musica: Biodanza con persone sordocieche



Belen Zarralanga

Facilitatrice e didatta di Biodanza con numerose specializzazioni ed Educatrice Biocentrica. Esperienza ultraventennale come educatrice sociale a Zaragoza, impegnata nella diffusione di Biodanza come fondamento sociale in diversi collettivi. Creatrice del progetto "Mi curo, ti curo. Biodanza e salute emozionale per caregivers, professionisti e familiari. Ideatrice inoltre, insieme con Galaxia Baròn Lucena del progetto "Senza genere, senza etichetta. Eco-femminismo per tutt@". Tutto infine mi porta a trasmettere la possibilità di un cambio sociale più amoroso.

Este viaje comenzó un día en el que visité a una amiga en su centro de trabajo "APASCIDE" que es una Asociación de familias y amig@s de personas afectadas de sordoceguera, la cual sirve como centro de día y atención a estas personas.

Esto fue en el año 2020 y en enero de 2021, comencé a realizar Biodanza con personas sordociegas. Un reto que a día de hoy sigo considerándolo ¡un reto!

Eso sí, sabiendo que Biodanza podemos llevarla a los espacios considerados difíciles y vislumbrar resultados maravillosos, sean pequeños o grandes.

Nos dice Biodanza: "Todas las personas tenemos un potencial innato que podemos desarrollar si se nos da la posibilidad". Y eso fue el impulso para esta labor; Creer que aunque las personas afectadas de sordoceguera (en un grado u otro) tuvieran reducida o impedida la capacidad de ver y oír, podrían experimentar estos sentidos desde la premisa: "No solo se ve con los ojos y no solo se oye por los oídos". Si no, ¿cómo hubiera podido realizar Biodanza, cuando tantas propuestas requieren de vista y oído? Esto ha sido la clave en todo este tiempo para hacer cada semana lo que realizamos normalmente en nuestros grupos regulares, danzar nuestra Vida.

Estigmatizar por lo que te ocurre y olvidarse de lo que eres, es lo que esta sociedad nos inculca. Yo he querido romper con ello y despertar la Danza de estas personas viendo y percibiendo que tienen muchas otras capacidades.

Teniendo en cuenta que las personas afectadas de sordoceguera tienen problemas de comunicación únicos y necesidades especiales derivadas de la dificultad para percibir de manera global, de conocer y por tanto interesarse y desenvolverse en su entorno...Las sesiones las realizamos como las hacemos con cualquier grupo aunque con los ejercicios más básicos y sencillos en Biodanza, adaptándolos a sus capacidades. ¿Cuáles son esas

propuestas? Rondas guiadas y mecimiento, caminares y coordinaciones, sincronizaciones rítmicas y melódicas, juegos vitales de imitación y contacto, danzas al centro de la ronda a dos, series y danzas de fluidez, eutonías, contacto y respuesta, acariciamientos...entre otros. De esta forma pueden tener una comprensión sencilla y pueden expresarse con su movimiento mas pleno de sentido.

Sin tener una evidencia científica y sí contrastando con las familias y mediadoras; Puedo decir que los objetivos de despertar el cuerpo, su movimiento y ayudar a disolver la rigidez que da la sordoceguera, se van consiguiendo a la vez que, vamos creando otra forma de relacionarse y generando más confianza entre ellos y las personas que les acompañan.



Laboratorio di Luisa Verenini e Angelica Scotti

Per una ecologia della carezza: laboratorio pedagogico

Angelica Scotti

Archeologa, Direttrice della Scuola di Biodanza SRT della Sardegna e attualmente membro del Consiglio Direttivo IBFed. Specializzata in numerose estensioni e formatrice autorizzata delle Estensioni Biodanza in Massaggio, Biodanza e Lettura corporale, Biodanza Perinatale e dell'applicazione Biodanza in Massaggio sensuale - Riabilitazione della Sessualità.



Luisa Verenini

Direttrice della Scuola di Biodanza di Trieste e della Scuola Modello Italiana di Masaje Vivencial – Human Integration Process di Maite Bernardelle. Specializzata in numerose estensioni e formatrice autorizzata delle Estensioni Biodanza in Massaggio, Biodanza e Lettura corporale, Biodanza Perinatale e dell'applicazione Biodanza in Massaggio sensuale - Riabilitazione della Sessualità.

A partire dalla nostra approfondita esperienza e professionalizzazione nell'ambito del contatto umano, abbiamo creato un **Modulo unico di formazione continua** destinato ai facilitatori ed agli alunni in formazione delle scuole di Biodanza SRT.

La proposta di questo seminario sorge dalla convinzione, verificata nell'esperienza, che il linguaggio universale del contatto è uno strumento essenziale per il facilitatore di Biodanza che vuole veicolare, sia nella sua pratica quotidiana, sia soprattutto nell'ambito di gruppi ad alta e specifica finalità sociale, una visione della vita orientata alla salute, alla felicità ed all'amore.

D'altro canto ci ha spinto la constatazione che la conoscenza approfondita del complesso linguaggio del contatto corporeo necessita tempi e dedizione specifici oltre a quelli dedicati nel corso di formazione in Biodanza.

Un approccio pedagogico di approfondimento rispetto ai diversi tipi di contatto proposti nelle vivencias di Biodanza ed alle diverse stimolazioni di natura fisiologica e psichica che queste possono produrre, risulta estremamente utile anche in considerazione del valore che Rolando Toro ha attribuito alla qualifica del contatto ed alla carezza nella costruzione della relazione affettiva e nei processi di sviluppo integrato dell'identità.

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

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

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

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

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



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

Il laboratorio e la vivencia presentati in questa sede costituiscono un primo approccio sulla grande possibilità di acquisire conoscenze teorico-pratiche più specifiche rispetto alla differenziazione delle modalità di contatto ed ai diversi effetti prodotti nell'organismo, attraverso l'analisi diretta degli esercizi di Biodanza.

Se toccare l'altro è un gesto che può nutrire la vita, è il "COME" farlo che fa la differenza!

Conferenza di Salva il suolo, a cura di Elena Zanato

Movimento globale "Salva il suolo" per un pianeta consapevole



Salva il Suolo

Salva il Suolo è un movimento globale lanciato da Sadhguru, volto ad affrontare la crisi del suolo riunendo persone da tutto il mondo in difesa della Salute del Suolo e supportando i leader di tutte le Nazioni nell'istituire politiche e azioni nazionali allo scopo di aumentare il contenuto organico nel Suolo coltivabile.

Conscious Planet - Salva il Suolo è un movimento civile globale lanciato a marzo del 2021 da Sadhguru per ispirare un approccio consapevole alla salvaguardia del pianeta e che punta a coinvolgere almeno 4 miliardi di persone, per sollecitare politiche governative a lungo termine rivolte a rivitalizzare il suolo in 193 nazioni.

L'ONU afferma che ci rimangono meno di 60 anni di suolo coltivabile. Il suolo si sta estinguendo. Il nostro cibo, l'acqua e l'aria dipendono da esso.

Sostenuto da nove agenzie delle Nazioni unite e dal Programma Alimentare Mondiale ha ricevuto il supporto da leader mondiali, influencer, artisti, esperti dell'argomento, agricoltori, leader spirituali.

La disponibilità e sensibilità di organizzatori e partecipanti al Forum Biodanza Clinica 2023, hanno permesso ai nostri volontari di condividere questo importante messaggio con tutti i partecipanti, portando così l'attenzione sull'importanza della salvaguardia del suolo.

Le esperienze condotte nel forum creano nelle persone terreno fertile per coltivare l'esigenza di un pianeta consapevole, fatto di persone consapevoli, e il forum con i suoi partecipanti ne sono stati la prova.



"Creare un pianeta consapevole è possibile solo aumentando la consapevolezza umana.

È importante che tutti - in particolare i leader le cui decisioni influenzano milioni di vite - siano consapevoli e inclusivi".

- Sadhguru-

Conferenza di Andrea Spolaor e Elke Boscolo

Noi siamo perché io sono: testimonianze gruppi di Biodanza clinica

Elke Boscolo

Educatore con formazione ed esperienza nella devianza comportamentale e autismo con minori e adulti.

Educatore presso la Coop. sociale Il Nuovo Ponte di Vi, con persone diversamente abili e comportamento deviante.

Insegnante di Biodanza titolata a Maggio 2022, presso la scuola di Biodanza di Vi e con precedente specializzazione in Biodanza Clinica e Sociale.



Andrea Spolaor

Psicologo e psicoterapeuta Direttore del Centro Diurno sperimentale "Davide e Golia", nonché Responsabile del Progetto "La Comunità che Guarisce".

Socio fondatore dell'Associazione "Gemme", Associazione senza scopo di lucro per la promozione dell'essere umano nel suo intero ciclo vitale, oltre all'attività clinica, promuove formazioni e workshop per la salute delle emozioni, qualità dell'educazione in età evolutiva e relazioni intrafamiliari. E' stato tra i promotori del primo Protocollo e Gruppo di Biodanza clinica Centro Gaia.

Sono intervenuti: Dott. Andrea Spolaor, Elke Boscolo, gruppo Davide e Golia (coop M25 Vicenza), gruppo Nuovo Ponte (Vicenza), gruppo coop Verlata (Vicenza), gruppo coop Mea (Vicenza).

Il 9 forum ha visto la presenza centrale dei gruppi di biodanza clinica come testimonianza storica di più di vent'anni di biodanza nel vicentino che ha coinvolto decine e decine di persone con diversa disabilità. Le rappresentanze sono state del gruppo Davide e Golia per persone con disagio mentale e del Nuovo Ponte – Verlata e Mea per la disabilità psico-fisica.

Per far capire come “tutti siamo uguali ed originali” in questo nostro mondo si è creata inizialmente una situazione di suspense fingendo che non ci fosse nessun testimone dei gruppi, invece “ad un comando di Andrea ed Elke, tutti via via si sono alzati tra il pubblico seduto in sala dicendo il loro nome ed *“io sono qui!”*! A questo messaggio di appartenenza ed inclusione è seguito dal palco un carosello colorato e molto emozionante di testimonianze dei ragazzi disabili che all’unisono hanno sottolineato quanto la biodanza li abbia *“aiutati ad esprimere meglio le loro emozioni, a relazionarsi con gli altri ed a sentirsi bene e molto più felici!”*

A seguire Elke ed Andrea hanno portato il ricordo di molti anni di biodanza nel Vicentino a partire da quel lontano 1999 quando Andrea Spolaor e Giovanna Benatti, dentro una stanzetta messa a disposizione da alcune suore iniziavano i primi passi sperimentali di Biodanza sistema Rolando Toro che poi ha portato al **modello di biodanza clinica e sociale** rivolto a diverse disabilità, oggi esportato in tutto il mondo.



La prima esperienza con il gruppo “Davide e Golia” della Caritas Vicentina per persone con disagio mentale ha avuto come padrino lo psichiatra dott. Livio Dalla Verde, un medico che ha sempre creduto nella validità e nelle potenzialità della biodanza. Il suo testimone è stato preso dal dott. Andrea Spolaor, psicologo-psicoterapeuta che ha sua volta ha dato ulteriore sviluppo alla realtà della biodanza clinica e sociale e assieme a Giovanna Benatti hanno iniziato le prime esperienze di testimonianza anche all’estero e una collaborazione molto significativa con **l’Università di Padova**, in particolare con la dott. Elisabetta Ghedin, psicologa, docente universitaria della FISPPA. Quest’ultima fase ha prodotto un percorso di ricerca sperimentale di biodanza clinica applicata a gruppi di disabili con la pubblicazione di tesi di laurea. Segnaliamo un’importante analisi che ha incrociato lo strumento ICF (classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute) con il protocollo di biodanza clinica trovando delle corrispondenze molto molto significative. (Si rimanda alla bibliografia non presente in questo scritto).

Negli ultimi anni in Italia si è visto, purtroppo, la diminuzione sempre più significativa degli investimenti statali nei progetti sociali e poi anche sanitari. Questo ha portato grandi difficoltà anche al sostegno dei gruppi di biodanza clinica che oggi più che mai stanno cercando, e questo 9 forum ne è testimonianza, di **rilanciare a gran voce**.

Riteniamo che in questi anni la biodanza clinica abbia fatto notevoli passi avanti da un punto di vista di professionalità e di specializzazione dei protocolli! Siamo convinti che ritrovando i giusti partner, in primis le istituzioni oltre al privato sociale, si possa ripartire con delle **proposte di gruppi di biodanza clinica che come ha precisato il dottor Andrea Spolaor sono una vera realtà a favore della riabilitazione e della cura di ogni disagio**, altresì sono un validissimo strumento evidence based sempre più richiesti a livello nazionale per tutti gli interventi socio sanitari.

Ehi alla testimonianza è poi seguita la sessione pratica con tutti i partecipanti al forum e tutti i gruppi di biodanza clinica intervenuti ed il finale ha visto una magnifica gigante ronda di colori!



Conferenza di Nadia Costa

A ogni età la vita ha i suoi incanti: Biodanza e gerontologia



Nadia Costa

L'invecchiamento è ancora l'unico modo che abbiamo trovato per vivere a lungo. "La frase 'invecchiamo mentre viviamo', del neuropsichiatra e psicoanalista Julian de Ajuriaguerra, esprime una verità drammatica, confermata dall'osservazione. Il processo di invecchiamento è un'estensione finale di tutti gli eventi biologici ed esistenziali".

-Rolando Toro-

L'applicazione della Biodanza in Gerontologia mira a stimolare abilità specifiche dell'età che generalmente rimangono latenti.

In un'atmosfera gioiosa, ognuno è invitato ad esprimersi liberamente e in armonia con il proprio ritmo e le proprie capacità fisiche.

Il contenuto emotivo della musica, il suo ritmo, la sua melodia motivano i balli e facilitano la comunicazione.

In definitiva, sembra che il modo migliore per invecchiare sia relazionarsi con il mondo e con gli altri.

L'individuo che invecchia può vivere il "qui e ora" illuminato dal sole del passato e conservare l'entusiasmo della giovinezza, continuare ad essere appassionato, coltivare relazioni che gli si addicono e continuare a sviluppare il suo potenziale.

In sintesi, gli esercizi di Biodanza mirano a:

- Per recuperare le capacità motorie
- Ridurre i sintomi psicosomatici
- Rafforzare la fiducia in se stessi
- Per ristabilire o creare legami sociali

- Allevia la tensione muscolare e la rigidità
- Sviluppare l'espressione creativa
- Potenzia la memoria

Conférence Biodanza et Gérontologie : A toute âge la vie a ses enchantements

Viellir est encore le seul moyen qu'on ait trouvé de vivre longtemps.

"L'expression "on vieillit comme on vit", du neuropsychiatre et psychanalyste Julian de Ajuriaguerra, exprime une vérité dramatique, confirmée par l'observation. Le processus de vieillissement est une extension finale de tous les événements biologiques et existentiels."

-Rolado Toro-

L'application de la Biodanza en Gérontologie propose stimuler les capacités propres à l'âge et qui demeurent généralement latentes.

Dans une ambiance joyeuse, chacun est invité à s'exprimer avec liberté et en cohérence avec son rythme et sa capacité physique.

Le contenu émotionnel d'une musique, son rythme, sa mélodie motivent les danses et facilitent la communication.

En définitive, il semble que le meilleur chemin pour vieillir est d'entretenir des relations avec le monde et avec les autres.



L'individu qui vieillit peut vivre « l'ici-maintenant » illuminé par le soleil du passé et conserver l'enthousiasme de la jeunesse, continuer à se passionner, nourrir des relations qui lui conviennent et continuer à développer ses potentialités.

En résumé, les exercices de Biodanza ont pour but :

- De récupérer de l'habileté motrice
- De diminuer les symptômes psychosomatiques
- De renforcer la confiance en soi
- De rétablir ou créer des liens sociaux
- De soulager les tensions et la rigidité musculaire
- De développer l'expression créative
- De stimuler la mémoire

Conferenza di Aline Reis

Biodanza e i pilastri dell'amore per vivere relazioni sane



Aline Reis

"A través de Biodanza se experimenta la existencia como un prodigioso programa de amor y belleza".

Rolando Toro

Los Pilares del Amor es un camino de aprendizaje dónde contemplamos cada uno de los cuatro Pilares (comunicación, autoestima, respeto y límites). Cada Pilar se analiza desde el aspecto pedagógico y aplica la metodología vivencial de biodanza.

De esta manera entramos en un proceso profundo de vinculación afectiva, con un conocimiento amplio de los criterios fundamentales para que las relaciones sean genuinas, auténticas y armoniosas. Es posible que, al realizar el programa, se sumen más preguntas a las que antes existían sobre el amor. Eso significa que ya se inició el camino y la satisfacción de aprender en el arte de amar.

La teoría, la práctica y la vivencia son imprescindibles para asegurar el éxito del programa, que va transformando aquello que se necesita para vivir relaciones más positivas.

La práctica de los Pilares del Amor refleja la experiencia de mayor bienestar en las relaciones: personales, familiares, profesionales, comunitarias y más, creando un ambiente emocionalmente seguro y favorable al crecimiento personal. Biodanza con sus ecofactores positivos trae la posibilidad de reconocer los vínculos sanos en los espacios relacionales.

Los cuatro pilares

Según Aline Reis, los cuatro pilares para vivir relaciones afectivas saludables son la comunicación, la autoestima, el respeto y los límites.

Cada pilar está relacionado con los demás, aunque se trabaja didácticamente por separado de modo que se logra profundizar en cada uno y al mismo tiempo se va comprendiendo la relación entre ellos, definiendo la sostenibilidad de los vínculos afectivos.

La comunicación: ayuda a alcanzar la plenitud en las comunicaciones. Crear un espacio de diálogo sin reservas. Las personas reconocen el tipo de expresión que más usan y lo que es más favorable para la evolución de sus relaciones.

La Autoestima: promueve el autoconocimiento, autocuidado y autovaloración. Conocerse y comprenderse es el objetivo fundamental. Amarse profundamente. En ello está la preparación para vivir relaciones plenas.

El Respeto: reconocimiento de la importancia del auto-respeto para luego respetar todo lo demás y establecer el placer en la convivencia. Permitir que la legitimidad, la dignidad y la libertad formen parte del día a día de las relaciones.

Los Límites: definir y establecer con mayor claridad el sentido propio de la vida. Favorece el desarrollo de la armonía en medio de las diferencias. Encontrar y marcar el espacio personal para ganar autonomía en la expresión.

Este programa se desarrolla desde 2014, reconocido en el ámbito social y educativo con excelentes resultados, en su versión para las instituciones educativas con conferencias, talleres y actividades oficiales dirigidas a programas de igualdad por la Junta de Andalucía – España.

Puedes conocer más sobre de este programa y otras actividades de Aline Reis a través de la web: <https://alinereis.net/> y del perfil de Instagram y Facebook: @alinereiscontigo



Conferenza di Juan Pablo Escorcía

I nuovi esseri umani nella nuova società

Juan Pablo Escorcía

Imprenditore, insegnante di Biodanza, Yogi, coach e consulente. La mia vita è stata un viaggio alla ricerca del mio percorso integrando il mondo pratico degli affari e il mondo integrale dello yoga e della danza. Il mio obiettivo nella vita è guidare processi di miglioramento della coscienza umana dalla gratitudine e dall'amore per contribuire a creare un mondo migliore. Ho oltre 15 anni di esperienza come consulente organizzativo, coach e formatore, progettando, facilitando, consultando e implementando più di 200 diverse organizzazioni. Ho lavorato con una vasta gamma di clienti che includono aziende private, istituzioni pubbliche, ONG internazionali e istituzioni educative.

Hoy se habla del despertar de lo femenino, de la necesidad de incorporar en nuestra vida el cuidado, el afecto, la escucha, la receptividad, la paciencia, la lentitud, la consciencia. Este despertar de lo femenino necesita de su complemento para lograr el equilibrio. Si lo anterior es cierto, eso quiere decir que hoy día nuestras sociedades se mueven desde un exceso de masculino. Esto quiere decir que valores como la competencia, el performance, el individualismo, hacer lo que hay que hacer a cualquier costo, son algunos de los valores asociados a la masculinidad que deben ser cuestionados. La necesidad de incorporar en mayor medida los valores femeninos es evidente. Sin embargo, si el femenino cambia es necesario también un nuevo masculino.

La identidad de los seres humanos se construye con relación a su propia autoimagen y también a la percepción de si mismo frente a los otros y el entorno. Desde este punto de vista, lo que se espera de los hombres, como género masculino, y mujeres como género femenino, ha cambiado a través de la historia.

La función de **proveer** estuvo hasta ahora asociada al género masculino. Hasta hace poco fue la función principal de los hombres en la sociedad y en la familia. El valor y la identidad del hombre se construía a partir de su habilidad para proveer.

Para proveer, los hombres desarrollaron comportamientos como, la conquista, la exploración, la lucha, la cooperación, el lenguaje. Estos comportamientos fueron aprobados, incentivados y premiados por las sociedades ya que garantizaban la supervivencia. Estos comportamientos evidentemente están asociados a instintos de supervivencia, de curiosidad, del ser gregario entre otros.

Los comportamientos de proveedor propiciaron formas particulares de relacionamiento entre los hombres, de estos con las mujeres, con los hijos y particularmente una estructura familiar en donde la mujer se encargaba de criar y cuidar a los hijos y los hombres proveían de los elementos necesarios para su sostenimiento. El status de un hombre, su

poder y liderazgo estuvo siempre asociado a su capacidad de proveer para sí mismo, su familia y su comunidad.

El desarrollo de todas las líneas de vivencia trabajadas por Biodanza en los hombres estuvo marcado hasta hace poco por el paradigma del hombre proveedor.

Con el advenimiento de la modernidad, y el desarrollo económico asociado a las grandes libertades políticas conquistadas poco a poco por las mujeres, la función de proveer dejó de ser dominio exclusivo de los hombres. Las mujeres lograron un status de igualdad de género que ha transformado la forma de relacionarse con los hombres. Ellas, las mujeres, si han hecho un trabajo consciente de enfrentarse a estos cambios, reflexionar sobre lo que implica para ellas, conversar sobre como apoyarse entre ellas en este cambio.

Este nuevo rol que las mujeres han conquistado no significa que valores asociados a lo femenino, se han vuelto más comunes o que estos valores están dirigiendo la manera en la cual los seres humanos trabajamos los unos con los otros, trabajamos y vivimos. Es más, lo que se ha vuelto evidente es que las mujeres han incorporado los mismos valores de la cultura patriarcal y los reproducen de la misma manera que lo hacen los hombres.

En nuestros tiempos se habla del despertar de lo femenino. De la necesidad del retorno de la energía femenina para equilibrar, balancear y restablecer el equilibrio necesario para que la vida continúe y evolucione. Este retorno me parece más que necesario; pero alguien se ha preguntado, ¿Qué implica este retorno de lo femenino para la energía masculina y los hombres y las mujeres de hoy? ¿Como las mujeres, y los hombres podemos desaprender los valores masculinos y reemplazarlos por los asociados a lo femenino? ¿Qué tenemos que aprender como género? ¿Qué tenemos que desaprender? ¿Desde donde habitar esta nueva masculinidad para que se complemente con lo femenino? ¿Como lo no-binario entra en esta discusión? ¿Como la Biodanza nos puede ayudar en este proceso de reincorporar lo femenino tanto a hombres como a mujeres?

Desde mi punto de vista, la Biodanza tiene mucho que decir al respecto. El nuevo hombre y la nueva mujer son parte vital para la construcción de una nueva sociedad basada en el **Principio Biocentrico** en donde la vida y no el ser humano este en el centro y le dé sentido a las acciones individuales y colectivas.

Estas y otras preguntas serán el foco de la ponencia que hare en el 9 foro de Biodanza Clínica y Social.

Tavola Rotonda con Tiziana Centomani, Elisabetta Fois, Gila Choen Zilka

La casa del sé. Ecosofia ed identità. Biodanza come strategia educativa specifica

Biodanza e lo sviluppo del Principio Biocentrico nell'educazione infantile



Tiziana Centomani

Facilitatrice didatta di Biodanza SRT, titolata presso la scuola Biodanza Sardegna, specializzata in Biodanza per bambini e adolescenti e Biodanza voce e percussioni, Biodanza e malattie degenerative, Biodanza in Massaggio. Facilita con passione gruppi in ambito sociale dal 2014, con esperienze in carcere femminile, scuole e centri per anziani.

Elisabetta Fois

Facilitatrice in tirocinio della Scuola di Biodanza della Sardegna. Laureata in filosofia, operatrice socioculturale, master in mediazione familiare, alta formazione per educatore socio-pedagogico. Dal 1995 lavora nel sociale come educatrice. Passione per l'Uomo, l'allegria, la bellezza, la poesia, la natura e, ultima ma non ultima, la Biodanza!



Gila Cohen Zilka



Facilitatrice in formazione alla Scuola di Biodanza di Israele Nord. Gila Cohen Zilka attualmente lavora nell'area delle scienze sociali, presso la Bar Ilan University e l'Achva Academic College. Gila fa ricerca in Comunicazione e Media. Il progetto attuale è "ICT, bambini nell'ambiente digitale e comunicazione nei media diversificati". È autrice di numerose ricerche e pubblicazioni accademiche nell'area dell'educazione e dell'età evolutiva.

La casa del sé. Ecosofia e identità

La rieducazione affettiva: Biodanza come strategia educativa specifica

Partiamo da noi: dalla passione di Elisabetta per la filosofia, per quell'amore del sapere, per le visioni del mondo e dei valori connessi in relazione alla diversità umana, che nel tempo si è unita alla specializzazione nel campo dell'educazione. E dalla vocazione di Tiziana per l'azione sociale attraverso l'attività di facilitatrice didatta di Biodanza, per la quale ogni occasione è buona per dare una nuova possibilità di integrazione, di incontro, di sviluppo personale e riabilitazione esistenziale.

Cosa significa per Elisabetta educare? Condurre, guidare, trarre fuori, far venire alla luce qualcosa che è celato, in una relazione in cui educatore ed educando realizzano entrambi se stessi ascoltando, secondo le parole di James Hilmann, la propria vocazione, ovvero diventare se stessi.

Cosa è per Tiziana facilitare? Offrire una nuova possibilità, agevolare l'espressione autentica di sé, aiutare lo sviluppo integrato dell'identità di ognuno in relazione a se stessi, al rapporto con gli altri e all'Universo *tutto*.

L'obiettivo in questo lavoro comune è stato, dunque, stabilire relazioni che favorissero lo sviluppo pieno e autentico dell'identità di coloro che sono coinvolti nel processo che, secondo Rolando Toro e i principi del Sistema Biodanza, coincide con lo sviluppo dei potenziali genetici, favoriti dagli eco-fattori positivi, umani e ambientali. Non solo e non soltanto le figure di riferimento primarie concorrono alla formazione dell'identità, ma tutte le relazioni significative che ciascuno stabilisce nel corso della vita portano a questa realizzazione che spesso è condizionata e costretta da modelli socioculturali che ne limitano fortemente l'espressione e rendono gli esseri umani "malati di civiltà". La Biodanza, con la sua metodologia e i valori di cui è portatrice, favorisce la possibilità di far emergere la propria identità, ed è perciò una risorsa fondamentale a cui attingere quando si lavora con persone socialmente svantaggiate e/o affette da sofferenze mentali.

Pertanto, all'interno di una visione olistica e gestaltica della vita, il rapporto educativo può attingere a piene mani dal sistema biodanza e nutrirsi delle sue potenzialità. E così è avvenuto, quando alcuni anni fa Elisabetta ha ricevuto l'incarico educativo di una donna, moglie e madre, a cui era stata diagnosticata fin da giovane età una depressione maggiore associata ad un disturbo bipolare, che aveva necessità di un sostegno per rafforzare la propria autostima, la propria autonomia e soprattutto di sviluppare una rete relazionale in grado di nutrire il suo bisogno affettivo. Elisabetta, conoscendo le potenzialità della Biodanza sperimentate in prima persona e in corso di approfondimento attraverso la frequenza della scuola per diventare essa stessa facilitatrice, ha proposto e accompagnato Rosa (nome di fantasia) in un percorso di Biodanza per principianti facilitato da Tiziana (dal titolo: *Dai colore alla tua vita*). La convinzione alla base di tale scelta era che questo percorso potesse contribuire in maniera significativa alla realizzazione degli obiettivi educativi prefissati e, in sintesi, allo sviluppo e all'espressione piena della sua identità.

Nel vastissimo panorama di studi specialistici circa l'identità se manca una definizione univoca ed esaustiva della stessa, esiste, però, un denominatore comune: quello della relazione e del suo tratto valoriale. **Nel rapporto con l'altro diventiamo pienamente noi stessi.**

All'interno di una visione ecologica profonda della vita questo *altro da sé* si declina non solo in senso umano ma comprende ogni essere che fa parte del *tutto*, la “casa” in senso ampio che accoglie anche l'uomo. Rosa è stata pian piano introdotta ad assaporare un rapporto differente con il *tutto* rispetto a quello a cui era abituata prima dell'inizio del corso. Il percorso si è articolato in tre fasi di sviluppo. Durante i primi sei mesi, l'attività è stata incentrata sull'integrazione motoria e affettivo motoria, con la riscoperta progressiva dei benefici legati al contatto umano qualificato; nei sei mesi successivi, la tematica fondamentale è stata l'integrazione con l'altro e il pieno riconoscimento della propria espressione vitale istintiva. Infine, il ciclo più recente, Ritorno all'Essenza, è stato proposto immediatamente dopo il lockdown (durante il quale il gruppo è stato sostenuto da entrambe con interventi quotidiani volti a tenere saldo il collegamento con l'istinto vitale e la forza rigenerante, affettiva e benefica del gruppo). In questa fase, danzando in natura, con i riferimenti archetipici alle proprietà delle piante aromatiche di uso tradizionale e quotidiano, risvegliando tutti i sensi sopiti durante il confinamento, si è giunti ad una profonda connessione con Sé, a riscoprire legami ancestrali con l'umanità e ad esperienze trascendenti di connessione con il *tutto*.

Rosa ad oggi dimostra di aver superato il timore di non essere adeguata nel dialogo, che la portava a stati di ansia palesi anche attraverso segnali fisici. Allo stato attuale si nota una maggiore sicurezza e ricchezza di contenuti quando prende la parola, ed altrettanto si può dire del movimento corporeo, inizialmente molto contratto e limitato come varietà di gesti, e ora evidentemente arricchito e decisamente più fluido. In generale abbiamo potuto constatare nel tempo un aumento del tono dell'umore di Rosa: maggiore vitalità e gioia e soprattutto più stabilità emotiva. Si sono ridotti considerevolmente i momenti critici in cui prevalgono senso di ansia forte e apatia, e, quando si manifestano, Rosa ha un atteggiamento molto più fluido e si rivela in grado di affrontarli in autonomia.

Una frase che più volte Rosa esprime nei suoi relati e che ha una risonanza emotiva molto forte per il significato esistenziale connesso è: “*A me Biodanza ha cambiato la vita, non posso farne a meno, perché mi fa sentire SANA*”.

A partire dalla convinzione per cui è l'amore a veicolare la realizzazione del sé, è possibile ribaltare, completare e amplificare l'enunciato cartesiano secondo cui “penso, dunque sono”. Ovvero, emerge la consapevolezza per cui l'identità non si afferma e realizza per via razionale, ma per via esistenziale ed esperienziale. La corsia preferenziale è quella dell'affettività: “amo, dunque sono”.

Biodanza and the Implementation of the Principle of Biocentric Education in Kindergartens

This study examined the introduction of biodanza to kindergartens together with the implementation of the principle of biocentric education, with emphasis on affectivity, to create an affectionate climate and to encourage meaningful interactions between children, and between the kindergarten staff and the children. The research question was: How would introducing biodanza and implementing biocentric education in kindergartens achieve these objectives? This was a qualitative study. The data were collected in Israel in the years 2017-2019. The study findings show that biodanza in kindergartens allowed for situations that required children to deal with emotional and social aspects of their interactions. As a result, positivity resonance in the kindergarten intensified greatly, and the atmosphere became more and more affectionate, accepting, and sharing, and positive gestures increased substantially. Communication between the kindergarten staff and the children underwent a change and became considerably more affectionate, compared to what it had been at the beginning of the process.

Keywords: emotional competence, social competence, interaction, wellbeing, biodanza, dance, body work, empathy, affectivity

Introduction

Early childhood is a particularly sensitive period: the experiences of early childhood form the infrastructure for the children’s development (Early Childhood OECD, 2021; Phillips et al., 1987; Vygotsky & Luria, 1994; Zilka, 2021). The introduction of biodanza in kindergartens and the implementation of the principle of biocentric education with an emphasis on affectivity was based on belief in the ability of children and kindergarten staff to cooperate, show initiative, lead, learn, explore, and create—all this through ongoing interaction and mutual empowerment of all participants. The understanding was that when such a process takes place, there will be a change in the characteristics of the kindergarten and in the interaction between all involved, especially between the children, and between the kindergarten staff and the children. This process increases the chance for optimal development by balancing risk factors and protection factors. Children need a sensitive environment that reads their signals, provides an appropriate response to their needs, allows them to develop emotional, social, and cognitive abilities, and enables them to be open and to develop (Early Childhood OECD, 2021; Phillips et al., 1987; Vygotsky & Luria, 1994).

The present study examined the introduction of biodanza to kindergartens together with the implementation of the principle of biocentric education, with emphasis on affectivity, to create an affectionate climate, and to encourage meaningful interactions between children, and between kindergarten staff and the children. An affectionate climate (Pianta et al., 2008; Reyes et al., 2012; Wilson et al., 2007; Zilka, 2022) is determined by the quality of interactions between children and adults, and separately between the children themselves and between the adults as a group. An affectionate climate allows children to reach their academic, social, and emotional potential, to promote coping skills, cooperation, interpersonal communication, and the ability to learn and develop, while addressing the needs of other children. It also makes possible the cultivation and

development of interpersonal, group, and intergroup communication, and serves as a basis for developing mutual understanding, and for reciprocity.

Biodanza in kindergartens

Biodanza (Stueck, 2011; Stueck & Villegas, 2012; Toro, 2010)—bio = life, danza = movement, dance: a dance of life, evoking affectivity, vitality, and creativity through movement, music, and encounters. Biodanza is based on encounters with others that evoke affection, pleasure, vitality, joy of life, health, and quality of life. Rolando Toro Araneda, founder of Biodanza—teacher, educator, anthropologist, scientist, poet, and intellectual—sought a way to create affectionate communication between human beings. He found that the integration between music, movement, and encounters creates affectivity, connection, closeness, warmth, love, understanding, and listening, and that it is likely to help make progress toward a better world.

Vivencia, from the root *vivir* (“to live,” in Spanish), refers to the intense experiential happening of biodanza, which may produce powerful emotional and kinesthetic effects in people (Stueck & Villegas, 2012; Toro, 2010). Vivencia is the main methodology of biodanza. The five lines of vivencia are: vitality, creativity, affectivity, pleasure and sexuality, and transcendence. Vivencia may have an effect on a person along all or some of the five vivencia lines.

Researchers (López-Rodríguez et al., 2017) have found that biodanza has a positive effect on stress reduction in young adults. Researchers (Greaves et al., 2016; Stueck et al., 2013, 2016; Stueck & Tofts, 2016) also found that biodanza resulted in a statistically significant improvement in emotional regulation, behavioral regulation, and pro-social behavior in children, compared with the control group that did not have biodanza experience. The researchers found significant differences between the groups in the children's social competence after biodanza.

Biodanza and the principle of biocentric education

The principle of biocentric education is a key element in biodanza. The biocentric principle (in biodanza units 2, 12, 18, extension of the biocentric education principle, biodanza extension for children) places life, communication, affectivity, the joy of life, and the sanctity of life at the center. The goal of biocentric education is affection, joy of life, and love; its vision is relationship-based humanity. The human figure targeted by biocentric education is a “person of relationships.” Every expression, every movement, every dance are a living language. The methodology, the vivencia, allows expressing the potential for vitality, creativity, affectivity, and transcendentality.

The objectives of biocentric education (as an extension of the principle of biocentric education) are:

1. Cultivation of affectivity and of affective intelligence, through dances of solidarity, friendships, and meetings.
2. Connecting persons to their identity, expanding awareness, stimulating instincts, enjoying life: practicing challenges in the face of difficulties; the courage to defend one's point of view; connecting to one's driving force; strengthening one's instincts by choosing foods and

the pleasure of tasting and consuming them; stimulating the sense of pleasure and enjoyment through biodanza exercises such as harmonization and flow exercises.

3. Cultivating expressiveness, communication, creativity and innovation, critical thinking and the creation of knowledge: expressing emotions through dance and dialogue; expressing creativity and innovation, painting, sculpture, design.
4. Development of kinesthetic sensitivity, self-awareness of the body, and motor skills: exercises of flow, coordination, synergy, eutony, movement practice that promotes independence and confidence, and experiences of pleasure and enjoyment.
5. Integration into nature and development of ecological awareness: exercises appropriate for the seasons of the year, the senses as openings into the world, sensations.

The principle of biocentric education and the five lines of Vivencia

The five lines of vivencia: affectivity, creativity; vitality; pleasure and sexuality; exaltation.

Integration between the lines (in biodanza unit 3). The integration between the five lines is created by combining two, three, or more lines. The lines of the vivencia may connect in different ways and with different lines, depending on the group and on the individuals dancing in the group, and depending on the choice of facilitator. The practice of Biodanza may lead participants to still greater integration between the various lines.

Affectivity. Rolando Toro Araneda, the founder of the method (as an extension of the principle of biocentric education), wrote that “education is affectivity, a process of affectivity, with affectivity.” According to its definition, affectivity is the ability to connect with life, with others, with the environment, and to make a connection between personal identity and universal identity. Affectivity connects, creates an affinity with life, meaning for life, caring and empathy for human beings as well as for all things alive, including plants and inanimate objects. It energizes the perception of beauty, imagination, and understanding.

Creativity. Vygotsky, Montessori, Gardner, and many other researchers have emphasized the importance of developing creativity early in childhood. Creativity (Beetelstone, 1998) is defined as a generic human trait, with unique personal manifestations, and a skill required for personal, human, emotional, and social development. Early childhood is perceived as a significant period in the development and cultivation of creativity in the conceptual, emotional, social, physical, and symbolic realms. Preschool children have creative potential, curiosity, and an instinct for inquiry, so that originality, imagination, abilities, and expression of impulses and desires must be allowed and nurtured. It is common to explain the connection between creativity and emotional processes in traits and factors such as self-confidence, motivation, curiosity, imagination, sense of challenge, pleasure, perseverance, observation, sensitivity, etc. To stimulate, develop, and foster creativity, children need

to be given a creative environment, creative activities, and creative adults who allow the children freedom to create.

Stimulating vitality, strengthening identity, self-esteem, and transcendence. The body expresses the history of a person, the inner reflects the outer, body language is a mirror to the trapped inner self that wants and does not want to be revealed. Biodanza opens a door for a person to release the trapped inner self, to achieve a balance between the inner and the outer. Vitality, from the existential point of view, is motivation to live, the drive to live, and the availability of energy for action. The body is an expression of health, harmony, and beauty, and should be treated as an expressive and vibrant structure. The body is form and feeling. The body is distinct, alive, expressive, with identity and vitality of its own.

Pleasure. We must create “pleasure factors” in kindergarten, increase the enjoyment and pleasure of life, of movement, music, and encounters with others. Pleasure is a highly important need at this age. It is important to develop and cultivate the joy in action, in creation and in ceremonies; to stimulate the pleasure of living, the pleasure of loving, and the pleasure of movement, of dancing, and of encounters. Biodanza is likely to evoke pleasure and thus bring about far-reaching changes in an individual.

The state of expanding consciousness is a state of extended perception. Perception refers to a process that begins with the perception of reality, physiological arousal (bodily sensations), and the interpretation and labeling of reality. People can interpret their perception of reality in different ways. We see times and again how people who shared an experience interpret what they have experienced differently. People interpret in a subjective manner, creating their own “reality.” At times, a person finds strength to cleanse oneself of residues and inhibitions, to see reality clearly, and to break forward into openness and development, but at other times, individuals are bound to inhibiting interpretations and unable to see things as they are but rather through their fears (Zilka, 2014, 2017, 2018).

Social awareness: awareness, mindfulness, listening to our own and others' feelings. Empathy is built on emotional self-awareness and the ability to read signals that others send us, and listening to others, as opposed to “emotional deafness.” Social competence (Bandon et al., 2010; Collie et al., 2017; McKown, 2017; Zilka, 2015) refers to individuals' skills to create meaningful interactions with those around them, to be able to adapt to their environment, to develop appropriate skills, and to establish social connections. In the literature, social competence is associated with the term “emotional availability,” which refers to the quality of emotional relationships between adults and children, the nature of interactions between them, and the way in which adults convey messages to children about commitment, support, and trust. These messages form the basis for safe communication between adults and children. The emotional availability of adults in the child's life is expressed in the fact that they perceive the children as having their own needs and desires, allowing them experiences that match their needs, helping them understand processes, and encouraging them to ask for help and support when needed. Emotionally available adults show interest in children and invest thought in having high-quality relationships with them. In this way they become meaningful in the children's life and bring about a change in their mental wellbeing (DeSchipper et al., 2004; Hamre & Pianta, 2005; Zilka, 2015). Studies (Howes, 1999; Myers & Pianta, 2008) suggest that children build attachment relationships with non-parental adults who have been in regular contact

with them for a long time. If the relationship is a positive and lasting one, the adults become meaningful and affect the child's life. Studies (Hamre & Pianta, 2001; Saft & Pianta, 2001) show that children who enjoy attention and interactions with significant adults in a learning setting, develop resilience in this setting and improve their behavior and academic achievement.

Stueck (2011) found that biodanza creates space for exercising emotions, for organizing and managing behavior, regulating emotions and behavior, reducing feelings of anger, and promoting a sense of optimism. It provides space for the acquisition and development of social and emotional skills (Jeong et al., 2005; Stueck et al., 2009; Stueck & Tofts, 2016; Stueck & Villegas, 2013). Researchers (Stueck et al., 2013) have pointed to psychological and physiological effects as a result of children's biodanza experience, and a short-term positive effect on the self-regulation ability of children aged 4-6 years. Researchers (Giannelli et al., 2016; Stueck & Tofts, 2016; Stueck & Villegas, 2013) found that biodanza leads to improvement in psychological aspects, such as optimism, relaxation, self-efficacy, arousing feelings of love and empathy, reducing stress and anxiety, and raising the sense of wellbeing.

The present study examined the introduction of biodanza to kindergartens together with the implementation of the principle of biocentric education, with emphasis on affectivity, to create an affectionate climate and to encourage meaningful interactions between children, and between kindergarten staff and the children.

The research question was: How would introducing biodanza and implementing biocentric education in kindergartens achieve these objectives?

Method

This is a qualitative case study (Flyvbjerg, 2011; Gerring, 2007; Thomas, 2021; Yin, 2012). The researcher is a biodanza facilitator certified by The International Biodanza Federation. The International Biodanza Federation is the world federation of national associations of the Rolando Toro System Biodanza Schools. Over three years, the researcher conducted the vivencias in a kindergarten, watching and analyzing audio recordings after each session. The sessions were held once a week, on a set day (Thursday), throughout the entire period.

The duration of each activity was about two hours, divided into three parts: (a) arriving at the kindergarten about half an hour before beginning vivencia, connecting with the children, and setting up for vivencia; (b) vivencia (about 45 min); and (c) creative activity following vivencia.

Sample

The activities took place in a kindergarten for five-year-olds. They were held regularly for three school years. Every year, the kindergarten children practiced biodanza throughout the school year. Each year new children participated in the program, but the kindergarten teacher and assistants remained the same throughout the three-year period.

In the first year of the study there were 30 children in the kindergarten, in the second year 28 children, and in the third year 30 children, about evenly divided by gender.

The parents of all the kindergarten children agreed that their children would participate in the study, and all the kindergarten staff. The data were collected in Israel in the years 2017-2019.

Data processing

Data were processed following the method of Bernard and Ryan (2010) and Fletcher-Watson (2013). The vivencias were audio-recorded. After each vivencia, I conducted content analysis and extracted statements, events, and situations. Next, significant recurring anchors and codes were identified, followed by grouping several of them into concepts and sorting the concepts by categories (Galletta, 2013). The process followed a spiral path, where the nuclear elements identified at the beginning of the study became increasingly condensed into a picture that reflects the process of introducing biodanza into the kindergarten (Glaser & Strauss, 2012).

Over time, clear trends were identified that kept reappearing in the different vivencias within the same group, and with the groups that changed each year these trends became stronger.

The processing of the data into themes took place in three stages (Galletta, 2013):

1. Open coding, which started with the beginning of vivencias in kindergarten. In this process, the concepts in the collected material were located and defined.
2. Axial coding. At this stage the concepts were associated with categories by a process of merging and separating, and identifying connections between the concepts.
3. Selective coding. At this stage, themes were formulated and all the data that did not converge into the formulated themes were extracted.

Over three years, an extensive amount of data was collected. From the overall data were extracted particular items with a focus on the research questions. Because of the length of the study and the vast data collected, a careful attempt was made to explain the data, to some extent arrive at generalizations, and define working principles for practicing biodanza in kindergartens.

Vivencia in the kindergarten is divided into several parts (Biodanza Catalog, 2018, 2012; Stueck & Villegas, 2012; Toro, 2010):

- Get-together and short sharing. Exposing the subject of vivencia and stimulating motivation using background materials and illustration.

- Phase 1. Beginning, opening circle, group integration. Walking and dancing for motor and affectivity-motor integration.
- Phase 2. Adrenergic, rhythmic integration; walking; physiological or synergistic integration; rhythmic motor integration, games, jumping, dancing; accepting the body, opening up to new movements, and opening movements that have been closed. Dances from the vitality and creativity lines were usually incorporated in this phase.
- Phase 3. Transition, gradual slowing down (bridge). Reduction in sympathetic activation and transition to parasympathetic, segmental expansion and flow.

29

res.ccsenet.org Review of European Studies Vol. 14, No. 4; 2022

-
- Phase 4. Cholinergic. Accepting the body, opening up to new movements, and opening movements that have been closed. Parasympathetic activity. Dances from the affectivity, pleasure, and transcendence lines were usually incorporated in this phase.
 - Phase 5. Final activation, gradual ascent (bridge) from the parasympathetic phase, activation dances, and ending circle.

- Short sharing and creative activity. Findings

This section presents the findings regarding the kindergarten staff and activities in the host kindergarten vs. short-term activities in the other kindergartens, the principle of biocentric education, and the vivencia lines.

The kindergarten staff is part of the vivencia

When I started vivencias in the first year of kindergarten, after a few weeks of biodanza in kindergarten the kindergarten teacher told me: "I make sure to come on the day you come, to avoid a situation where a substitute teacher will be there who doesn't understand what biodanza is. It took me also some time to understand that there are some work principles, important things that need to be provided in vivencia, I realized that this is not just a fun activity, that it is not just a physical activity, that it is not just a musical activity, but a 'space' that stimulates emotional and social development."

I asked the kindergarten staff not to take out the children from the vivencia space the entire duration of vivencia, and not to interfere if something appeared to be a disruption during vivencia. They said they were afraid of losing control. They said they feared there would be different messages during the vivencia time from the ones in "normal" time at the kindergarten. We sat and talked and came to the understanding that we want to provide a nurturing, developmental, safe, and protected space for all children in the kindergarten. Vivencia creates a space where there is freedom to move, express oneself, and create social interactions, but it is a protected space, there is no room for harm to the dignity or body of

another child.

In the first conversations with the kindergarten staff, the teacher told me: "They need completely clear things, otherwise it's a mess." When children are accustomed to behaving according to clear rules and instructions, instead of allowing them freedom of expression, then the confusion begins. Therefore, in kindergarten *vivencia* the instructions should be clear, given pleasantly, in a soft voice, to allow free dancing, to gradually develop free movements. Gradual progress can bring about a process of change. Slowly, gradually, *biodanza* created an affectionate bond between the children and the staff. *Biodanza* is not intended for a certain age, it is cross-age, therefore *vivencia* should be suitable for both kindergarten staff and kindergarten children. At one point, the kindergarten staff experienced difficulty when we danced an expressive dance; they felt exposed, unlike when they danced at the motor level. Therefore, at first, they did not dance at full force and did not allow themselves to express themselves in the dance, but rather engaged in motor rather than expressive movement. Slowly, they allowed themselves to participate in *vivencia* fully, not merely as caregivers and enablers of the kindergarten children. At that point, I felt that the gates of *vivencia* opened before them.

Activity in host kindergarten vs. short-term activities

Every kindergarten has a staff that manages the kindergarten in a unique way, according to the profiles of the staff and of the children, and depending on the communication between staff members. Before starting *vivencia*, meetings with the staff should be arranged to coordinate expectations, describe what is going to happen, and so on. The kindergarten staff must be involved in planning the work with the kindergarten children. Respectful, participatory, and non-critical communication with the staff should be established, and difficulties that arise during *vivencia* should be discussed. Feedback conversations with the kindergarten staff are needed to ensure a pleasant atmosphere during *vivencia*, which should be conducted in accordance with the procedures of the kindergarten. No new procedures should be incorporated without consulting the kindergarten staff. Confidentiality and the privacy of the children and of the staff should be preserved. Regularity of the sessions is important; if you are delayed or do not intend to arrive, notify the kindergarten in advance. The kids are expecting *vivencia* and waiting for it, and the teacher has an agenda for every day, which should not be disrupted. One of the important things for the kindergarten staff is to have a clear agenda for the children.

Comparison between the host kindergarten and short-term activities. In the host kindergarten, children's angry outbursts and quarrels declined and positive gestures increased compared to kindergartens where only short-term activities took place, not throughout the entire school year. Over time, the differences between the kindergartens expanded in other respects as well: in the host kindergarten there was a change to more affectionate communication between the children, compared to the beginning of the process and to the situation in other kindergartens. Over time, children who left the *vivencia* space returned to it more quickly, and later there were almost no cases of children leaving the *vivencia* space throughout its duration.

Affectivity

The data show that children need *vivencia* with music that allows and promotes an affectionate, emotional connection. It combines exercises that involve affectionate, reciprocal relation, such as eutony of the palms of the hands, performed by pressing together the palms of two children. In time, it is possible to move to finger eutony, bringing together the index fingers of two children, dancing slowly with small steps, which contributes to lightness. Eventually, the movement may also involve the feet: lying on the floor, the children bring together their feet at a distance that allows movement (similar to cycling). Rhythmic and melodic synchronization refers to two children standing in front of each other, holding hands and looking into each other's eyes, and making rhythmic movements to the sounds of music. It can include collective games and active exercises in combination with relaxing and harmonious ones. It enables activities that establish connections between children spontaneously, playfully. In the early days of *vivencias* in the kindergarten, children preferred to dance with partners of their choice, and they expressed pleasure when they chose with whom to dance. Later, they learned to enjoy random choices. But it takes time, and it involves a process of arousing and cultivating affectivity. When they danced in pairs with whomever they chose, the connection between them was a pleasant one, but when they danced with someone they did not choose, it happened that they were disturbing each other, pulling arms or squeezed the partner's hand too strongly. Some children are highly sensitive to differences in the others' muscle tone or temperament. I asked the kindergarten staff not to make them dance “with whoever is assigned,” but to let them enjoy the dance, which slowly opened the gates of affection toward more and more children in the kindergarten.

Creativity

To stimulate creativity, after a few lessons some exercises were accompanied by simple instructions and a short demonstration, to allow children to move their bodies in harmony with the music, which permeated their inner self. It allowed them to develop their sense of rhythm, the awareness of the effect of the music on them, to develop their ability to express themselves through movement and music, and it allowed them to express emotions spontaneously. The instruction was simple: listen to the music and let your body move to the sounds of music. Over time, the children learned to listen to the song and to their reaction to the song, and to say which song they liked, which song made it difficult for them to move, to flow, or made them sad. Children should be allowed to experience biodanza to develop the literacy of body and mind.

Creativity bursts forth when the child feels free and relaxed. At the end of each *vivencia* and of the short interaction, the children were divided into groups. I asked that children be allowed to choose a means of expression and provided with creative spaces that encourage diverse, free or structured activities. Children were furnished with high-quality materials and accessories that allow creating diverse forms of expression and allow children to open up in an artistic atmosphere that encourages creativity. The workspaces included various means, depending on the exercises that were in *vivencia*, such as painting on different types of paper, cardboard, or fabric; using different types of paints, such as gouache, hand paints, panda, wax and oil chinks, dry paints, watercolors, hand paints, acrylic paints, colored chalk, charcoal, colored pencils, markers; sculpting with various materials such as

clay, DAS, playdough, or papier-mâché; writing songs (the children composed and the adult wrote); using a box of fabrics of different colors and sizes; having access to a pantomime corner, a voice-making corner, a corner for making cookies in various shapes, and a mask- and costume-making corner; children had access to individual and group painting on various materials and with various colors, gouache, watercolors, on absorbent or non-absorbent thick paper; they could do origami. Art corners were themed around holidays and appropriate exercises that were part of vivencia, such as a spinning top and masks. Children worked in their own way and decorated in their own way, to emphasize the freedom to create.

Dialogs took place in creative groups, as well as personal conversations, if necessary, to derive meaning from their experiences and connect them to other past, present, and future experiences, and expand the child's immediate experiences (e.g., by conceptualization, generalization, analogies, and cause-and-effect relationships). I chose each time to sit next to another child who expressed difficulty during vivencia, when I felt a change in child's movement, participation, or mood. I used the word "sparks:" the intention during the meeting in the creative corner was "to share the sparks that flashed in us." What was the spark that flickered in me? When, why... what did I feel?.. Throughout the year, I saw that the change that took place in the children occurred not only in the movement and in the way they encountered others, but also in the way they expressed themselves through the post-vivencia creation. This was especially noticeable in comparison with other kindergarten children, where the vivencia was not practiced regularly throughout the entire school year. There has been a change in the children's verbal ability, in the interactions at the beginning and at the end of the vivencia, and during their creative time after vivencia. Children who always chose the same way of expression (painting, coloring) slowly joined other groups, such as pantomime, sculpting, and so on.

Expanding awareness

Differences between children. Some of the children danced spontaneously without inhibition, changing their movements according to the sounds of the music. Other children moved their upper or lower body to the sounds of music. Some of the children moved their bodies in the same way regardless of what music was played. It seemed that certain children allowed the music to permeate their bodies and felt its effect. Some children have weak body tonus and others have stiff body tonus. There are children who feel reluctant to reveal themselves, and exposure is difficult for them. They are timid, do not want to attract attention, and feel uncomfortable when you look at them. There are children who exude weakness, do not initiate interaction or connections, wait for things to happen to them, to come to them, do not fight to achieve results, and do not protect their rights, their spot, their body. These children need to be helped, at their own pace and at the time they choose, to bring them out of their shell, to arouse in them a desire to reveal themselves, to show the world who they are. Vivencias included dances of visibility and concealment, usually of powerful animals ("We are a tiger cub that hides... and appears..."), exercises that involve wide basic movements, making sounds from the center of the body, deep abdominal breathing, then releasing a strong growl with deep exhaling, movements coming out from the center of the body and toward the hands and feet, intensely, to feel each part of the body. The music must combine rhythmic, happy tunes, not to create a terrifying feeling.

A sense of responsibility and visibility. Gradually, exercises were incorporated that aimed to evoke in children a sense of responsibility, as opposed to a lack of responsibility, toward themselves and toward their environment; a sense of personal and collective identity, as opposed to anonymity; a sense of belonging, sharing, and relationships as opposed to one of indifference, avoidance, alienation, and rejection. Each child should be allowed to progress slowly, at his or her own pace. Development that is not at their pace will lead to children closing up, distancing themselves, and wanting to avoid participation.

The children loved identity games, such as someone saying their name and making a movement, and everyone repeating the child's name and movement; walking through the “children's tunnel” between two rows, with children saying their name when they reach the head of the row and passing between the two rows; round-walking, with the facilitator lowering the volume when the children say their name, then increasing the volume again, and so on, with every child.

Transitions. Transitions between various movements (such as different movements in a regression exercise and another exercise) may trigger emotional change. Over time, children felt increasingly free to express the change—transmutation—that occurred in them in transitions, such as moving to regression exercises or exiting the regression phase. The transitions indicated emotional changes that they experienced during the exercises, and they expressed their feelings with facial expressions, laughter, smiles.

Facing fears and releasing fears. Most children's fears stem from their primary instincts, from natural things, such as darkness, animals, natural phenomena. The encounter with “nature” can create shock and fear. Connecting to nature is like being a spider, being darkness, not being in the dark but being darkness, when things that scare them come out. When we danced “animals,” I incorporated nature films, not scary ones, but short films that show the habitat of the animal. As the children watched the film, I told the story of the animal, and the children participated and contributed from their knowledge. For example, I showed a movie about a lioness caring for her cubs and a movie about a tiger running fast. The children expressed amazement at the size of the animal and at its power. For example, we saw a short film about a family of gorillas, and after the movie they danced like gorillas, made powerful movements, and made contact with others like gorilla children. To get inside the fear and also come out of it more empowered than before, the children need to be in their totality a tiger, a lion, or a gorilla, completely and not partially; then a process of observing the fear and befriending the fear may develop. In other vivencias I told the children that I was looking for a child to volunteer to say what animal he was afraid of, and a boy said he was afraid of dogs. I asked who wants to be a dog? One of the children volunteered. He began to move around in a “six” position in the vivencia space. I asked the child who was afraid of dogs to approach the child-dog. The boy said: Dogs can pounce, dogs can bite. The children started advising him what to do, for example, saying that there are friendly dogs and you can approach them, and there are wild ones, and we will avoid them. If you run, the dog will run after you. “I love dogs but I don't immediately approach any dog, I stand watching, if the dog is friendly he will come to me...” The child-dog said he was a friendly dog, the child who was afraid of dogs approached the child-dog, gently stroked his head... and started playing with him. At one point, all the children were dogs. In another vivencia, I asked everyone at the same time to be an animal they were afraid of. After they danced many animals in the space, I asked them to tell me which animal they chose. A boy said he was afraid of parrots, he said “parrots jump on children, bite them ...” A boy volunteered to be a parrot, and the children started advising

him what to do. The animals that the children mentioned as scary were the ones that were in the children's environment: a dog, a cat, a parrot. They were afraid of the animals they saw around them, and not of animals such as lions or tigers.

Animals were included into a large part of the vivencias. For example, we danced the tiger after watching a short film that showed a tiger waking up, stretching, and making contact with other tigers. Later, the children were tigers, growling like tigers, tiger cubs playing with big tigers, rocking, and cuddling. Being a powerful animal gives a sense of security, of vitality, as opposed to a sense of helplessness, of crippling and paralyzing fear. The children learned to improvise movements when they were an animal, especially when they made contact with another animal child. They learned to breathe deeply into the chest and release deep roars during the rhythmic motor integration stage. They learned deep abdominal breathing and releasing a deep growl while exhaling.

In biodanza, importance is attached to the way in which individuals present themselves, their body, their appearance, the “door of the body.” What does dancing lions or tigers awaken in us? In time, when the children were lions or tigers they projected power, confidence, and a great deal of social initiative, daring to approach other children. “We are now powerful as a tiger,” said the children-tigers, looking at others and petting them. Barriers were broken because we were strong, powerful animals. The children liked being animals, expressed a great deal of joy after dancing the animal, offered suggestions for “animal dances,” and demonstrated the eagle dance, the sparrow dance, and the peacock dance.

Movement is likely to elicit a process of release of fears, emotions, and breaking obstacles. Some of the children felt exposed and unprotected, some more so than others, some only in the joint exercises and others throughout. A feeling that they are exposed, unprotected, lonely, socially rejected, different from everyone else constrains the children and does not allow them to feel free to create, grow, open up, and develop. Release from fears and feelings such as these is likely to open up the children and help them be creative, dance relaxed, and feel protected. When children feel they are in a secure and protected place, and they dare to dance their own dance, and to make contact with others. If children feel insecure, they are liable not to allow their creativity to emerge.

Developing children's trust in their body is essential for building their self-confidence and trust in their ability to face the world, and to face confusion, misunderstanding, and cynicism. Establishing trust in their body means developing a flexible body (as opposed to a rigid one), and open movements (as opposed to closed ones). Because they are young and still connected to some degree to their “I,” the signals of their body, standing, and walking can be seen as mirroring or reflecting their soul. Today, children are exposed to many characters, both face-to-face and in the media, especially in the TV programs they watch, therefore their repertoire is relatively rich compared to children who know only single characters, parents, teaching staff, etc. Therefore there is a chance of bringing them to choose a “pattern of behavior” based on their essential being.

Group power. For preschoolers who need a supportive environment, the vivencia sessions should meet the child's basic need of belonging to a group, to society, and acquiring social skills.

In the first interactions, it is advisable to provide a short feedback to children, to respond to them, give them a compliment, encouragement, and reinforcement, such as: thank you for sharing, what you say is very important, thank you for your smiles, you add so much light to our group; how nice, it's such fun to come here, it's always fun for me to come to the kindergarten to be with you.

Below are some ideas for questions: What did you like today in vivencia? What song did you like today in vivencia? Did you enjoy meeting friends in vivencia today? After several sessions, children cooperate and there is no need for questions to encourage cooperation.

Exposure. Allow children to choose songs for the next vivencia. Ask them what song they like and why. This helps in the process of exposure to the group and causes a sense of belonging.

When there is an exercise for pairs, tell them to make eye contact with each other, feel the partner, try to adjust the movements between themselves. Eye contact creates a sense of connection between people, the person feels “revealed” and not “transparent.” At the same time, eye contact creates presence, whereas the absence of eye contact may allow a sense of freedom to dance the way one feels. For example, an exercise that allows for gradual contact, depending on the interaction between the partners is the Game of the Chinese Fan in Pairs, when a pair of children stand facing each other, hiding their eyes and face with their hands. Slowly, the fingers slightly open. They seek each other's eyes, slowly exposing more and more face parts, and they dance together.

Discussion

This study examined the introduction of biodanza to kindergartens together with the implementation of the principle of biocentric education, with emphasis on affectivity, in order to create an affectionate climate, and to encourage meaningful interactions between children, and between kindergarten staff and the children.

The study findings show that biodanza created situations in the kindergarten, where children faced emotional and social challenges, as a result of which the positivity resonance in the kindergarten intensified and the climate became increasingly affectionate, inclusive, and participatory. Children's angry outbursts and quarrels diminished, and positive gestures multiplied. There was a change to a more affectionate communication of the kindergarten staff with the children, compared to that at the beginning of the process. The conceptual principle in biodanza is that one should be present in one's life and responsible for oneself, for one's behavior, and for one's mental and physical health. The facilitator guides the children, provides various options, but does not “take the child's place” as the creator of the reality of the child's life, not even in the case of the kindergarten children. Biodanza in kindergarten allows children to undergo a process of becoming who they can or want to be, to connect with their essence. This is likely to occur if the children come to better know themselves and how they act, expanding self-awareness and instigating the process of change. Biodanza uses transformative exercises, but the children must progress at their own pace. When vivencia was being introduced into the kindergarten, when the children performed dancing exercises to themselves, I saw that some of the children danced energetically, but in the exercise that followed, when they had to make eye contact or some different type of contact with others, they appeared different. In general, these states are clearer, more transparent in children than in adults. Children's restricted movements

and inhibitions in encounters with others, their insecurity in being with others are quite obvious. They can be helped, and the chances of optimal development increase. Biocentric education aims at teaching children to be awake, observant, sensitive, and gentle. We look at everyone to find out what is special and different about a particular child. Children need a sensitive environment that provides an appropriate response to their needs and signals, so that they can develop social-emotional skills. Prosocial behaviors should be encouraged in interactions between children to establish social-emotional relationships with other children and with the kindergarten staff, to create secure circles, and to boost the drive to live, initiate, and create.

When I felt that a child was distressed during vivencia, I found a way to approach the child, so that we could dance together. In the preparation and demonstration before dancing, I incorporated movements that I remembered the child had liked in the past, a song the child loved in one of the previous vivencias. Biodanza allows us to understand the language of movement of the child, and when the child is in distress, we see it. In early childhood, children learn to adapt to the world, they are intuitive and instinctive. They need to learn how to guide and control themselves, and if it is difficult for them, we can help them. Good communication, mutual respect, a sense of security between children and those around them are likely to empower the children and lead to a change in their wellbeing. The first step in building trust is accepting the children as they are. The child does not have to change first to be “accepted.” The process is different. The children need to feel accepted, loved as they are, then eventually they will be willing to accept themselves and become open to change (Zilka, 2014, 2017). Trust is built gradually. Children should progress at their own pace, step by step. They need to feel able to turn to adults in difficult moments, with problems that arise, knowing that we will help them—discreetly or with the assistance of others, as required by the child's wellbeing and with the child's consent (Early Childhood OECD, 2021; Phillips et al., 1987; Vygotsky & Luria, 1994; Zilka, 2021).

To bring hearts closer. Some children, after having been hurt by someone or something, will not want to participate anymore and will leave the vivencia and the group. They should be allowed the freedom to choose to leave or stay. They should be able to take a break, but slowly and gently, the facilitator should try to approach them and bring them back into the group. It happens at times that a child receives a blow or is pushed during the vivencia. Some children, as soon as somebody pushes them, instinctively push back, and if they do not know who pushed them, or they avoid pushing back the one who pushed them, will push a different child who is close to them, usually one who does not know how to protect personal space. This creates negative resonance. Over time, the negative resonance in the kindergarten was greatly reduced, and the positive resonance greatly increased. Positive resonance should be encouraged, children should be encouraged to respond with a gesture (like making eye contact) when someone does something that evokes in them a positive feeling. In time, the group allowed children to reduce the use of defense mechanisms, to let go, love, rejoice, make connections, and form relationships. The group is a protected, supportive, helpful, nurturing, and encouraging place. A group provides a sense of comfort, ease, harmony, and satisfaction. It promotes personal and collective development and the expansion of self-awareness.

Boundaries, rules, and laws — set in love

In biocentric education (as an extension of the principle of biocentric education) boundaries are set affectionately for children to empower them, to connect them with their abilities, to allow them to be part of the whole, with sensitivity, and being attuned to themselves and others. In vivencias, children should have awareness of boundaries: the boundaries of their body, boundaries in their encounters with others, which children should be allowed to set. The awareness of boundaries and the ability to set boundaries strengthen the child's sense of identity. The children's adaptation to the boundaries set for them creates a space that may empower and nurture them, but if the boundaries become the most important thing, as opposed to the children themselves and their needs, the children's development may suffer. Kindergarten children face demands and boundaries. At times, boundaries become a significant part of life in a kindergarten. Many children spend a considerable amount of their time in kindergarten with coloring books and engaged in organized activities, and discipline often becomes a significant value in the kindergarten. Young children may experience a “disconnect” from their strengths, they can no longer be spontaneous, do whatever they want, jump whenever they want, or run whenever they want. Therefore, some of them experience crises that are manifested in seclusion, crying, fear of initiating and doing things, fears, and a need to seek approval for any action so as not to be exposed to condemnation and anger. At times, there are no “clear boundaries,” and the reaction of one adult to a certain behavior is different from the reaction of another adult in the kindergarten, which causes confusion and a feeling of uncertainty and even helplessness. Boundaries are set with love, kindness, and not with anger. Boundaries are set as rules in a game (Zilka, 2017, 2018).

Listening to body sensations. Looking at the kindergarten children, one notices that there are large gaps between the children regarding emotional and physiological control. Some of them have rough movements and others gentle ones. The introduction of biodanza into kindergarten started a process that led, in varying degrees, to empowering children and to their emotional, physiological, and motor balancing. The emphasis in vivencia in kindergarten is on movement, music, and meetings, not on following instructions or on prescribed movements; children can choose their own ways and their own movements.

Another emphasis was on creating an affectionate group: safe place exercises, the possibility of being together in a common space, making room for another, not pushing. We must be attentive to differences that exist between human beings, including those who find it difficult to hug a child they are afraid of, or to approach an aggressive child. For example, to a child who felt distressed because of his difficulty in approaching other children, I suggested coping tools individually, personally, and discreetly, showing him how to make his choice without hurting others. If we force children to do something difficult for them, they will not want to participate in vivencia of their own free will. I saw that in time the children made contact with others who at first had a hard time getting close to them. Patience is needed in working with small children. Moral preaching should be avoided, as well as shaming or embarrassing the child in front of others. Most children are afraid of rejection, of being shamed or embarrassed, of being reprimanded in front of all the children. These fears may cause children to refrain from doing, from experiencing, and from expressing themselves. Some children at this age are affected immediately and by almost anything. They connect from an observational, identifying, intuitive place and less from a place that they can understand and explain (Collie et al., 2017; McKown, 2017; Zilka, 2015). For example, the kindergarten teacher turned to one of the girls and said to her: “Why don't you want to dance with him? That's not nice.” The girl left the common

space and cried. She was offended because her being different was not respected and earned her the label of a girl who behaves badly, in an unfriendly way. For children to express themselves freely and liberally in *vivencia*, they need to feel that they are in a protected space, without being preoccupied with the aspects that are holding them back. The child needs tools, skills, means of expression and sharing, means to connect with the world. Biodanza is a space for learning to love, learning about each child, a place for each person to be different and special. At times, children find it difficult to be “together,” and they prefer to choose with whom to dance, with whom to hold hands, rather than doing it randomly. The adults should understand this difficulty of the children and proceed carefully and slowly, making sure not to spoil, and should refrain from continually dictating what is allowed and what is forbidden. They should not say at all times, “however it turns out, I’m happy.” They should not force children to do things that would cause them to “seal up” their feelings. The children’s feelings, their desire for closeness or distance should be accommodated. *Vivencia* boundaries are set with love and with an embrace, opening new channels for response. Children are sensitive to body language, to forcefulness, to the absence of physical regulation of others, to smells, and to voices. It should be obvious that there are differences between children and that not everyone can accept everyone—this is also an acknowledgment of differences. Slowly, at times more slowly than at others, children learn to get closer to more and more children, to join hands randomly and not only with those whom they chose, to dance with randomly selected others, and they learn to adjust the level of their strength to those they face. Children should be approached gently, nicely, with softness, so that they feel protected and want to be nearby. We do not expect the children to be the way we want them to be, but to be exactly the way they are, and from that point on we will help them develop.

Interactions in the kindergarten. Interactions that take place between children and adults in an educational setting are considered to be one of the critical factors that promote or inhibit normal development of children (Hamre & Pianta, 2001; Saft & Pianta, 2001). Interactions between children and adults take place throughout the day. The interactions of each of the staff members with each of the children create unique relationships, and the interactions between the kindergarten staff and all the kindergarten children create the social-emotional climate in the kindergarten. In biodanza in the kindergarten emphasis should be placed on characteristics such as accepting the child as is, as a whole that needs guidance. Trust in the children, in their abilities, and in their ability of being what they want to be is likely to lead to a meaningful process. The staff should show respect for the child; closeness, using words of closeness, expressions of affection and attention; availability, emotional support, guidance, encouragement, and calming down the child; encouraging personal and social initiative and respecting the wishes and needs of the child; avoiding exclusion, discrimination, conflicting messages, use of pressure, threats, and criticism. Children need an inclusive, sensitive, caring environment that meets their needs, so that they can develop emotional, social, and cognitive abilities. An environment must impart a sense of ability and desire to grow and develop (DeSchipper et al., 2004; Hamre & Pianta, 2005; Myers & Pianta, 2008; Zilka, 2015).

The findings of this study support those of previous ones. Stueck (2011) found that biodanza provides space for emotion training, for organizing and managing behavior, for regulation of emotions and behavior, and that it reduces feelings of anger and stimulates a sense of optimism. Biodanza space boosts the development of social and emotional skills and the acquisition of emotional skills (Jeong et al., 2005; Stueck et al., 2009; Stueck & Tofts, 2016; Stueck & Villegas,

2013). Researchers (Stueck et al., 2013) have pointed to psychological and physiological effects in children as a result of experiencing biodanza, a short-term positive effect on the self-regulation ability of children aged 4-6 years. Others (Giannelli et al., 2016; Stueck & Tofts, 2016; Stueck & Villegas, 2013) have found that biodanza leads to improvement in psychological aspects, such as higher optimism, relaxation, self-efficacy, ability to express feelings of love and empathy, reduction of anxiety, reduction of stress, and improved sense of wellbeing.

In conclusion, the biodanza facilitator should emphasize a focused and structured process alongside *vivencia* that allows free activity, encouraging children's initiative and self-expression. The facilitator must provide many and varied opportunities for development, for free playful and non-playful activities, with emphasis on fostering social-emotional relationships, cognitive nurturing, and creativity that are appropriate for the children's development. The facilitator must cultivate and develop a positive emotional climate and various ways of expressing joy, frustration, anger, insult, and more, while acknowledging and responding to the needs that children voice. Facilitators should give children basic confidence and daring to explore their body, their reactions, their movement, and their environment, and to learn from it. They should provide interesting and intriguing experiences for children. When children are allowed and given a sense that they participate in the development process, when their inner drive to explore the environment is allowed to manifest itself, the process may lead to a sense that they are part of the whole, that they understand and know their environment. Children need an environment that presents them with challenges at a level of difficulty adjusted to their abilities, so that they can face the challenges and grow, open up, and develop. The children's movements in the *vivencia* space and their communication with other children allows us to identify and help the children when they project distress, difficulty, and desire to develop in a certain direction, by encouraging an affectionate process of social-emotional adjustment. All this is to be achieved through a process of contemplation and in-depth investigation by a biodanza facilitator who selects appropriate ways that enable the implementation of an affectionate and inclusive space.

Research contribution, future studies

This study examined the introduction of biodanza to kindergartens together with the implementation of the principle of biocentric education during three years of schooling, to understand how it can help create an affectionate climate and encourage meaningful interactions between children, and between kindergarten staff and the children. The findings shed light on this topic and add to the knowledge accumulated to date, regarding the introduction of biodanza and the application of the principle of biocentric education in kindergarten. It is recommended that further studies examine the issue of affectionate climate in kindergartens because of its great importance for the development of preschool children.

NOTA: Per leggere l'articolo completo si rimanda a

Zilka, C. G. (2022). Biodanza and the Implementation of the Principle of Biocentric Education in Kindergartens , *Review of European Studies*,14 (4). <https://doi.org/10.5539/res.v14n4p26>

Conferenza di Pilar De La Cueva

Biología del amor. fisiología del vínculo, el placer y la salud a través de la oxitocina en Biodanza**Pilar De La Cueva**

Medico Specializzata in ostetricia e ginecologia. Membro dell'Associazione utenti per la qualificazione dell'attenzione al parto ed allattamento. Coordinatore della Strategia di attenzione al parto naturale del Ministero della Salute e politiche sociali spagnolo. Professore incaricato nella formazioni di ostetriche e in corsi per l'allattamento negli ospedali pubblici. Facilitatrice didatta di Biodanza formatasi alla Scuola di Biodanza Saragozza (Spagna), è formatrice in numerose Scuole di Biodanza spagnole ed europee e promuove workshop e corsi di Biodanza - Educazione Biocentrica e Salute integrata.

La teoría polivagal nos explica cómo el mamífero humano precisa de la conexión con otros seres para que se active la parte delantera de este sistema, que incluye la comunicación visual, expresión facial y conexión corazón a corazón para nuestra regulación orgánica saludable, que reduzca el estrés produciendo oxitocina y por tanto reduciendo el nivel de cortisol.

La función de reproducción se complementa con las funciones de nutrición y relación. Cuando estas están en peligro, activamos la función biológica de supervivencia, que nos colocará en un predominio del sistema simpático para ejercitar la lucha o la huida y nos desconecta del efecto benefactor del sistema parasimpático y de la interacción afectiva, el contacto y la calma con producción de oxitocina y el estímulo del sistema vagal anterior. Cuando tenemos el cortisol continuamente activado, experimentamos agotamiento orgánico, inflamación crónica, y deterioro de las defensas inmunológicas. El vago dorsal nos conecta con vivencias de parálisis emocional.

En ginecología conocemos la oxitocina desde hace décadas como la hormona que ayuda a contraer el útero, que se segrega en dosis altas en el momento del parto, y posteriormente en la lactancia para expulsar la leche.

En el primer Forum de Biodanza desarrollé la información que yo estaba estudiando para mi labor de Cordinadora científica de una estrategia de salud en el Nacimiento para el Ministerio de Salud de España, relacionándola con los efectos de la Biodanza. Había estudiado décadas antes las publicaciones del científico francés Michael Odent sobre el

desarrollo de la capacidad de amar basado en la producción de oxitocina en el momento de nacer, sin interferencias, en el momento de conexión profunda sensorial madre bebé. Regalé a Rolando su libro llamado "La científicización del amor" y él me dijo que era importante trabajar sobre este tema.

La científica investigadora sueca Kerstin Uvnäs Moberg fue pionera en la investigación y divulgación de los efectos de la oxitocina en el comportamiento humano adulto. En sus libros y publicaciones la llamó "hormona de la calma, el amor y sanación". La oxitocina no solo es una hormona que circula por la sangre, sino también el neurotransmisor más importante en el cerebro para nuestra conexión social y capacidad de vínculo y amor. Es decisiva para la regulación del sistema neurovegetativo y de otros neurotransmisores.

Cuando bajamos el nivel de adrenalina y cortisol mediante ejercicios del tipo Biodanza, se reduce el estrés, aumenta la oxitocina, y se activa el modo parasimpático vagal unido al sistema de conexión.

La oxitocina produce una vivencia de amor indiferenciado y permite la conexión amorosa diferenciada de los vínculos estables.

Las hormonas, neurotransmisores, y moléculas de emoción, no danzan solas. Cada cóctel de las mismas, en diferentes proporciones, produce diferentes efectos fisiológicos.

La oxitocina, en combinación con la prolactina, facilita el deseo de cuidado. Cuando hay contacto piel con piel tal y como hacemos en Biodanza en los ejercicios de reparentalización, mirada, música, permanencia en un grupo en un ambiente protegido que cree sensación de seguridad, especialmente con poca luz y ambiente cálido, se activan todos los factores necesarios para la producción de oxitocina y grabar en el cerebro una nueva información vivencial. Probablemente un instrumento potente de reparación de secuelas traumáticas.

La oxitocina interviene directamente en la producción de serotonina, y por tanto presenta efectos antidepresivos.

La oxitocina unida a la dopamina en las danzas euforizantes, refuerza los efectos de bienestar y conexión con la vida, e interacciona con la producción de otros factores junto con las endorfinas, que son analgésicos opioides propios de nuestro cerebro.

La oxitocina potencia el sistema inmunológico mejorando su función. Este es probablemente el factor que diferencia los efectos de Biodanza y yoga u otras disciplinas, porque Biodanza tiene el factor añadido de la interacción con otras personas que sabemos que aumenta más los niveles de oxitocina que aquellas disciplinas en las que no hay contacto visual, físico, ni el estímulo de la música o de un entorno especialmente cuidado para ser vivenciado como lugar seguro.

La oxitocina es una hormona que presenta feedback positivo, así que cuanto más producimos, más conseguimos producir, entrenándonos para esa reconexión con la capacidad de vivir el placer y la sexualidad en un sentido amplio de la palabra que Biodanza promueve con sus ejercicios.

La fisiología de la trascendencia también incluye momentos de éxtasis. La expansión de conciencia es una función orgánica necesaria para la salud de nuestro cerebro y nuestro organismo, que sucede tanto en momentos de éxtasis místico como de vivencia sexual en el parto, y también en nuestras aulas de Biodanza. Está mediada por la producción de sustancias similares al opio que producen un efecto de disolución de la sensación de percibir el espacio-tiempo y se segregan junto con la

oxitocina. Y por tanto está favorecidas por los momentos de trance, encuentro, contacto y mirada que aplicamos en la sesión de Biodanza.

La ciencia de la coherencia cardíaca también tiene factores en común con los ejercicios en los que sincronizamos nuestro movimiento frente a frente en conexión con el campo del

corazón. La oxitocina se produce también en el corazón, en la piel y en muchos otros órganos además de en el útero y en el cerebro.

Cuando se estimula la producción de oxitocina se consigue también que produzcamos más receptores para ser sensibles a su efecto. El pico máximo de oxitocina en el momento de nacimiento graba esta información en el cerebro y condiciona nuestra capacidad para sentir amor, placer y bienestar. La buena noticia es que podemos siempre a lo largo de la vida reparar y reconstruir esta función fisiológica a través de vivencias de contacto, mirada, vínculo, baile, masaje, música y cuidado.

Muchos de los efectos de biodanza sobre condiciones clínicas y psicológicas se ven explicados bajo los descubrimientos científicos del efecto de la oxitocina en estas patologías.

Pilar de la Cueva Barrao, Zaragoza Mayo 2023. www.pilardelacueva.com
mdelacuevab@comz.org

Extractos resumidos de libro en prensa Se ruega citar a la autora si se extrae algún fragmento de este texto.



Conferenza di Ana Cristina Jacome Azevedo

Integrare Biodanza nel sistema di salute pubblico



Ana Cristina Jacome Azevedo

Facilitatrice didatta di Biodanza per 14 anni in Portogallo e Israele con 22 anni di esperienza in Biodanza, Specializzazione in Biodanza e salute mentale, Certificata in diverse Estensioni, in particolare Estensione di Biodanza Clínica e Sociale, Albero dei Desideri Minotauro, identità e autostima. BIODANZA e i Tarocchi, Biodanza e Il Ching. Conduce workshop e conferenze in vari paesi. Master in Psicologia Clínica, con esperienza trentennale. Insegnamento per 16 anni all'università in Portogallo. Life and Health Coach per 24 anni ICF. Facilitatore di mindfulness MBCT, MBSRF Facilitatore di costellazioni familiari e organizzative da 19 anni. Terapista di Coppia e terapeuta sessuale da 12 anni.

How to integrate BIODANZA into the public health system in family health units (USF) for the unit's internal population and for the external population covered by the unit.

An 11-year path that culminated in an official certification in good emotional practices and the creation of the Emotional Fitness Academy at the Type B USF. The knowledge acquired proved to be even more important for maintaining emotional health during the fight against Covid-19.

In September 2019, the Portuguese Ministry of Health announced support for the implementation of projects dedicated to the Humanization of Care: Good Emotional Practices Programs. Good emotional practices at and from the USF for internal and external clients including BIODANZA is «a project to be replicated in other units»

The publication of Just News on November 1, 2021 "Humanization of care": a project to replicate had the mission of sharing good practices, good ideas and projects of excellence developed within the scope of primary health care, facilitating their replication on the SNS (nacional health system in Portugal)

The Good Emotional Practices Program developed including BIODANZA provides for annual renewal, with the following main objectives: "promoting a more productive and efficient work environment; increasing motivation and job satisfaction; helping to keep the team happy and, in this way, ensure better care for users and promote their health by also offering other services

This experience "awakened the interest of USF across the country, who contacted us to find out HOW TO DEVELOP this project. The Academy of Emotional Fitness was created, so that "When you talk about Humanization, you emphasize that it is important not to forget the

main thing - the Human, that the Good Emotional Practices Program aims, precisely, to place life at the center and to enable the human being to have a more emotionally balanced and healthy personal and professional life, which translates into an improvement in the relationship with oneself, with others and with the world ."

Data of this path will be present, The process of creating space for BIODANZA in this program and the impact of the project will be presented. What was the path and how did it lead to the integration of BIODANZA. What was the added value of BIODANZA "satisfaction and positive impact on most employees and then on the decision to offer it also to users of the unit .

Vivencia di Ana Cristina Jacome Azevedo

La sessione di Biodanza per i professionisti della cura

VIVÊNCIA for professionals in a public family health unit (USF): How to integrate BIODANZA into the public health system (SNS) in family health units (USF) for the unit's internal population so that they feel the benefits for them and the benefits to offer it also for the external population covered by there unit (USF).

Experiences with specifics needs

How to work rationally, clarifying the discrepancy between the logical and emotional dimensions in our society, which are required of health professionals and the effects they have on their daily lives opening to new forms of behavior relationships... well being, more happiness, a path of persistence, consistency and resilience here class duration, curve, and consignees have unique features.

Vivencia di Anna Maria Scano e Ugo Rizzo

I miracoli del cuore



Anna Maria Scano

Facilitatrice Didatta di Biodanza, specializzata in "Biodanza Voce e Percussioni", "Biodanza Bambini e Adolescenti", "Biodanza e gli Archetipi Zodiacali", "Biodanza e gli Arcani dei Tarocchi", "Biodanza e Neosciamanesimo". È tutor alla Scuola di Biodanza del Piemonte. È anche operatrice massaggio Ayurvedico ed Olistico, formata alla Scuola di Scienza e Insegnamenti della Quinta Dimensione, in Tecnologia Sacra e Angeologia. Conduce, promuove ed organizza workshop ed eventi a Roma.

Ugo Rizzo

Nasco come giornalista, ma molto presto ho scelto di virare decisamente verso tutti quegli aspetti della comunicazione finalizzati allo sviluppo delle potenzialità personali. Questo mi ha portato negli ultimi 25 anni ad abbracciare ed insegnare un sorprendente percorso evolutivo che si chiama Biodanza® srt a cui, nel corso del tempo, ho affiancato un altro efficacissimo Metodo dedicato al raggiungimento dell'eccellenza personale che ho chiamato BioCoaching®. In tempi più recenti, una stimolante sintesi di queste due metodologie ha fatto una nuova ed efficacissima proposta di Team Building Relazionale che ho chiamato BioCoaching®TeamBuilding dedicata specificatamente a Team e gruppi di lavoro in Scuole e Aziende e Team sportivi. Sono Direttore della Scuola di Biodanza della Puglia.



Obiettivo :

Incontrare i Miracoli del Cuore significa riscoprire intatta la nostra capacità di creare momenti in grado di cambiare il corso della realtà.

Creare momenti di incontro in cui sia il Cuore a guidare l'essere umano.

Valorizzare il sentimento di fiducia, reciprocità e solidarietà.

Motivazione:

Siamo gli unici esseri viventi capaci di rivelarsi al mondo nell'energia della nostra intenzione, nella forma dei nostri gesti, nel tono delle nostre parole, nella sensibilità del nostro tocco, nella limpidezza del nostro sguardo, nella leggerezza dei nostri pensieri. In tutto questo è racchiusa l'intelligenza miracolosa del Cuore che condivideremo insieme.

L' Affettività è uno stato di profonda affinità con la Vita, stimola sentimenti di amicizia, fratellanza, paternità, maternità, amore, solidarietà.

Affettività è vedere la propria bellezza e quella degli altri,
Affettività è vedere le similitudini ma anche le diversità
Affettività è entrare nella pelle dell'altro, in empatia con ciò che l'altro sente, amore che si trasforma in gesti ed azioni .
Affettività è creare un dialogo , uno stato di avvicinamento
Affettività è uno stato di profonda affinità con la Vita, stimola sentimenti di amicizia, fratellanza, paternità, maternità, amore, solidarietà.



L'INVITO è affidarsi alla Vita con Fiducia , donare/ricevere cura e protezione. Gli affetti sentiti e manifestati comprendono un insieme di atti inseriti in un contesto relazionale, in cui una persona si prende cura di un'altra.

A partire dal sentire del cuore, sono presente a tutto ciò che accade intorno a me, Compio gesti e azioni che mi mettono in relazione con il mondo. Apro gli occhi, mi guardo intorno, vedo le persone, entro in contatto Posso condividere , essere me stesso, mi faccio conoscere attraverso le mie espressioni più spontanee. Posso raggiungere l'altro con la voce, con lo sguardo , con il calore delle mani. Gesti semplici e sinceri.

L'INTELLIGENZA AFFETTIVA

E' la capacità di stabilire connessioni con l'esistente e di poter mettere in relazione l'identità personale con l'identità universale (anima mundi), per divenire creatori della propria vita e aumentare le risorse di vita per la comunità.

Siamo singole cellule di un organismo collettivo, siamo rete, siamo connessi !
Siamo un solo organismo che muta di continuo ed ogni volta che scegliamo di organizzarci liberamente in cooperazione con altri esseri
Viventi, entriamo nel flusso vibrazionale dell'Universo, dove attingiamo ancora altra energia creativa.

“Sono parte di te e tu sei parte di me
se ci incontriamo è meraviglioso
se non ci incontriamo è una tragedia
io sono qui per cercare di soddisfare le tue aspettative
tu sei qui per cercare di soddisfare le mie aspettative”

-Rolando Toro Araneda-



Conferenza di Mauro Rotemberg***El Caos es la Paz (y el Amor) en Movimiento*****Mauro Rotemberg**

Para los Griegos, el Caos era el contrario del Orden. De ahí, fue creado un pensamiento que indicaba apenas dos posiciones: o si estaba en el Caos, o sea, en una profunda desorden, o las cosas estaban ordenadas. Cuándo algo no seguía la esperada consecuencia lineal, era generado pánico en las personas. Decía-se: "mi vida está un Caos", seguramente refiriéndose a una desesperación que surgía debido a la aparente desorden. El Caos, bajo la comprensión de los Griegos, estaba relacionado a algo extremadamente desordenado, y aleatorio, causador de inestabilidad, reflejando en una desorientación en la vida de la persona. Como estamos acostumbrados a querer mantener nuestras vidas bajo rígido control, acabamos sufriendo, pues no es posible controlar la vida.

Fueran necesarios milenios, hasta los años 70 del siglo XX, para que el concepto de Caos sufriese un cambio profundo. Creada a partir del estudio de los movimientos atmosféricos, la actual Teoría del Caos propone que hay un orden natural que escapa a nuestro control y ni por eso no nos deja sin rumbo.

La Teoría del Caos propone que existen atractores que dan un orden natural a la vida. La primera consecuencia es la constatación de que la vida no es lineal. Eso nos lleva a la idea de que la vida es probabilística, o sea, a cada paso dado pueden surgir probabilidades otras. El hecho de haber algunas probabilidades y no certezas, aumenta la riqueza de la vida. Hay más opciones de ocurrencias. Podemos decir que eso forma lo que llamo de

caldo de cultivo para la creatividad, eso es, el Caos sería la fuente de la creatividad. Solamente estando en el Caos somos realmente creativos.

La Vida ocurre en Caos, el Amor solo existe en el Caos. No debemos pensar que el Caos sea un estado de reposo, es de movimiento. Lo mismo se pasa con la Paz y el Amor. No son lugares de reposo, pero que están moviéndose durante todo el tiempo.

Aceptar ese movimiento y fluir en él es el secreto para percibir la belleza y intensidad de la Paz y del Amor.

En un Forum que tiene como propuesta ***Amo Luego Existo***, percibirse que el Amor surge en el Caos, es un reto. Y, en esta ponencia, Mauro Rotenberg pretende mostrar que es posible vivir disfrutando el Amor y la Paz en el movimiento del Caos con alegría y intensidad.

Vivencia di Andreina Acri e Pablo Escorcía

Discendenza sacra, connessione sottile e potente con le radici della vita



Andreina Acri

Nata a Napoli ma trapiantata in Cile da oltre 30 anni, si è laureata in lingue e letterature ibero-americane a Roma ed ha conseguito un Master in Antropologia presso l'Università di Coimbra - Portogallo. Dirige la Scuola di Bio- danza San Miguel de Tucuman in Argentina. Impartisce moduli di formazione in America latina e in Europa. È specializzata nell'applicazione di Biodanza in situazioni di rischio per violenza familiare. È specializzata in Biodanza e Neo-Sciamanesimo. Biodanza e argilla ed esperta di Cultura Gilanica ed ancestrale in relazione alla Cultura Biocentrica. È vicepresidente IbFed.



Juan Pablo Escorcía

Nuestra sociedad moderna y “enferma de civilización” (palabras de Rolando Toro Araneda, creador del Sistema Biodanza), necesita urgentemente sanarse de las heridas del pasado y especialmente del presente para proyectarse para un futuro más saludable para todos y para nuestra Madre Tierra que en estos últimos dos siglos, ha sufrido de una devastación ecológica sin precedentes.

Históricamente, el ser humano en la globalidad de nuestro planeta, ha tenido sociedades de culturas agrícolas más colaborativas y comunitarias. Hoy en día sabemos que estos tipos de sabiduría ancestral y estas sociedades son denominadas “matrísticas” o “gilánicas”.

Sabemos, también, que el ser humano que alrededor del final del paleolítico, ha cambiado su forma de pensar y su forma de vivir. De hecho, desde la antropología, sabemos que

este ha tenido un gran cambio cultural. Un cambio, específicamente de paradigma que le hizo virar su visión de ver la existencia: desde una perspectiva más de unión, de colaboración, de igualdad de comunidades agrícolas donde la Tierra era sagrada y donde todo lo que daba era considerado "un regalo" y "un milagro", se pasa a sociedades de conquistas, de dominio, de posesión, donde lo privado prevalece y lo individual se funda como imperial.... Es el inicio de una nueva era donde la humanidad avanza a un camino de invasión, guerras y todo lo que conlleva este comportamiento que lamentablemente nos ha llevado a llegar a consecuencia devastadoras.



En esta vivencia recordaremos, rememoraremos, reactivaremos el ligado de nuestros antepasados, nuestros ancestros más antiguos de la época donde el ser humano se sentía participe del "milagro" y principalmente sentía que era "hijo" de de la Madre Tierra, su primera y principal Madre: no olvidamos esta frase escrita en muchos textos sagrados: "De Ella venimos y a Ella volveremos..."

Estos recuerdos están presentes en todos nosotros a través de muchas simbologías y hacen parte de nuestro inconsciente colectivo y personal.

La vivencia para el Sistema Biodanza es una pedagogía profunda de cambio. A través de la vivencia recordaremos lo que somos, lo que siempre fuimos. La vivencia de Biodanza es un gran ritual donde los gestos y las danzas nos llevan a un tiempo donde el pasado, el presente y el futuro se unen en el "aquí y ahora" o denominado también en "un tiempo eterno", el tiempo sagrado de los verdaderos cambios comportamentales.

Nuestros antepasados nos han dejado este planeta, esta Tierra que tenemos el deber de cuidar y respetar. Esta vivencia trata de ser un llamado a una consciencia responsable donde todos nosotros no somos sólo espectadores de esta existencia colectiva sino también participes activos de esta.

Bibliografía:

- Breve Historia del Mito, Karen Armstrong, ed. Salamandra, Barcelona, 2005
- El Reencantamiento del mundo, Morris Berman, ed. Cuatro vientos, Santiago, Chile, 1987
- Imágenes y símbolos, Mircea Eliade, ed. Taurus, Madrid, 2005

- El poder del mito, Joseph Campbell – ed. Capitan Swing, Madrid, 2016
- Jung, Carl Gustav (2002). Obra completa. Volumen 9/I: Los arquetipos y lo inconsciente colectivo. Sobre el simbolismo del mándala (1938/1950). Mándalas (1955). Madrid: Editorial Trotta
- Jean Shinoda Bolen La diosa de cada mujer y Los dioses en cada hombre. 2 volúmenes. Kairos. 1984
- https://www.anarcopedia.org/index.php/Societ%C3%A0_gilaniche
- Alessandro Verdecchi - <https://alessandroverdecchi.it/2019/01/06/le-societa-gilaniche/>
- Armando Catemario, Linee di antropologia culturale, Gangemi Editore 1992
- Alessandro Mancuso, Altre persone. Antropologia, visioni del mondo e ontologie indigene, Mimesis, 2018

Conferenza di Maite Bernardelle

Amo dunque sono: La visione di Rolando Toro



Maite Bernrdelle

Operatrice titolare didatta di Biodanza con oltre quarant'anni di esperienza. Pioniera del Movimento Biodanza, è Ideatrice del Massaggio vivencial sistema Maite Bernardelle.

Titolare delle estensioni di Biodanza e massaggio, Massaggio vivenciale e Biodanza, Biodanza Perinatale e riabilitazione alla Sessualità. Direttrice della Scuola di Biodanza Hispanica di Madrid.

È stata presente, offrendo la sua esperienza e supervisione, a fianco del primo gruppo fondatore del Protocollo di Biodanza clinica a Vicenza (1998).

ESCALAS DE VINCULACIÓN ROLANDO TORO DE ARANEDA Amo luego existo



Ponencia Rolando Toro de Araneda en la Academia de Bellas Artes

[...] Descubre el mecanismo del mal, de los asesinos en serie... En realidad el mal existe, incluso en estructuras neurológicas, no lo discuto. Pero el psicópata ya es peor que el autista, porque el autista no hace mal a nadie, pero el psicópata produce terribles daños, asesinatos, sufrimientos... Entonces, estas personas que tienen esa incapacidad de vínculo absoluto, que no se identifican con el sufrimiento de los otros están en el peldaño más bajo.

Después viene el individualista, en el tercer peldaño. El individualista todo lo hace funcionar en relación a sí mismo. Utiliza la relación. Y trata de retirar el máximo y dar el mínimo, después de él el diluvio. El individualismo ha sido incluso ocupado en terapia, el terapeuta que cree que la persona para reforzarse su identidad tiene que ser individualista, pero el individualismo es una perversión de la identidad. Había un terapeuta (un hombre simpatiquísimo a pesar de su teoría del "yo soy yo") deben más o menos suponer quien era, era Fritz Perls, el creador de la gestalt en el comienzo de la Gestalt. Decía "yo soy yo y tú eres tú, no estoy aquí para satisfacer sus expectativas ni usted está para satisfacer las mías, si nos encontramos bueno, si no nos encontramos no pasa nada". Este es el pensamiento de muchos grandes generales de los Estados Unidos.

Tu problema no me interesa, sólo me interesa mi problema. Bush padre cuando hubo el congreso en Río de ecología, se puso a suprimir la corrupción porque estaba en contra de sus intereses, ¡vean la miseria mental! Bueno...disculpen... (Aplausos y risas) Yo entonces creé una oración diferente, yo propuse: "yo soy parte de ti, tú eres parte de mí, estoy aquí para satisfacer en lo posible tus expectativas y para recibir de ti lo que pueda. Si nos encontramos es maravilloso y si no nos encontramos es una tragedia". Entonces, exactamente lo opuesto. Muchas psicólogas que tenían la oración de Friz Perls en sus estudios...(inaudible) Después del individualismo aparece Martin Buber, (Muchos de ustedes habrán oído hablar) que empezó a dar importancia extrema al nosotros, no sólo al yo, no sólo el ego.

El Ego no es la identidad, el ego es una perversión de la identidad. Importante el nosotros. El grupo es esencial. No estamos solos, estamos conectados, y conectados mucho más de lo que la gente piensa, porque creemos que teniendo nuestro trabajo, yendo a nuestra casita estamos con una autonomía muy fuerte. Pero resulta que la gente moderna ha descubierto que el sólo hecho de aproximarse a una persona cambia el tono muscular, yo si me aproximo a ti y si hubiera sensores marcarían qué grado de tensión te produzco con mi sola presencia, y me acerco a otro mediría otro estado de tensión. Es decir, que algunas personas estarían tensos y otras en relax. Entonces, somos vulnerables al otro, incluso sin darnos cuenta. Eso es el diálogo psicotónico (inaudible). Pero estamos mucho más conectados todavía que sobre tonos musculares. Hay aparatos de scanner en que se puede ver los cambios que se producen cuando una persona recibe un beso. Antiguamente se pensaba que un beso era "una unión de dos mucosas con discreto intercambio de microbios". Hoy día tú ves en colores los cambios que se producen dentro

de tu organismo, la aceleración del ritmo cardíaco, el cambio del ritmo intestinal, cambio en las ondas cerebrales, cambio de colorido de los intestinos, cambio en la presión arterial. Es decir, un beso es una deflagración orgánica tremenda y en general la caricia, el abrazo, produce efectos muy profundos.

Ahora me comuniqué con un amigo italiano que es un médico, y que se atrevió a decir en un congreso de psicoterapia que un abrazo tenía mucho más poder curativo que un año de conversación. En busca del conflicto... Los psicólogos indignados lo llevaron a juicio, los jueces tenían que determinar cuánto lo iban a cobrar de multa o si iba preso, y él pudo demostrar sin ninguna dificultad lo que cualquier neurólogo sabe: que el lenguaje tiene centros muy definidos en la corteza cerebral, el área 14 del lado izquierdo, y luego los centros de interpretación del lenguaje en la corteza prefrontal y raramente, sólo a través de la poesía hay una conexión con la región límbico-hipotalámica. En cambio, en un abrazo el mensaje va directamente a la región límbico-hipotalámica de reorganización de las funciones primordiales, y esto es ya es el silabario de la neurociencia, todo el mundo lo sabe, así que el congreso de psicólogos perdió el juicio.

Entonces, decía que Martin Buber dio importancia al nosotros, incluso muchas terapias de grupo empezaron a aparecer porque el grupo tiene una influencia en la curación, sólo que el grupo de Biodanza es diferente de los otros grupos, y por eso que la técnica de grupo tradicional no(s) sirve para analizar el grupo de Biodanza, porque el grupo de Biodanza es permisivo, es celebrante, es de complicidad en la felicidad y la alegría. No son grupos complicados en que las conexiones de la persona (inaudible) en la distancia entre una y otra persona, que es el sociograma. El grupo tiene un poder curativo en Biodanza extraordinario, así que Martin Buber estaba en lo cierto y Pichon Rivier un gran terapeuta argentino también estaba en lo cierto diciendo que el ser humano es esencialmente relacional, no se puede concebir un ser humano con autonomía absoluta, es esencialmente relacional. Me tocó conocerlo en Buenos Aires cuando ya estaba viejo...

Después del nosotros de Martin Buber aparece la gran propuesta de Piaget en un libro maravilloso que se llama "Psicología y epistemología de la identidad". El libro demuestra que nuestra identidad, es decir, lo que somos esencialmente sólo se pone en acción en presencia de otro. Y cuando estamos solos está dormida la identidad. De modo que no hay posibilidad de curación solitaria. Esos (vestigios) que a veces vienen de oriente, hay que tener cuidado. Y puede estar veinte años sentado en una flor de loto que uno no crece ni medio milímetro, la soledad es un drama terrible del sistema nervioso, una tragedia para el sistema nervioso. Entonces, Piaget descubre que el semejante hace que cualquier persona echa a andar su identidad y todos sospechamos que esto era así es solamente que su tremenda erudición, su tremendo conocimiento del alma podía llegar a desentrañar esta relación: Identidad y vínculo.

Después en esta escala seguimos subiendo y aparece el concepto de empalá, es decir, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, que muchas personas no tienen. Llega una niña en busca de su amiga para contarle que ha sido abandonada por su enamorado, y la amiga le dice, "A mí me pasó lo mismo", y empieza a contar su historia y no la escucha, un ego extraordinario y ella no se da cuenta. Entonces, la empatía ya es un alto nivel de vínculo, solamente que en relación empática hay todavía una verticalidad, es decir, yo soy el bueno que te comprendo y me pongo en tus zapatos pero tú eres el desdichado que hay que consolar, es decir, hay todavía una diferencia en la relación. La relación es vertical todavía.

Después viene en otro peldaño la concepción de Enmanuel Levinas que propone que mirándose a los ojos es posible conocer al otro en su alma, no en sus detalles externos. Porque la gente mira a los demás en sus detalles externos. Ay! Esa persona flaquita que

tenía pelos de loco... ese gordo que reía a carcajadas... ese muchacho que baja con tanta elegancia la escalera. Una cosa externa en el terreno erótico, es fatal eso, por ejemplo. Anda mirando la tetita, y no ven el alma de la persona! Y después sufren porque tuvieron (inaudible)

Cuando busquen enamorado o enamorada traten de escuchar la música el alma. Unas tetitas son interesantes. Pero unas tetitas si llegan al ombligo también son profundamente interesantes. Entonces hay que llegar a la esencia porque los aspectos externos van cambiando, pero la esencia no (inaudible)

Bueno, entonces Levinas propone que mirándose cara a cara y mirándose a los ojos sin omnipotencia, sino con naturalidad, se puede llegar a sentir la sacralidad del otro, cada uno comunica su parte sagrada al otro. Y esto se llama epifanía. Esa conexión cósmica, la epifanía, ¡qué cosa maravillosa! superó a Martin Heidegger, Martin Heidegger se hacía la pregunta con el Ser, solamente se ocupaba del ser, finalmente llegó a la conclusión de qué era el ser "El ser era el ser". Esta es la definición: ¿Qué es el Ser? El Ser es el Ser. Entonces acá está planteado, el ser trascendente El ser embriagado con el otro, el ser encantado con la belleza del alma del otro. Sólo que es muy difícil su lectura porque sus conceptos son complejos. Pero es extraordinario.

Últimamente ha aparecido un pensador, Michelle Henry, que dice que la mejor manera de vínculo es la convivencia aceptando las dificultades inherentes a la vida. Entonces por supuesto, al carácter del otro (inaudible)

Lo mejor según Michelle Henry es sobrellevar las dificultades de la convivencia. Yo no estoy muy de acuerdo, para ser sincero. Él habla de una fenomenología de la materia, o sea, de lo cotidiano: la comida, el cuerpo, la ropa, el sueño, la cama... es decir, de la materia inmanente de la existencia. Yo creo que en realidad todas estas cosas son trascendentes también aunque parezcan que no lo son. Tomarse una taza de té con una persona querida, aún en silencio... hay una trascendencia, los dos están conectados, los dos están viviendo un tiempo en común, los dos están saboreando sabores parecidos... Lo inmanente para mí también es trascendente.

Y finalmente, con esta modestia que me caracteriza (risas), en la cúpula pienso que hay una poética del encuentro, un encantamiento, una conexión con lo esencial, y la Biodanza es una poética del encuentro, estética y antropológica, porque las personas son muy lindas, y no las ven, lo terrible que nadie vea a nadie. (inaudible). Entonces veo defectos, ¿quién es este? No importa. Tú tienes que conectar con el alma y sentir el encanto de esa vida que está ahí, la belleza que hay en esa alma encendida.

Entonces las etapas del vínculo... Seguramente esta escala va a sufrir modificaciones, y nuevos autores van a tratar de crear otros escalones que ya existen en realidad.

Pero evidentemente hay personas que están mal conectadas con los demás, en los estratos inferiores de la escala. En los tres o cuatro últimos estratos están bastante mejor. Y esta es la postura de Biodanza frente a la calificación del vínculo humano: Mejorar nuestra cualidad del vínculo, llevarla al máximo, pensando en la poética del encuentro humano.

Pregunta: una vez hablaste de (Georgio Batagi?), dijiste cosas lindas de (Georgio Bataggi?) Te preocupa este problema. (Georgio Batagi?) es uno de los más grandes sexólogos de nuestro tiempo, y él piensa que la conexión sexual es lo más inocente que hay. No existe nada más inocente que tener relaciones sexuales, ni nada más puro, porque hay un buen ánimo de fusión. Él propone que la sexualidad es el único camino para la santidad, yo espero que todos lleguen a ser santos.

Conferenza di Andreina Acri

Ritornare al ricordo delle società matristiche



Andreina Acri

Ricordare, rimmemorare e riattivare i nostri ricordi con gli e le ancestri/e che fanno parte del nostro inconscio collettivo e personale.

Quando si parla di ecologia profonda siamo anzitutto coscienti che i e le nostri/e antenati/,e ci hanno lasciato un pianeta che abbiamo il dovere di avere cura. Se curiamo il nostro pianeta, la nostra gran madre terra, abbiamo cura di noi stessi/e.

La ecologia profonda è legata al principio biocentrico del Sistema Biodanza. Il principio biocentrico a sua volta, ci riporta al passato dove le comunità umane erano matristiche, ossia uomini e donne erano alla pari nello sviluppo di tutta la comunità.

Se siamo essere evoluti/e questo significa "prendere a petto" le nostre responsabilità presenti e future.

Se vogliamo un cambio, noi tutti e tutte dobbiamo ricordare e rispettare l'insegnamento dei nostri e delle nostre ancestri/e. I loro racconti, i loro canti e le loro parabole...

Nel ricordarli è ricordarle, noi stessi e stesse siamo portatori e portatrici sacri/e di queste magie sacre che si trasformano in rituali veri e propri ed in legati per le generazioni future.

Conservare le tradizioni ci arricchisce e ci fa grandi.

Hace unos diez mil años, los seres humanos descubrieron la agricultura. La caza dejó de ser su principal fuente de sustento, porque se habían dado cuenta que la tierra era fuente aparentemente inagotable de alimentos. La agricultura es un producto del logo o sea de la evolución intelectual del ser humano, pero a diferencia de las revoluciones tecnológicas de nuestra época, no se consideraba una empresa puramente laica. Al contrario, condujo a los seres humanos a un gran despertar espiritual que les aportó a un concepto de ver sus existencias mucho más ampliada, reforzando sus posturas frente a la existencia.

La nueva ciencia de la agricultura se aborda con un respecto sagrado, considerándose una actividad sacramental. Cuando veían como las semillas descendían a las profundidades para abrirse y producir una forma de vida completamente diferente, reconocían la intervención de una fuerza oculta. La cosecha era una epifanía, una revelación de la energía divina. El agricultor y la agricultora tenían la sensación de haber entrado en un reino sagrado y participar de su milagrosa abundancia. Se concibieron ceremonias donde las primeras semillas se lanzaban a modo de ofrenda y los primeros frutos no se recogían con objeto de reciclar esas energías sagradas. Hasta en algunas partes había sacrificios.

Esos ritos se basaban sobre dos principios:

1 no se podía obtener algo a cambio de nada. Para recibir un bien se tenía que entregar otro.

2 había una visión holística de la realidad: lo sagrado no se percibía como una realidad metafísica, situada más allá del mundo natural, sino en la tierra y en sus frutos. Los seres humanos, los animales, los dioses compartían la misma naturaleza, por tanto podían vigorizarse y reponerse unxs a otrxs.

En esta época también se hacían rituales con lo sagrado en la tierra. De hecho, se han descubierto laberintos neolíticos donde los adoradores imaginaban que entraban en el vientre de la Madre Tierra para efectuar un regreso místico al origen de la vida. Estos mitos de creación enseñaban a los humanos que pertenecían a la tierra del mismo modo que las piedras, los ríos y los árboles. Por lo tanto debían respetar los ritmos de la naturaleza. La revolución neolítica había hecho que el género humano tomara conciencia de una energía creadora que invadía el cosmos. Al principio era una fuerza sagrada indiferenciada que convertía la tierra en una manifestación de lo divino. Después lo que era amorfo gana definición y se vuelve particular y se llega a una personificación que representa lo maternal y nutritivo, convirtiéndose en la Diosa Madre, la Gran Madre que nos creó y de donde volveremos un día a sus entrañas. La humanidad constató que la vida y la muerte eran un "continuum", donde la Madre Tierra o Madre Universal daba vida y también muerte como un ciclo natural: volver a la tierra era volver a casa, volver a la Madre. La Madre era un ser superior, sin rostro que se manifestaba a través de la naturaleza, con periodos de abundancia y periodos de hambruna; que cuidaba de todos los seres vivos y de su entorno, donde los seres humanos éramos parte de ella.

Cuando hablamos de Matrística hablamos de la cultura original, (previa a la cultura actual que conocemos como patriarcado) que se desarrolló entre 5.000 y 7.000 años atrás en diferentes culturas de la tierra, como vienen demostrando investigaciones arqueológicas y gracias también al avance de la ciencia (Riane Eisler, 1987)

La cultura matrística hace referencia a la fuerza vital del femenino que se constituye en cualquier ser humano, mujeres, hombres. Es la fuerza de la pertenencia a la naturaleza y la salud de sus ecosistemas desde los niveles más micro individuales neurobiológicos, los relacionales y vinculares llegando a los macro sociales del bien común. La cultura matrística se construye sobre la cooperación no jerárquica, la participación, la confianza, las relaciones basadas en el apoyo mutuo y el amor.

Lejos de la cultura patriarcal que conocemos, basada en la dominación, la jerarquía, la competencia y el sometimiento, la desconfianza y el miedo, la cultura “*matrifocal*” o “*matrística*” o llamada también “*gilánica*”, era sedentaria, pacífica, amante de las artes y ligada a la tierra y al mar. A estas imágenes les rendían culto que era universal: Pachamama para los pueblos americanos y la Gran Diosa para los occidentales que lamentablemente, con el tiempo ambas desvanecen. Obviamente en los dos casos antes nombrados, por motivos históricos distintos, pero ambas tienen un patrón común que es la cultura machista y guerrera.

En Europa, por ejemplo, las pruebas entresacadas de los yacimientos arqueológicos funerarios muestran que la vieja Europa fue destruida por una infiltración de pueblos indoeuropeos semi nómadas que se desplazaban a caballo desde los lejanos norte y este. Estos invasores “*patrifocales*” eran móviles, amantes de la guerra, orientados ideológicamente hacia el cielo e indiferentes al arte. Los invasores se consideraban un pueblo superior y con gran capacidad de conquista pero menos cultos que los anteriores.

La cultura del amor

Humberto Maturana, biólogo, filósofo, epistemólogo y uno de los grandes sabios de Chile, junto a Ximena Dávila, antropóloga, crean el Instituto de Formación Matrística en el año 2000. Matrística, de Matrística: “en referencia a nuestra matriz, nuestro útero, el de cada una de las mujeres y también a la matriz ecosistémica, biológica y cultural que nos acoge y contiene y que está constituida por una trama de relaciones basada en el encuentro mutuo desde el amor”¹

Cuando Maturana se preguntaba sobre qué es lo característico del ser humano, solía centrar su respuesta en el lenguaje y la reflexión. Para él, los seres humanos somos los

únicos seres vivos que podemos preguntarnos lo que hacemos, es decir, que podemos reflexionar. «Tal vez la reflexión es un don y una maldición humana», afirmaba con frecuencia.

La reflexión abre el espacio de mirar cómo se hace lo que se está haciendo – y ese es nuestro gran tesoro–, pero eso implica necesariamente que podamos escoger, y eso nos hace responsable de lo que hacemos.

Desde su perspectiva como biólogo, Maturana considera que el amor es la emoción fundamental que hace posible nuestra evolución como seres humanos. «Cuando hablo de amor no hablo de un sentimiento ni hablo de bondad o sugiriendo generosidad. Cuando hablo de amor hablo de un fenómeno biológico, hablo de la emoción que especifica el dominio de acciones en las cuales los sistemas vivientes coordinan sus acciones de un modo que trae como consecuencia la aceptación mutua, y yo sostengo que tal operación constituye los fenómenos sociales» 2, define.

Para concluir, el amor, la ecología, el respeto por todo lo que nos rodea son recuerdos que no podemos permitirnos borrar si realmente queremos continuar en este planeta. Estos principios básicos dan un sentido a nuestra vida . Si los humanos modernos no conectamos con la memoria, estamos perdidos en un presente aburrido y angustiante un futuro incierto. Vivir intensamente el presente significa también recordar y recordar quiénes somos y de dónde venimos. Estos recuerdos nos llevan a recordar y reactualizar toda la sabiduría ancestral que está dentro de todos nosotrxs. Un presente responsable nos conducirá a un futuro de sabiduría y sobre todo de esperanza para las nuevas generaciones donde nosotrxs a su vez, seremos sus ancestrixs a seguir.

Italiano

Circa diecimila anni fa, l'essere umano ha scoperto l'agricoltura. La caccia smise di essere la sua principale fonte di sostentamento, perché si era reso conto che la terra era una fonte di cibo apparentemente inesauribile. L'agricoltura è un prodotto del logo, cioè dell'evoluzione intellettuale dell'essere umano, ma a differenza delle rivoluzioni tecnologiche del nostro tempo, non era considerata un'impresa puramente laica. Al contrario, ha portato gli esseri umani a un grande risveglio spirituale che ha dato loro un concetto molto più ampio di vedere le loro esistenze, rafforzando le loro posizioni nei confronti dell'esistenza.

Questa nuova scienza dell'agricoltura è avvicinata con sacro rispetto, essendo considerata un'attività sacramentale. Quando i nostri e le nostre avi/e hanno visto come i semi scendono nelle profondità per aprirsi e produrre una forma di vita completamente diversa, hanno riconosciuto l'intervento di una forza

nascosta. Il raccolto era un'epifania ossia una rivelazione dell'energia divina. Il contadino e la contadina avevano la sensazione di essere entrati in un regno sacro e di aver partecipato alla sua miracolosa abbondanza. Sono state concepite cerimonie in cui i primi semi venivano gettati come offerta e non venivano raccolti i primi frutti per riciclare quelle sacre energie. Anche in alcune parti ci sono stati sacrifici.

Quei riti erano basati su due principi:

1 non si poteva ottenere qualcosa per niente: per ricevere un bene se ne doveva consegnare un altro.

2 esisteva una visione olistica della realtà: il sacro non era percepito come una realtà metafisica, situata al di là del mondo naturale, ma sulla terra con i suoi frutti. Esseri umani, animali, divinità condividevano la stessa natura, quindi potevano rinvigorirsi e rigenerarsi a vicenda.

A quel tempo, infatti, venivano eseguiti rituali riferenti alla sacralità della terra. Sono stati infatti scoperti labirinti neolitici dove i fedeli immaginavano di entrare nel grembo della Madre Terra per effettuare un mistico ritorno all'origine della vita. Questi miti della creazione insegnavano agli umani che appartenevano alla terra allo stesso modo delle pietre, dei fiumi e degli alberi. Pertanto dovevano rispettare i ritmi della natura. La rivoluzione neolitica aveva reso l'umanità consapevole di un'energia creatrice che invadeva il cosmo. All'inizio era una forza sacra indifferenziata che trasformava la terra in una manifestazione del divino.

Successivamente, ciò che era amorfo si definisce e diventa particolare e si raggiunge una personificazione che rappresenta ciò che è materno e nutriente, divenendo la

Dea Madre, la Grande Madre che ci ha creato e da dove un giorno ritorneremo nelle sue viscere. L'umanità ha verificato che la vita e la morte erano un "continuum", dove la Madre Terra o Madre Universale dava la vita e anche la morte come un ciclo naturale: tornare alla terra era tornare a casa, tornare alla Madre.

La Madre era un essere superiore, senza volto, che si manifestava attraverso la natura, con periodi di abbondanza e periodi di carestia; che si prendeva cura di tutti gli esseri viventi e del loro ambiente, dove gli esseri umani ne facevano parte.

Quando parliamo di Matrística parliamo della cultura originaria (precedente all'attuale cultura che conosciamo come patriarcato) che si sviluppò tra 5.000 e 7.000 anni fa in diverse culture sulla terra, come ha dimostrato la ricerca archeologica e anche grazie al progresso della scienza (Riane Eisler, 1987).

La cultura matrística fa riferimento alla forza vitale del femminile che si costituisce in ogni essere umano, donna e uomo. È la forza dell'appartenenza alla natura e alla salute dei suoi ecosistemi dai livelli neurobiologici più micro individuali, ai livelli relazionali e di legame, fino ai livelli macro sociali del bene comune. La cultura matrística è costruita sulla cooperazione non gerarchica, sulla partecipazione, sulla fiducia, sulle relazioni basate sul sostegno reciproco e sull'amore.

Lontano dalla cultura patriarcale che conosciamo, basata sul dominio, sulla gerarchia, sulla competizione e sottomissione, diffidenza e paura, la cultura “matrifocale” o “matristica” o detta anche “gilanica”, era sedentaria, pacifica, amante delle arti e legata alla terra e al mare. Questa cultura adorava la immagine universale della Madre: Pachamama per i popoli americani e la Grande Dea per gli occidentali che purtroppo con il tempo svanisce. Ovviamente nei due casi sopra citati, per motivi storici diversi ma entrambi hanno un modello comune che è la cultura maschilista e guerriera.

In Europa, ad esempio, le prove raccolte dai luoghi di sepoltura archeologici mostrano che la vecchia Europa fu distrutta da un'infiltrazione di popoli indoeuropei seminomadi che viaggiavano a cavallo dall'estremo nord e dall'est. Questi invasori “patrifocali” erano mobili, amanti della guerra, ideologicamente orientati verso il cielo e indifferenti all'arte. Gli invasori si consideravano un popolo superiore con una grande capacità di conquista, ma meno istruito dei precedenti.

La cultura dell'amore

Humberto Maturana, biologo, filosofo, epistemologo e uno dei grandi studiosi del Cile, insieme a Ximena Dávila, antropologa, ha creato l'Instituto de Formación Matriztica nell'anno 2000. Matriztica. La parola viene da da Matriztica:

“In riferimento al nostro grembo, al grembo delle donne ed anche alla matrice ecosistemica, biologica e culturale che ci accoglie e ci contiene e che è costituita da una rete di relazioni basate sull'incontro reciproco a partire dall'amore”¹Quando Maturana si interrogava su cosa sia caratteristico dell'essere umano, focalizzava la sua risposta sul linguaggio e sulla riflessione. Per lui gli esseri umani sono gli unici esseri viventi che possono chiedersi cosa stiamo facendo, cioè che possiamo riflettere. “Forse la riflessione è un dono e una maledizione umana”, affermava spesso. La riflessione apre lo spazio per guardare come si fa quello che si fa – e questo è il nostro grande tesoro – ma questo implica necessariamente che possiamo scegliere quindi ci rende responsabili di quello che facciamo. Dal suo punto di vista di biologo, Maturana ritiene che l'amore sia l'emozione fondamentale che rende possibile la nostra evoluzione come esseri umani. «Quando parlo di amore non parlo di un sentimento né parlo di gentilezza o di suggerire generosità. Quando parlo di amore parlo di un fenomeno biologico, parlo dell'emozione che specifica il dominio delle azioni in cui i sistemi viventi coordinano le loro azioni in modo da risultare nell'accettazione reciproca, e sostengo che tale operazione costituisce fenomeni sociali. »²

Per concludere, l'amore, la ecologia, il rispetto per tutto quello che ci circonda sono ricordi che non possiamo permetterci di cancellare se vogliamo veramente continuare in questo pianeta. Il senso della vita ce lo danno tutti questi principi basilari. Se gli esseri umani moderni non ci conettiamo con il ricordo, siamo persi in un presente scialbo e preoccupante ed un futuro incerto. Vivere intensamente il presente è anche ricordare chi siamo e da dove veniamo e questo ricordare ci porta a rimmemorare e reattualizzare tutta la saggezza acenstrale che c'è dentro di noi tutti e tutte. Un presente responsabile ci porterà a un futuro di saggezza e principalmente di speranza per le nuove generazioni dove noi a nostra volta, saremo i loro antenati/e da seguire.

Bibliografía:

Clarissa Pínkola Estés, Mujeres que corren con los lobos, ed. Spagnolo, 1992

Claudio Naranjo, La mente patriarcal, ed. RBA integral, 2010

Aurelia Martín Casares, Antropología del Género, Ediz. MyLab, 2019

Casilda Rodrigáñez, La matrística aquí y ahora <https://sites.google.com/site/casildarodriganez/la-matrística-aqu%C3%AD-y-ahora-2019?pli=1>

Riane Eisler, El cáliz y la espada, ed Cuatro Vientos, 2005

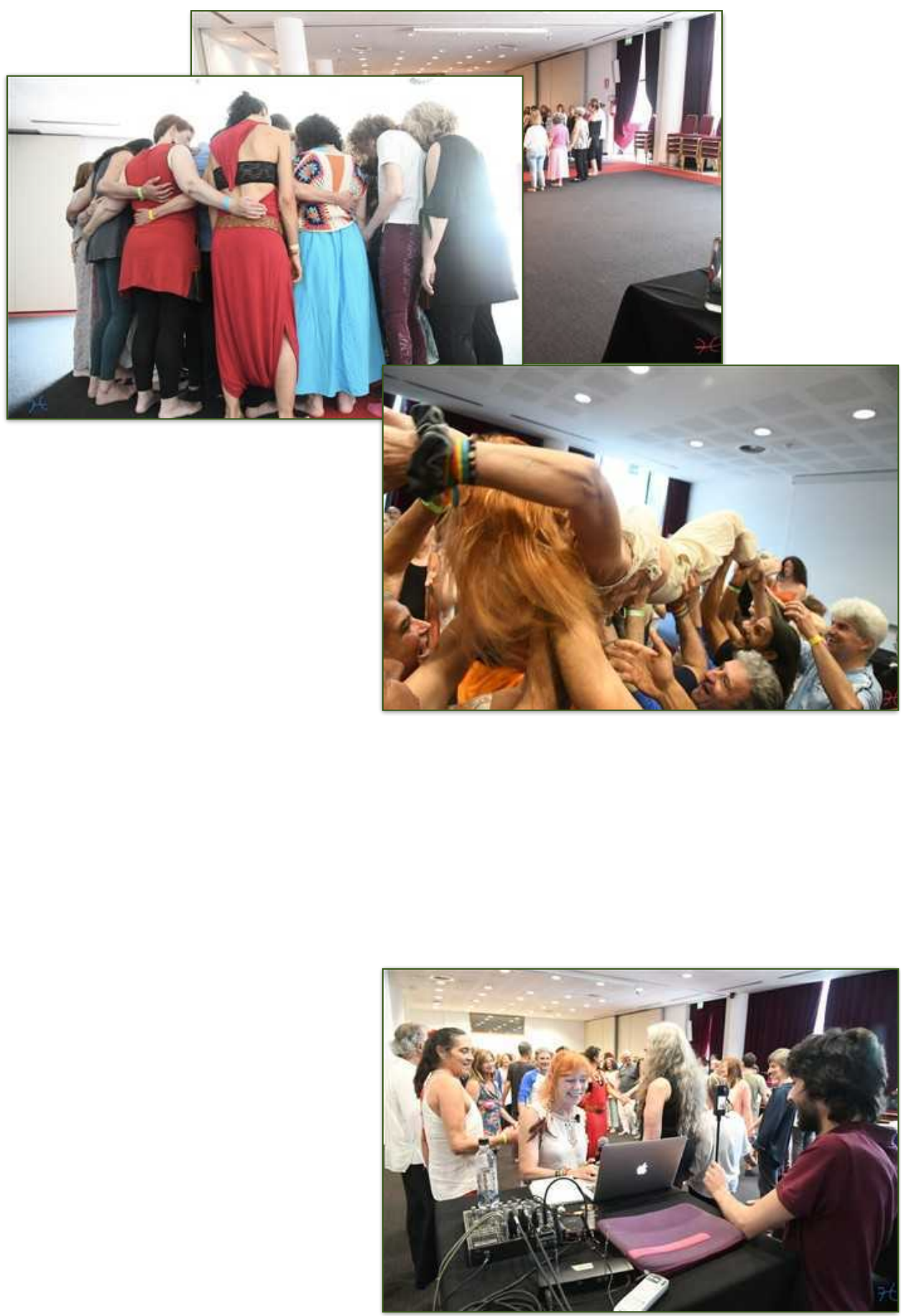
Silvia Federici: Calibán y la bruja, Mujeres, cuerpo y acumulación primitiva, TRAFICANTES DE SUEÑOS ed., 2010



Victoria Sau, 'El Vacío de Maternidad', ICARIA editorial, S.A.. Ausiàs Marc 16, 3r. 2a. / 08010 Barcelona. Primera edición: 1995.

Ximena Dávila, Humberto Maturana, El árbol del vivir, Mvp editorial, 2015

1/2 - Humberto Maturana o la biología transformadora del amor <https://21gramos.net/humberto-maturana-biologia-amor>



Scatti dal Forum





Arrivederci al prossimo Forum

30-31 maggio/1°giugno 2025