

30 maggio-1 giugno

X Forum Internazionale di Biodanza Sociale e Clinica

Danzatori per la Pace

Atti del X Forum



Direzione scientifica: Giovanna Benatti

Coordinamento generale: Antonio Aucello

Atti a cura di Ilenia Gaetani

30 maggio-1 giugno 2025

GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia

Il x Forum è in rete con



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Prefazione

a cura di Giovanna Benatti

Credo nello sguardo della Gioconda e nei disegni dei bambini
Nell'odore dei panni stesi e in quello delle mani di mia madre
Credo che quando la barbarie diventa normalità
La tenerezza sia l'unica rivoluzione
Credo che la vera gioia sia riuscire a sentirsi parte di un panorama incantevole
Pur non essendo altro che un minuscolo granello di sabbia
Credo che la lingua di Dio sia il silenzio e il suo corpo la natura
Credo alla potenza del soffione, quel piccolo fiore selvatico
Che cresce ostinato tra le pieghe dell'asfalto
E anche in mezzo a mille difficoltà riesce comunque a farcela
Credo nelle stelle cadenti, quelle che poi si rialzano e vanno avanti
Credo che chi non vive il presente sarà sempre imperfetto
Pure da trapassato, perché la vera sfida è debuttare ogni giorno
Tutto il resto è repertorio
Credo che non sia la bellezza che salverà il mondo
Ma siamo noi che dobbiamo salvare la bellezza
Credo nell'amore sprecato, buttato via
In chi sa donarsi senza chiedere niente in cambio
Credo che alla fine del viaggio non ti sarà chiesto chi sei stato
O quanti soldi hai guadagnato, ma quanto amore
Quanta bellezza c'è in più dopo il tuo passaggio su questa terra
Credo che il compito dell'essere umano sia dare alla luce se stesso
E che la vita sia resurrezione
Togliere le convinzioni che ci tengono chiusi dentro un sepolcro
Credo che non ci sia peggior peccato che non stupirsi più di niente
E che tutta la scienza, l'intelligenza e la cultura del mondo
Resti muta davanti a questo grande mistero in cui tutti siamo immersi
Al miracolo di questa vita che va avanti
Nonostante tutto non si ferma e si trasforma ogni secondo
E tutto quello che noi sappiamo è che non capiremo mai
Tutto il resto lo chiederemo agli alberi

Ognuna di queste parole ha ispirato il X Forum e ha vibrato con la mia anima nella gioia di crescere insieme

Giovanna

Compositori: Francesco Musacco / Simone Cristicchi
Testo di Credo © Warner Chappell Music, Inc

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CARTA DEL FORUM DI VICENZA - X FORUM Di Biodanza Sociale e Clinica 30 maggio-1 giugno 2025

Nella sacra ronda dell'anima,
dove danza l'università
nasce l'accordo senza armi,
germoglia la connessione nella libertà.
Con il cuore aperto,
si ascolta il dialogo,
non ci sono confini, solo unione.
L'integrazione è un canto magico,
che costruisce il consenso con la compassione.
Nel battito comune del cuore,
sboccia la pace,
tessendo con fili colorati un nuovo mondo.

Conxa, Inma e Chicca

COLLETTIVO DANZATORI PER LA PACE



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Prefazione

a cura di Priya Mahtani

Ballando verso la completezza: ballando verso la pace - The Forum 2025

Immagina di entrare in una grande stanza, piena letteralmente di centinaia di persone provenienti da tutto il mondo. Persone come te, riunite con un unico intento: incarnare la completezza e vivere un'esperienza percepita di pace e prosperità, attraverso la poesia del corpo in movimento. Questo è stato lo sfondo del Forum di quest'anno, un incontro internazionale giunto ormai al suo decimo anno. Con un dream team di 35 insegnanti e facilitatori provenienti da Europa, Israele e Sud America, insieme a centinaia di partecipanti, tutti impegnati in lezioni, attività, presentazioni e workshop.

In ogni vivencia che incontravo si poteva percepire l'aria viva di attesa, mentre movimento, musica e un senso di unità pervadevano l'atmosfera.

Il Forum era stato pubblicizzato come una danza per la pace e, a dire il vero, non ero esattamente sicuro di cosa significasse prima del mio arrivo. Ma ciò che era evidente negli spazi con i facilitatori e i partecipanti era che la pace era veramente viva. Era viscerale, reale e molto presente.

La presenza di un nutrito gruppo di persone provenienti da Israele ha aggiunto un'altra dimensione all'evento, poiché la pace non era semplicemente qualcosa di cui discutere e sentire, ma una realtà vitale e vissuta.

Per quanto mi riguarda, ricordo di essermi svegliato una mattina, avendo deciso che non potevo partecipare e sapevo semplicemente che dovevo andare. Il solito elenco di motivi per non andare, tra cui costi, voli, tempo lontano dal lavoro, dalla famiglia e dagli amici, sembrava irrilevante. In poche parole, mi sentivo chiamato a far parte di qualcosa, anche se avevo poca idea di cosa aspettarmi.

Un viaggio inaspettato: caos, creatività e guarigione.

Ricordo una sessione che mi colpì in modo particolare. In realtà avevo programmato di partecipare a un Circolo Biocentrico, uno spazio in cui entrare in contatto con gli altri partecipanti attraverso le parole, ma quando sono arrivato nella stanza, il facilitatore mi ha comunicato che non si sarebbe più svolto. Mi indirizzò gentilmente

GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

altrove. Quello “altrove” era un gruppo più piccolo di una ventina di persone, che esplorava il ruolo della creatività e del caos nelle nostre vite attraverso il movimento.

L'introduzione alla vivencia affermava semplicemente: “Il caos è il paradiso dove puoi ballare la pace e l'amore.” È stato un invito intrigante. Ciò che accadde fu profondamente catartico. Mentre danzavamo sui temi del caos e della creatività, venendo invitati a entrare in una relazione più profonda con entrambi attraverso un movimento guidato, ho improvvisamente visto come queste forze si erano manifestate nelle mie relazioni. Le lacrime mi salirono alle stelle quando sentii vecchi schemi alzarsi e dissolversi. Nella stanza, guidata dalla guida gentile ed esperta di tre insegnanti - Clelia Pereira, Claudia Gatto e Mauro Rotemberg - mi sono ritrovata a liberarmi dalle versioni di chi pensavo di essere, verso stati superiori di essere e di connessione. È stato crudo, curativo e toccante. Mi ha permesso di arrivare veramente nello spazio e ogni vivencia che ne è seguita è semplicemente nata da questa straordinaria sensazione del mio cuore che si spezzava.

Una riunione magica:

Un altro momento indimenticabile è arrivato quando il mio ragazzo è venuto a trovarci sabato sera. Il suo volo era in ritardo, quindi invece di salutarlo all'aeroporto, come inizialmente previsto, mi sono semplicemente voltato alla fine di un ballo e l'ho trovato lì in piedi!

Ero traboccante di questo sentimento di amore e benessere - desiderando che fosse accanto a me - soprattutto perché ci eravamo separati con una certa incertezza sul fatto che questa volta si sarebbe unito a me in Italia, e una raffica di emozioni irrisolte tra noi. Quando l'ho visto lì in piedi, mi è sembrato magico, come se ciò che avevo desiderato si fosse avverato in un istante

Mi è piaciuto tutto di essere al Forum di quest'anno. L'energia, le persone - l'invito a tuffarmi in vivencias guidate da insegnanti straordinari - ogni momento offrendo nuove intuizioni e porte verso il mio stesso essere. Ero traboccante di questo sentimento di amore e benessere - desiderando che fosse accanto a me - soprattutto perché ci eravamo separati con una certa incertezza sul fatto che questa volta si sarebbe unito a me in Italia, e una raffica di emozioni irrisolte tra noi. Quando l'ho visto lì in piedi, mi è sembrato magico, come se ciò che avevo desiderato si fosse avverato in un istante, come se la danza stessa lo avesse semplicemente convocato

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

nella stanza. Non aveva mai sperimentato Biodanza prima, quindi ovviamente entrare in una stanza dove le persone si sono legate e connesse attraverso la musica e il movimento è stato piuttosto audace. Eppure Giovanna nel suo solito modo caloroso e amorevole lo accolse, e anche lui fu toccato da incontri profondi. Le vivencias ci hanno uniti sempre di più, dissolvendo le nostre tensioni precedenti e ricordandomi come l'amore si approfondisca sempre quando ci arrendiamo ai ritmi della vita.

Testimoniare l'umanità

Forse una delle esperienze più umilianti è arrivata quando gli amici del “Club Itaca” con David e altri hanno condiviso le loro storie. Si trattava di individui che stavano affrontando varie sfide legate alla salute mentale - un gruppo di pratica clinica - eppure la gentilezza, l'autenticità e l'amore che portavano erano palpabili attraverso le loro storie personali di trasformazione attraverso Biodanza.

Il mondo è pieno di persone che svolgono un lavoro incredibile nei settori della salute, della guarigione e del benessere. Eppure parlare di qualcosa come teoria è una cosa. Vederlo incarnato, dolcemente, coraggiosamente e in persone che normalmente non incrocerebbero il nostro cammino nella vita di tutti i giorni è stata un'altra cosa. La loro presenza mi ha ricordato il dono di essere semplicemente umani. Nessun giudizio, nessuna separazione, solo esseri umani che si ascoltano e si accolgono a vicenda attraverso le loro presentazioni e, in seguito, attraverso l'opportunità di partecipare essi stessi alle vivencias.

L'amore che cura:

In un mondo segnato da così tante divisioni e polarizzazioni, il tempo trascorso al Forum è stato come un respiro profondo per la mia anima: ricco, nutriente e profondamente umano. Sembrava un antidoto al rumore e alle tribolazioni della vita moderna. Biodanza ti invita ad accettare più profondamente te stesso e gli altri, invitando a una maggiore armonia, a una maggiore connessione e, in definitiva, a un maggiore amore.

Sarebbe negligente non rendere omaggio a Giovanna Benatti, fondatrice e direttrice della Scuola di Biodanza di Vicenza e visionaria ideatrice di questo evento

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

straordinario. Dire che sono grato che le nostre strade si siano incrociate non basta. Giovanna incarna una rara profondità e generosità di spirito: ciò che ha seminato nel Foro non è altro che la fioritura dei cuori umani. Ha creato un luogo in cui persone di ogni provenienza e cultura possono riunirsi con coraggio e tenerezza, dove speranze e paure sono accolte allo stesso modo e dove entrambe possono essere esplorate in sicurezza attraverso il movimento, la musica e la presenza.

Tutti desideriamo ardentemente una connessione. Tutti noi abbiamo caos, tensione e vulnerabilità nelle nostre vite. Molti di noi a volte si sentono sopraffatti anche dal peso e dalla divisione della nostra attuale realtà sulla terra amata. Eppure avere l'opportunità di riunirsi con gli altri - non solo per parlare, ma per incarnarlo, per sentirlo e sperimentare direttamente la gioia di ciò che significa essere uniti nella nostra comune umanità - è un dono raro e meraviglioso.

Me ne sono andato con il cuore spalancato. Qualcosa di essenziale si era spostato dentro di me, come se l'ago della mia capacità di amare ed essere amato si fosse fatto avanti. Se Biodanza riesce a tessere una tale magia tra estranei - guarendo ferite, riaccendendo l'amore - risvegliando la gioia - immagina cosa potrebbe fare come pratica impegnata all'interno delle nostre comunità.

Forse Biodanza ha una chiave per aiutarci a svelare i misteri della vita, per riportarci alla semplicità della presenza e per insegnarci come vivere e amare più pienamente nei momenti ordinari della nostra vita quotidiana

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Elenco Contributors

Aline Reis (Spagna)	Helena Lorenzo (Spagna)
Altair De Almeida (Gran Bretagna)	Lucia Novello/Lidia Rinaldi (Italia)
Andrea Spolaor (Italia)	Luisa Verenini (Italia)
Andreina Acri (Cile/Argentina/Italia)	Marcus Stueck (Germania)
Angelica Scotti (Italia)	Maite Bernardelle (Spagna)
Annamaria Scano (Italia)	Mauro Rotemberg (Brasile)
Augusto Madalena (Spagna/Brasile)	Melanie Delval (Austria)
COLLETTIVO BIODANZA YA: Belen Zarralanga, Helena Lorenzo, Aline Reis, Margot Muiel Alba, Galaxia Baron Lucena (Spagna)	Nadia Costa (Svizzera/Brasile)
	Oscar Imbernon (Spagna)
Clara Bianchin (italia)	Pilar De La Cueva (Spagna)
Claudia Gatto/Clelia Pereira (Brasile)	Sabela Martinez (Spagna)
Claudio Pagliara (Italia)	Susanna Ponzone (Italia)
Cordula Bruch (Germania)	Tiziana Centomani (Italia)
Cristina Jacome Azevedo (Portogallo/Israele)	Tiziana Coda (Italia)
Daniela Dexl (Austria)	Tuco Nogales (Spagna)
Giancarlo Lodato (Italia)	Ugo Rizzo (Italia)

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE DI BIODANZA DI APERTURA DEL X FORUM

ALLEGRIA, ALLEGRIA, ALLEGRIA!

Augusto Madalena

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 Sudamerica



La gioia è una forte inclinazione verso la vita, è energia disponibile all'azione. Dobbiamo esercitare la gioia nello stesso modo in cui esercitiamo i muscoli. Quando viviamo e stimoliamo la gioia, la sua tendenza è a crescere e ad apparire continuamente.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

PILLOLE DALLA CERIMONIA DI APERTURA DEL FORUM

IL SISTEMA BIODANZA UNA PEDAGOGIA BIOCENTRICA TRA ECOLOGIA UMANA, SCIENZA E VITA

Giovanna Benatti ,Marcus Stueck e Rachely Turtz

Giovanna Benatti (Italia)

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’equipe 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.



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 referente della piattaforma Bio-net e promotore del programma di Educazione Biocentrica “TanzPro”. È direttore della Scuola di Biodanza di Riga (Lettonia).

Rachely Turtz

Facilitatrice di Biodanza dal 2010, Didatta dal 2013, impartisce formazione in Israele e a livello internazionale. Dal 2016 è direttrice della Northern Biodanza School in Israele. Specializzata nella cura attraverso diversi metodi olistici.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

La scienza alla base del principio biocentrico e dell'educazione biocentrica - Introduzione alla teoria della salute biocentrica relativa e ai programmi di biodanza biocentrica basati sull'evidenza.



Con il principio biocentrico e l'educazione biocentrica, Rolando Toro ha fondato un accesso ampliato e affettivo degli esseri umani alla comunità di tutte le forme di vita, basato sulle possibilità di espandere la coscienza e di sviluppare l'amore e la consapevolezza etico-affettiva

attraverso la biodanza e altri metodi biocentrici, che provengono principalmente dal Sud America. La conferenza risponde alle domande: Quali sono i limiti del principio biocentrico secondo Rolando Toro? Quali altri approcci biocentrici esistono? È possibile sviluppare una teoria biocentrica scientificamente fondata? Gli effetti dell'educazione biocentrica possono essere testati scientificamente? Marcus Stueck ha scritto due tesi di dottorato all'Università di Lipsia, tra cui una sulla Biodanza con gli insegnanti nelle scuole. È il fondatore, insieme ad altri colleghi, dell'Accademia Internazionale di Ricerca Biocentrica. Dal 2020 ha sviluppato la teoria della salute biocentrica relativa, che integra diversi approcci biocentrici e metodi di pratica e che sostanzia e analizza scientificamente questa integrazione. Si tratta di un modello completamente nuovo di comprensione della biocentricità. Ciò rende possibile l'integrazione di pratiche spirituali, di vari metodi di osservazione e di esperienza, nonché di metodi di riflessione e di valutazione. Al centro, naturalmente, l'amore e la coscienza come forza creativa. Questa elaborazione scientifica di un modello teorico di biocentrismo è nello spirito di Rolando Toro, perché mostra i limiti e le possibilità della Biodanza nel quadro del lavoro biocentrico. La teoria della salute biocentrica relativa ha elaborato concetti completamente nuovi, necessari per descrivere la biocentricità. Questi includono i fondamenti della fisica quantistica e della psicologia quantistica, i fondamenti dell'etica spirituale esistenziale e la visione che esistono

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

caratteristiche olografiche della vita che devono essere dispiegate in un processo di biopoiesi da un nucleo biocentrico.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

IL CAMMINO VERSO LA PACE IN TERRA IN UN'ERA DI DISTRUZIONE

Verso una antropologia della pace

Andreina Acri



Andreina Acri

Nata a Napoli ma trapiantata in Cile da oltre 30 anni, 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 Biodanza 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.

Esperta di neosciamanesimo e di culture precolombiane ed esperta dell'estensione "Biodanza e argilla"

È presidente mondiale IBFed - International Biodanza Federation

Introduzione

Voglio cominciare questo scritto riflettendo su questa antica frase che molti saggi ed uomini trascendenti e spirituali hanno detto e scritto in moltissime occasioni in varie culture del nostro pianeta. Anche Gesù, quell'uomo che diceva essere figlio di Dio, ci ha trasmesso tanti messaggi ed che ha riflettuto tanto sul nostro comportamento...

Ecco la frase tanto citata e che troviamo in varie forme e che elaboro con le mie parole:

“In me ci sono tutte le diecimila possibilità e tanti potenziali. Non c'è gioia più grande per me nello scoprire, dopo un autoesame, di essere fedele a me stesso/lo.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Faccio del mio meglio per trattare gli altri come vorrei essere trattata, e con questo scoprirò che questa è la via più breve verso l'umanità”.

Vorrei riflettere sul concetto di Pace che tanto aneliamo e che ci sfugge dalle mani e come dei bambini/e perseguiamo una palla senza poterla raggiungere. Tutti e tutte vogliamo pace e prosperità, ma passano i secoli ed ancora continuiamo verso l'orizzonte luminoso che ci illumina il cielo in uno splendido tramonto di infinite sfumature di giallo, arancione e rosso che ci indicano che “*la Pace*” esiste.

Mi domando che cosa sia veramente la Pace. Questa parola tanto usata, che significato ha?

Per me la Pace cammina abbracciata alla spiritualità. Senza una non può esistere l'altra...ambedue sono parte inseparabile dell'altra. Vivono e convivono insieme, si addormentano abbracciate. Si svegliano e si guardano negli occhi. Non sempre stanno d'accordo, ma capiscono che sono inseparabili e che hanno bisogno l'una dell'altra...

La pace dipende da noi e dal nostro atteggiamento verso noi stessi, le persone che ci circondano e l'ambiente in cui viviamo. Come direbbe Viçent Martínez Guzmán: *"Finalmente pensiamo che saper fare la pace non è solo cosa da eroi o santi, ma da persone come noi, con le nostre grandezze e le nostre miserie, con il nostro egoismo e la nostra capacità di solidarietà. Da qui la necessità per i dibattiti pubblici, i movimenti sociali e i modi di comportarsi, i modi di governarsi, al di sopra e al di sotto degli Stati nazionali»* (Martínez Guzmán 2001: 115-116).

Nell'era dei computer, delle sequenze di bit e delle memorie elettroniche, parlare di Spiritualità e Pace può essere quasi stravagante. Ma, estemporaneo o meno, l'impulso spirituale è una caratteristica intrinseca della memoria umana collettiva.

Faccio una parentesi molto importante: non confondiamo la spiritualità con le religioni. La maggior parte della nostra umanità moderna è molto convinta di essere spirituale e grazie a questa convinzione distrugge e uccide. *“Dobbiamo liberare la nostra mente da tutte le cause che rendono cieche le persone alla verità. Vecchie usanze, spirito di partito, rivalità o passioni personali, desiderio di influenza”.* (Ahamad Al-Biruni)

L'antropologia studia l'umanità, le sue caratteristiche fisiche, biologiche, culturali, ecc., di tutti i popoli del mondo senza limiti spaziali e nel tempo (la comparsa

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

dell'essere umano e la sua evoluzione a tutti i livelli). Si basa sullo studio, l'analisi e la diagnosi dalla prospettiva inter e transdisciplinare della vita dell'essere umano e ciò costituisce la sua caratteristica più notevole poiché ha una visione olistica e comparativa che si nutre di altre discipline (sociologia, psicologia, biologia, storia, geografia, economia, filosofia, ecc.) e che copre tutte le prospettive della vita umana da una visione interculturale.

Lévi-Strauss diceva che l'antropologo era l'astronomo delle scienze sociali poiché studiava società e culture a lui estranee e lontane dalla sua sfera di vita e dai suoi sistemi di valori. Studia le società rimanendo, in un certo senso, ai margini. Sono numerosi gli antropologi che preferiscono e optano per un'interpretazione totale dei mondi e delle comunità che studiano e così partecipano al loro lavoro, imparano le loro lingue, convivono nelle loro feste, si impegnano nelle loro relazioni familiari, ecc., che è, mantengono l'osservazione partecipante con le comunità che studiano. In molte occasioni si è impegnato a difendere le popolazioni indigene o i cittadini delle zone rurali davanti alle organizzazioni internazionali e ai governi privati. L'unicità fondamentale della disciplina antropologica è il suo carattere olistico (globale e sistemico) e comparativo, che aggiunge e mette in relazione diversi segmenti dell'esperienza umana o diversi periodi di sviluppo culturale. L'antropologia offre prospettive di studio multidimensionali con altre discipline: biologia, archeologia, linguistica, arte, sociologia, geografia, storia, e soprattutto ciò che si riferisce alla cultura, tutto ciò le conferisce una speciale universalità, che le permette di definire cosa è e cosa caratterizza natura umana. Comprendere la natura umana è ciò che la collega direttamente alla ricerca sulla pace, essendo in grado di spiegare i conflitti, la violenza e la pace.

L'antropologia è la scienza che è nella posizione migliore per fornire un quadro concettuale e teorico che favorisca la pace. Nonostante le sue domande, l'antropologia ha fornito una visione dell'umanità come nessun'altra disciplina. Ha introdotto nel pensiero degli esseri umani di oggi la nozione di relativismo culturale, che porta in sé il valore della tolleranza verso l'“altro”. Eurocentricamente o etnocentricamente possiamo pensare che sia stata una scoperta dell'antropologia. In questo senso l'antropologia non ha scoperto nulla, poiché molti secoli fa, in altri luoghi, in altri tempi, tante donne e tanti uomini hanno parlato e praticato la tolleranza come valore e fondamento della loro vita. Ciò che ha fatto l'antropologia è introdurre il rispetto per l'“altro” come asse della conoscenza scientifica di ciò che

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

sono gli esseri umani. In questo senso, gli studi per la pace, in primo luogo, devono essere antropologici, o almeno includere la conoscenza dell'antropologia quando si propongono ricerche per la pace, a mio avviso (un esempio concreto potrebbe essere fatto con il Cile, un paese in eterno conflitto. con i Mapuche originari). persone...non esiste alcun tipo di comunicazione in cui entrambe le parti comprendano la cosmogonia di ciascuna parte)

Il XXI secolo comincia a diventare un immenso cimitero di sogni per gli esseri umani. Siamo contemporanei in un'epoca che ha trasformato la crisi della "modernità" in quasi miraggi come alcune sue idee-miti: il progresso indefinito, l'onnipresenza della ragione, il senso della storia, ecc. *“La storia è un’immensa valle ricoperta di ossa”* scriveva Hegel. È necessario pensare a provvedimenti che riducano la violenza, che ne attenuino la portata, che incanalino le forme, ma non si può stare fuori da questa realtà. Per tutto questo, cultura, ideologie, religioni e arte e un lungo eccetera dispiegato per monopolizzare la più crudele di tutte le violenze (culturali) e da cui si diramano altre violenze (dirette e strutturali): la soppressione dell'autonomia, attraverso il lavoro, il genere o il dominio delle persone. l'ambiente. Questa è la cultura della modernità e la resistenza che porta alla postmodernità, una dicotomia che si traduce in integrato o emarginato. Tutto ciò induce una cultura cosiddetta “postmoderna”, per estrarre da essi le sfide più urgenti che il contesto socioculturale del nostro tempo pone alla società odierna.

Gli esseri umani non sono violenti per natura, ma al contrario sono pacifici. Ciò è supportato, o argomentato, dal fatto che la violenza appare quando il conflitto, che spesso è di interesse, si combina con la distanza settoriale, la differenza di valori, le diverse percezioni, gli interessi opposti e la necessità di soddisfare i bisogni fondamentali. Gli esseri umani non sono quindi violenti per natura, ma è possibile che questa violenza fosse strutturale e culturale. Questa violenza non nasce dalla cultura o dalla struttura; Nasce dall'incapacità di alcuni popoli di raggiungere accordi e di esercitare una reciprocità equilibrata in un habitat simbiotico per le popolazioni in conflitto. Pensiamo cioè che le culture non siano violente, ma che sia la violenza ad integrarsi nella cultura per giustificarne l'esistenza.

Con questi stessi argomenti, una percezione di ingiustizia nei confronti di un gruppo genera una risposta profonda in detto gruppo e rispetto reciproco, questa percezione potrebbe essere risolta avvicinando posizioni e cooperazione. Ecco perché qualsiasi

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

tipo di gerarchizzazione provoca o sostiene la violenza, mentre l'egualitarismo genera soluzioni pacifiche nella risoluzione dei conflitti.

Alcuni esempi si possono trovare nelle Samoa analizzate da Margaret Mead (1995). A Samoa diversi fattori e un grande egualitarismo confluiscono per evitare la soluzione violenta dei conflitti e promuoverne la risoluzione pacifica, transcendendo le relazioni di gruppo, più dell'atteggiamento individualistico dell'Occidente che genera atteggiamenti più violenti.

La cultura è pacifica?

La cultura fornisce (tra le altre cose) identità, coesione e valori a un gruppo. Per ogni cultura, i suoi valori determinano i suoi comportamenti o almeno le credenze che hanno i vari comportamenti. La cultura è quindi anche l'autorità morale dei diversi gruppi, che conferisce loro il loro carattere. Se la cultura è la parte fondamentale della sovrastruttura delle società, essa è quindi legata al mantenimento dell'armonia e della convivenza all'interno del gruppo. Poiché questa si basa sulle concezioni del bene-cattivo, cioè sui valori morali, le culture insegnano la pace e la non violenza. Ma attenzione a questa cultura che ci insegna ciò che vuole farci sapere...

Tutto questo è la tradizione giudaico-cristiana che dovrebbe predicare “amatevi gli uni gli altri”, eppure questo mandato è stato distorto fino a diventare invasione culturale, oppressione economica di altri popoli, acculturazione, genocidi e atrocità commesse in nome di culture che essenzialmente predicano il contrario. Nietzsche ha detto che *"il cristianesimo ha messo un freno a questi comici di virtù. Ha introdotto l'abitudine di mostrare i propri peccati in pubblico, di renderli evidenti, e ha fatto sì che le persone fingessero di essere peccatori, cosa che ancora oggi è ben considerata dai cristiani"* (Nietzsche 1984: 52). Pertanto, le società più egualitarie sono meno inclini alla perversione e al conflitto, soprattutto se sono ignare dell'influenza esterna (come nel caso di Samoa, di cui si è parlato prima).

Da una visione più antropologica, è importante analizzare la lingua, le espressioni linguistiche di ogni popolo per descrivere le loro idee di pace e lavorare su di esse con il metodo genealogico cercandone l'impronta originaria. *“La pace non dovrebbe mai essere una parola logora”*, come direbbe Nietzsche. Dobbiamo recuperare la metafora iniziale con l'obiettivo di rafforzare il rapporto tra linguaggio e pensiero che trascende la cultura.

"La teoria della pace è ben sviluppata, solida e ha buone basi, ma è molto più avanti rispetto alla pratica della pace. Mi sono sempre chiesto se gli studiosi e i teorici che

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

propongono discorsi del genere lavorano direttamente con la violenza: nei centri di accoglienza, nelle carceri, zone di guerra, scuole di conflitto, ecc. L'impressione che ho è che sviluppino le loro teorie in ufficio, dopo aver fatto alcune osservazioni e, magari, un po' di tempo sul campo. Se fossero a diretto contatto con i conflitti, non lo farebbero. Potrebbero essere così ottimisti. Gli esseri umani hanno un grande potenziale per cambiare il corso degli eventi, ma la situazione in cui si trova attualmente la nostra società è un punto di partenza estremamente difficile: alienazione, dislocazione sociale, apatia, mancanza di comunicazione, insoddisfazione permanente, trasformare gli individui in esseri aggressivi ed egoisti, incapaci di ragionare e molto meno empatici con gli 'altri'" (scritto da una donna, studentessa di antropologia all'Università di Granada nel 2007).

- Comprendere la socializzazione, la convivenza e l'azione di gruppo, come l'elemento che ha ottenuto la perpetuazione della specie. All'interno di questo processo, è stata l'inculturazione dei valori della cooperazione, dell'altruismo, della solidarietà, del senso di collettività e dell'uguaglianza, atteggiamenti come la tenerezza, l'amore, l'ospitalità, l'amicizia, ecc., tutto ciò è servito a unire e garantire partecipazione individuale e di gruppo alle decisioni sociali (Biodanza)

- Analizzare le società secondo criteri di bassa entropia, basso disordine del sistema, minor consumo di energia, valutando positivamente qualsiasi approccio verso una migliore armonia con la natura e un maggiore utilizzo e minor spreco di risorse. (Biodanza)

- Contribuire alla negoziazione come meccanismo che consente la risoluzione pacifica dei conflitti o almeno la riduzione dei loro costi sociali. Innanzitutto la pace (negativa, positiva e neutra) deve essere il valore fondamentale dell'essere umano, e deve essere intesa come giustizia e fraternità tra i popoli, deve essere il modello che dovrebbe orientare ogni nostra azione, sia individuale che collettiva, sia politico che economico che culturale. (Biodanza)

Il valore della cultura, poiché nella misura in cui parliamo di culture, implica il rispetto della realtà multiculturale in cui viviamo oggi e l'idea che dobbiamo essere attenti ai diversi modi in cui ciascuna cultura intende la pace (interna/esterna), sociale o gaia).

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

L'etnocentrismo è una forma di violenza e, quindi, una negazione della pace, che deve essere affrontata con tutte le forze per eliminarla con nuove paci (multi, inter e transculturali).

Insomma, se si vuole difendere veramente la pace, bisogna aspirare ad una pace transculturale, in dialogo con gli “altri” e che cerchi di andare oltre il concetto stesso di pace, condizionato dalla cultura e dal modo di intendere la pace proprio della società occidentale (etnocentrico, gerarchico e meritocratico).



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

LA RISONANZA CON IL VIVENTE PER FONDARE LA PACE

Dal principio biocentrico, una nuova etica e una educazione per la vita

Tiziana Coda Zabet

Tiziana Coda Zabet

MEMBRO DELLA COMMISSIONE SCIENTIFICA DEL FORUM
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 Past-President dell'Associazione Rete Scuole
Biodanza Italia.

Eternamente grata a Rolando per quanto mi ha trasmesso, per la formulazione del Principio Biocentrico, che fa parte ora delle mie cellule e continua a guidare le mie ricerche.

Da questo principio è ispirata la scuola biocentrica “La vita al centro. Bambini e genitori” che ho fondato a Torino nel settembre 2009, il cui progetto è: Costruire insieme una cultura biocentrica che favorisca il fiorire dell'essere umano e del pianeta.

Ed oggi, nei venti di guerra da cui siamo circondati, grida ancora più forte il bisogno di risonanze, per la Pace.

.....

“Il Principio Biocentrico nasce dalle scoperte realizzate nel campo della biologia genetica, della scienza dell'evoluzione, della teoria dei sistemi e dello studio biochimico. Suo punto di riferimento è l'Universo considerato come un immenso sistema vivente. Il Principio Biocentrico è alla base di ogni processo umano: politica,
GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

economia, scienza, legge, educazione, etica, medicina, tutto deve ruotare intorno alla vita “ Rolando Toro Araneda.

Anche nell’educazione, la Vita deve essere il centro teorico e metodologico, perciò la priorità educativa è lo sviluppo di regole interne per vivere.

È sufficiente dare uno sguardo agli obiettivi dell’educazione biocentrica (l’integrazione dell’intelligenza concettuale con l’affettività, l’immagine dell’uomo relazionale, ecologico, cosmico, l’integrazione con il simile e con l’ambiente, l’espressione degli istinti, azioni che permettano la conservazione e l’evoluzione della vita in ogni sua forma) per comprendere che sottostante ad ogni scelta della nostra vita individuale e all’interno di una educazione biocentrica sta una nuova etica.



NECESSITÀ DI UNA NUOVA ETICA:

L'etica si occupa della determinazione di quello che può essere definito come il senso dell'esistere umano, il significato profondo etico-esistenziale della vita del singolo e del cosmo che lo include.

(differenza tra morale e etica). Il rispetto per la vita e per ogni forma di vita, la tolleranza, una solidarietà attiva costituiscono il nucleo etico intorno a cui movimenti come quello della Biodanza si debbono ispirare.

Vediamo cosa ci dicono gli autori preferiti di Rolando:

LÉVINAS: L’Etica è responsabilità del Vincolo con l’Altro, e la sua fonte è la Trascendenza..... la coscienza etica è concretamente l’accoglienza d’Altri”.

MORIN: Più prendiamo coscienza che siamo persi nell’universo e che siamo impegnati in un’avventura ignota, più abbiamo bisogno di essere legati ai nostri fratelli e sorelle in umanità. Ogni atto etico è di fatto un atto di relianza (collegamento e alleanza), relianza con l’altro, relianza con i suoi, relianza con la comunità, relianza con l’umanità e, in ultima istanza, inserimento nella relianza cosmica.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

LEOPOLD: Per un'etica della terra "Una decisione è giusta quando tende a preservare l'integrità, la stabilità, la bellezza della comunità biotica". La consapevolezza di essere "compagni di viaggio" degli altri esseri naturali implica che la natura ha un valore proprio indipendente da quello che gli dà l'essere umano. In breve, un'etica terrestre modifica il ruolo dell'Homo sapiens da conquistatore della terra a semplice membro e cittadino della sua comunità “.

PAUL W. TAYLOR: “È diversa un’etica centrata nella vita da un’etica centrata nell’umano. Le cose vive meritano l’interesse e la considerazione di tutti, semplicemente per essere membri di una comunità di vita della terra. La realizzazione dei singoli organismi viventi consiste nel raggiungimento del pieno sviluppo delle loro potenzialità biologiche, dunque il nostro agire deve favorire queste potenzialità. Inoltre deve essere indipendente da qualsiasi principio di utilità o di interesse.

ROLANDO TORO: “L’esperienza di legame intimo con il prossimo (il prossimo è QUALSIASI ALTRO, DIVERSO DA ME) 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”.

Noi abbiamo la Vivencia, il vivere qui e ora, l’esperienza totale. Il concetto di "Vivencia" indica un modo di sentire e di pensare, è uno stato psico-fisico di pienezza, di integrazione con se stessi, con gli altri e con l'ambiente.

Nelle vivencias di Trascendenza si attivano i meccanismi dei neurotrasmettitori che esistono normalmente nell’organismo e che compiono un effetto simile a quello delle droghe enteogene (il Dio all’interno, il Dio dentro di noi). Dopo aver vissuto un’”esperienza suprema”, si scopre un nuovo senso della vita con il miglioramento del vincolo con la natura, con le altre persone e con se stessi.

DUNQUE, COSA POSSIAMO FARE?

La vivencia più preziosa della Biodanza è vivere l’amore incondizionato, quel senso di solidarietà che nasce nell’incontro con lo sconosciuto, nel guardarsi negli occhi e scoprirsi fratelli/sorelle, nell’attrazione tra il vivente. Nelle 2 guerre mondiali, nelle guerre di trincea, le trincee dovevano essere scavate abbastanza lontane da impedire di guardare il nemico negli occhi, proprio per questo. Quando gli esseri viventi si guardano negli occhi, nasce la fratellanza.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Dunque l’incontro è il gesto più potente per fondare la pace. Ricordiamolo, usiamolo nella nostra vita quotidiana.

E ricordiamo le parole di Rolando: “L’affettività è azione sociale”. Usciamo dalla passività, diventiamo agenti di pace.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

LA PACE È UN'ATTITUDINE.

Come essere movimento di pace nella nostra vita quotidiana

Ana Cristina Jacome Azevedo



Ana Cristina Jacome Azevedo

Con 23 anni di esperienza in Biodanza, è facilitatrice dal 2009 e Didatta dal 2019, certificata in diverse estensioni, in particolare in Biodanza clinica con Giovanna Benatti e Maria Lucia Pessoa e Biodanza danzante l'I Ching con Marlise Apps e altri, impartisce lezioni da 11 anni, workshop per coppie da 5 anni e Biodanza danzante l'I Ching mensilmente da 3 anni, impartisce lezioni in scuole di Biodanza e realizza supervisioni.

Psicologa clinica con 26 anni di esperienza, opera privatamente e nei sistemi sanitari portoghesi ed europei. Insegna per 16 anni all'università in Portogallo. Insegna "Psicologia del movimento" presso la scuola Ballet Teatro di Porto.

Health Coach per 24 anni ICF.

Facilitatrice di mindfulness MBCT, MBSR. Facilitatrice di costellazioni familiari e organizzative da 19 anni.

Terapeuta di coppia e sessuale da 12 anni.

La pace è un'attitudine:

Come rafforzare la nostra capacità di pace e illuminazione?

Come può il nostro cervello pensare alla pace (dentro di noi)?

Quando provi pace, goditela, lasciala penetrare in te, intrecciandosi nel tuo cervello così che diventi sempre più un'abitudine della tua mente.

Condivideremo quattro tipi di pace e dove ognuno potrebbe essere trovato.

Nella nostra cultura di pressione, richieste invasive di attenzione e frenesia, la pace interiore deve essere protetta. Quando la proviamo, godiamola, il che la aiuterà a penetrare in te, intrecciandosi nel tuo cervello così che diventi sempre più un'abitudine della tua mente.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Non una pace interiore che ignora il dolore in se stessi o negli altri o che si acquisisce chiudendosi. Questa è una pace duratura, una pace a cui puoi tornare a casa anche se è stata coperta da paura, frustrazione o dolore. Quando sei in pace, quando sei impegnato con la vita e ti senti anche relativamente rilassato, calmo e al sicuro, sei protetto dallo stress, il tuo sistema immunitario si rafforza e diventi più resiliente. La tua prospettiva si illumina e vedi più opportunità. Nelle relazioni, sentirsi in pace previene le reazioni eccessive, aumenta le probabilità di essere trattati bene dagli altri e ti aiuta a essere chiaro e diretto quando ne hai bisogno.

Come?

Condivideremo quattro tipi di pace e dove ognuno può essere trovato e risvegliato facendo BIODANZA

I primi due tipi sono piuttosto semplici, mentre il terzo e il quarto portano una persona nella parte profonda della “piscina”. BIODANZA può facilitare a notare, apprezzare, integrare elaborati e praticare nella vita quotidiana ognuno di questi.

Nella nostra cultura di pressione, richieste invasive di attenzione, attività frenetiche, guerre..., la pace interiore deve essere protetta. Quando lo provi, goditela, il che la aiuterà a penetrare in te, a farsi strada nel tuo cervello, così che diventi sempre più un'abitudine della tua mente:

La pace della facilità

Questa è la pace del rilassamento e del sollievo, e si presenta in molte forme. Guardi fuori dalla finestra e ti senti più calmo, parli di un problema con un amico o finalmente riesci ad andare in bagno. Espiri lentamente, attivando l'ala parasimpatica lenitiva del sistema nervoso. Finisci una serie di e-mail o lavi i piatti. Eri preoccupato per qualcosa, ma finalmente ricevi buone notizie.

Wow. A riposo. È facile sottovalutare questo tipo di pace, ma conta davvero.

La pace della tranquillità

Questa è una profonda quiete nella mente e nel corpo. Forse l'hai sentita al primo risveglio, prima che la mente si mettesse in moto. O mentre sei seduto accanto a uno stagno di montagna, qualcosa della sua quiete si insinua nel tuo cuore. Alla fine di un allenamento, di una meditazione o di yoga, potresti esserti sentito sereno. Quando mente e corpo sono così assestati, non c'è alcun senso di deficit o disturbo, e nessuna lotta con qualcosa, o aggrapparsi a qualcosa, o aggrapparsi ad altri. C'è libertà interiore, una non-reattività, che è meravigliosa.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

La pace della consapevolezza

Questo è un tipo di pace più sottile. Forse hai avuto l'esperienza di essere turbato e la tua mente sta correndo... e allo stesso tempo c'è un posto dentro che sta semplicemente osservando, non turbato da ciò che vede. Oppure potresti avere il senso della consapevolezza come uno spazio aperto in cui immagini e suoni, pensieri e sentimenti, sorgono e scompaiono; lo spazio stesso non è mai scosso o danneggiato da ciò che lo attraversa.

Non sto parlando di nulla di mistico qui, solo di ciò che puoi vedere direttamente nella tua mente. Sia come semplice testimone o come spazio attraverso cui scorre il flusso di coscienza, la consapevolezza stessa è sempre in pace.

La pace di ciò che è immutabile

Innanzitutto, mentre la maggior parte delle cose cambia continuamente, alcune non lo fanno; ad esempio, il fatto che le cose cambino non cambia di per sé. Due più due sarà sempre uguale a quattro. La buona cosa che hai fatto stamattina o l'anno scorso sarà sempre accaduta. Le cose che non cambiano sono affidabili, il che dà pace.

In secondo luogo, mentre le singole onde vanno e vengono, l'oceano è sempre oceano. Mentre i contenuti dell'universo cambiano, l'universo in quanto universo non lo è. Puoi avere un'intuizione di questo riconoscendo che sei un'onda locale in un vasto mare di cultura umana, natura e universo fisico; sì, stai cambiando, ma all'interno di un tutto immutabile. Il senso di questo, anche se fugace, può davvero metterti in pace.

In terzo luogo, potresti avere un senso di qualcosa di trascendentale, qualcosa di eterno, chiamalo Dio, Spirito, l'Incondizionato, Amore o senza nome. Oltre le parole, questo offre "la pace che supera la comprensione",

Il cambiamento non può avvenire solo con buone intenzioni o conferenze sulla pace mondiale. Con questa conferenza speriamo di avviare una trasformazione, proponendo nuove forme di legame; proponiamo l'incorporazione del corpo nel destino esistenziale, in un contesto di piacere e di rispetto per gli altri.

1- Obiettivo pedagogico: Sperimentare e promuovere l'armonia interiore e le nostre relazioni con gli altri, convincendo il sentimento che l'atteggiamento di pace è prima di tutto un atteggiamento di coraggio che si manifesta nella ricerca di soluzioni affettive per i conflitti e nella valorizzazione del proprio essere collettivo

2- esercizio chiave e simbolismo: l'esercizio chiave é la "Danza de Anjo da Paz" (Danza dell'Angelo della Pace). Condividere attraverso la consegna, musica e movimento a danzare e incorporare cinestesicamente l'archetipo dell'Angelo della Pace presente nell'incoscienze di tutti noi. Condividere con te l'Angelo della Pace giorno per giorno, come gli altri e nel mondo

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

3- Attivare questo potenziale di pace dentro ognuno di noi e così aumentare il dispositivo interno di ognuno con un'agitazione più tranquilla, ponderata e completa promuovendo il dialogo e il rispetto reciproco a qual impele estar ogni volta mais al servizio della vita e dell'amore

4- Effetti sperati: Con l'attivazione cosciente e cinestesica l'effetto sperato è quello di risvegliare una profonda motivazione emotiva ed esistenziale per la ricerca di serenità e armonia interna e così risvegliare la predisposizione interna alla ricerca di soluzioni pacifiche e valorizzazione del benessere collettivo. Un effetto sperato nel mezzo del prato è aiutare ad aprire il cammino neuronale per la creazione di un'attitudine interna alla pace

5- Messaggio-nuova frase: Non esiste un cammino per la pace, la pace è il cammino.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

IL CONTATTO COME DIRITTO UMANO PER UNA PEDAGOGIA DELLA PACE

Maite Bernerdelle

Maite Bernerdelle

Alunna e poi collaboratrice e amica di Rolando Toro Araneda, fondatrice Scuola di Biodanza della Sardegna e direttrice Scuola Hispanica di Madrid, membro della Commissione di Metodologia IBFed, formatrice del Corso Didatta.

Ideatrice del Sistema Human Integration Process-Masaje Vivencial.

Creatrice delle specializzazioni di Biodanza: Biodanza in Massaggio, Biodanza Riabilitazione alla sessualità, Biodanza e Lettura corporale, Biodanza Perinatale. Formatrice di tutte le principali Estensioni di Biodanza, come Progetto Minotauro, Albero dei Desideri, Biodanza e Tarocchi, Biodanza Identità e i quattro elementi, Biodanza e Argilla, Biodanza

Acquatica, Biodanza e Neosciamanesimo, Presentimento dell'Angelo tra gli altri.



CONTATTO COME DIRITTO UMANO

Sono passati molti anni dalla Dichiarazione di Indipendenza degli Stati Uniti del 1776 in cui troviamo scritto. “tutti gli uomini sono titolari di alcuni diritti inalienabili, e tra questi la vita, la libertà e la ricerca della felicità”. Anche nella Costituzione francese del 1793 si richiama il valore della felicità come scopo della società.

Una società che valorizza i diritti della persona, si pone come fondamento del diritto oggettivo nella sua dimensione effettiva e del diritto d’amore nel rispetto della persona umana, e specificamente della sua dignità.

La parola amore è una parola importante, che evoca il calore umano, il rapporto con gli altri, la solidarietà, l’altruismo, l’empatia; è un termine che dà pienezza alla relazione tra le persone ed esprime la libertà del vivere.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Usare la parola amore vuol dire riferirsi ad una relazione non soltanto paritaria, ma fondata sulla solidarietà e sul rispetto reciproco, vuol dire contrastare in modo diretto la forza oppositiva di parole come diseguaglianza, discriminazione, sopraffazione, subordinazione, pretesa, indifferenza.

Ho dedicato una vita alla rivendicazione del diritto naturale all'amore attraverso l'espressione e soprattutto al contatto come strumento primario di apprendimento e come linguaggio universale della relazione umana.



Ho creduto per tutta la vita che l'unica rivoluzione che ha senso è la difesa del contatto per il benessere la salute e la felicità. Ho attraversato molti aspetti del contatto e ho visto molto dolore, in molti paesi e continenti e questo ha rinforzato la mia decisione di difendere la vita in tutti suoi aspetti. Il contatto, la carezza, sono ciò che permetterà l'essere umano di non cadere realmente in un'apocalisse, il coraggio e l'amore al servizio della società, dell'uomo, possono trasformare il mondo, diffondere felicità.

È necessario difendere la carezza, atto naturale, istintivo, soprattutto nell'infanzia, ma anche nella vita adulta e nella vecchiaia, perché tutti abbiamo diritto di ricevere un contatto qualificato che contenga in sé sentimenti, intenti di bellezza, cura, nutrimento, che ci qualifichi, che rafforzi la nostra identità psico-fisica, sin dalla nascita alla morte. Questo è ciò che ci fa progredire come società, come umanità, come dissenso alla violenza e alla patologia che genera la mancanza di contatto, contro i rancori e il corazzarsi che la mancanza di contatto produce, a favore invece di una società più piena che cammina verso la salute, l'integrazione e la grandezza degli esseri umani.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Sento una grande speranza quando vedo le persone che si uniscono e agiscono per il bene dell'umanità.

“L'arte del contatto ha un linguaggio proprio e contiene in sé la capacità di percepire l'intelligenza della mano che va oltre la tecnica per prendere forma di poesia, di affettiva comunione con l'altro...per scoprire il valore del corpo nella sua dignità e potenza, nella sua gentile umanità e nella sua sovrana bellezza.”

Maite Bernardelle

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

PENSARE ALLA PACE.

Un viaggio vivenciale

Cordula Bruch



Cordula Bruch

Naturopata e medico di medicina olistica. Oltre ai tradizionali trattamenti naturopatici, utilizza anche metodi di omeopatia, agopuntura e guarigione energetica. Sono anche specializzata in interventi psicoterapeutici, influenzati da approcci terapeutici sistemici e ipnoterapeutici, nonché PEP (psicologia focalizzata sul processo e sull'incarnazione). Formazione in: Lavoro d'impulso con il corpo®, Psicoterapia sistemica con formazione complementare in costellazioni familiari, PEP®, Formazione complementare in PNL, ipnoterapia, oncologia e psico-oncologia complementari e olistiche, Facilitatore, Supervisore ed Educatore di Biodanza® da più di 20 anni in Europa e a livello internazionale.

Un viaggio verso la Pace a livello esperienziale - Di cosa ha bisogno il nostro cervello per pensare alla pace?

Come possiamo pensare alla pace?

È chiaro da tempo che abbiamo bisogno di empatia, abbracci calorosi, stabilità, sicurezza e fiducia, comprensione, giustizia, compassione, LIBERTÀ e AMORE!

Già Spinoza (XVII secolo) diceva: “La pace non è l'assenza di guerra, ma uno stato del cervello per pensare alla fiducia e alla giustizia.”

E la ricercatrice per la pace Dorothy Thompson (1893-1961): “Abbiamo bisogno di alternative creative per reagire al conflitto/violenza per creare la pace.”

La pace nasce dalla resilienza al conflitto.

“Pensare alla pace richiede tutte le capacità di un cervello sano. “(Dott. Michael Nehls)

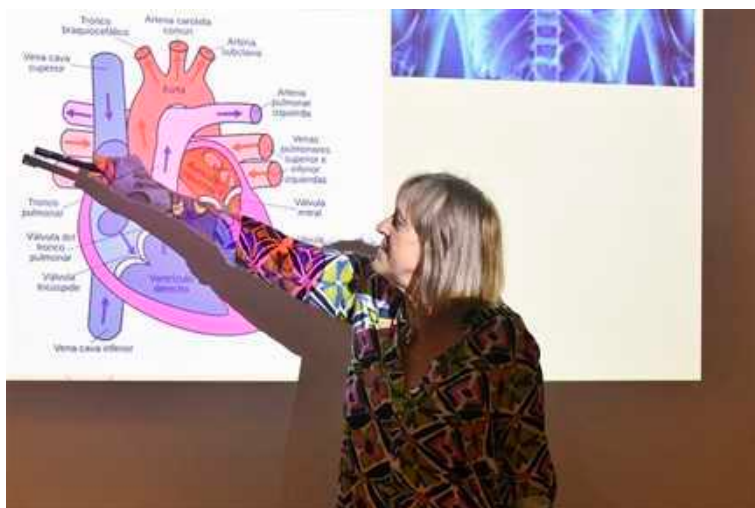
Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

La somma di tutti gli individui moltiplicata per il loro grado di individualità dà come risultato il grado di capacità di innovazione di una società, che richiede creatività (gioco) e sviluppo del potenziale genetico.

Il correlato neurale della nostra unicità e creatività è la capacità di neuroplasticità.

Due strutture limbiche sono particolarmente importanti in questo caso:

- L'amigdala come centro di valutazione di ciò che ci è familiare. È collegato al battito cardiaco, monitora le nostre sensazioni e le confronta con la linea di riferimento della “normalità”. Se sono sempre in pericolo, questa è la normalità familiare. Il cambiamento è possibile solo sentendosi sicuri e sperimentando l'amore.



- L'ippocampo: il nostro centro della memoria autobiografica è il correlato neuronale della nostra resilienza psicologica attraverso la neurogenesi, che richiede curiosità, una vita naturale a noi adatta, uno stile di vita sano, neuroni specchio attivi (sono il segreto neuronale della conquista della terra da parte nostra) esseri umani) e attività fisica.

L'ippocampo è il sistema immunitario “mentale” degli esseri umani e un indicatore della resilienza di una società.



Per raggiungere questo obiettivo, abbiamo bisogno di sistemi nazionali che riconoscano i bisogni umani di pace e salute.

La nostra responsabilità è che non possiamo continuare a ignorare le conseguenze dannose del nostro stile di vita.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Lo stile di vita biocentrico di Biodanza consente di vivere in modo adeguato alla specie.

L'Esperienza crea un'armonizzazione del sistema nervoso autonomo:

- del sistema nervoso simpatico attraverso il gioco - favorendo la creatività
- il sistema nervoso parasimpatico, in particolare il vago ventrale (Teoria Polivagale, Stephen Porges) - la scienza del sentirsi abbastanza sicuri da mettere al mondo l'amore.

La capacità di regolazione ventrale-vago del SNA fa spazio all'umanità attraverso la fiducia.

Karl Jaspers (1883-1969): “La pace è possibile solo attraverso la libertà e la libertà solo attraverso la fiducia. Ecco perché la menzogna è il vero demone che distrugge ogni pace.”

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

SII LA PACE CHE VUOI VEDERE NEL MONDO

Abbandonare la vittima e abbracciare il potere della creazione

Daniela Dexl

Daniela Dexl

Operatrice qualificata di Shiatsu, facilitatrice didatta di Biodanza (2007-2009) e ideatrice della meditazione danzata Healing Numbers secondo il Prof. Grabovoi. La passione per la comprensione neuroscientifica e l'interazione tra cervello e corpo sotto forma di processi di espansione della coscienza e lavoro di integrazione è stata meravigliosamente completata e arricchita dalla formazione di base recentemente completata come operatrice di Neuroscienze Applicate.



Tutti noi danziamo la nostra danza della vita. Ma come la danziamo dipende da ognuno di noi.

Il nostro viaggio della vita inizia prima della nascita, sentendo ciò che sente la madre. Si formano le prime connessioni neuronali nel cervello. Alla nascita, siamo illimitati e ancora connessi a tutto. Nasciamo in un ambiente, i cosiddetti eco-fattori, che si dimostra favorevole o inibitorio per il nostro potenziale complessivo. I tutori trasmettono al neonato tutte le sue aspettative, idee, indurimenti, modelli di credenze e restrizioni al meglio delle loro conoscenze e coscienza, che raggiungono l'inconscio vitale del bambino senza filtri. Il bambino sviluppa quindi meccanismi di adattamento per ripristinare la coerenza nel cervello. Questi si collegano per formare reti neurali che si solidificano con l'esperienza ripetuta. Ogni circuito innesca una reazione chimica nel corpo che chiamiamo emozione. Ogni esperienza è quindi

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

collegata a un'emozione che viene immagazzinata nel corpo sotto forma di memoria cellulare. All'età di sei anni, i circuiti nel cervello si formano e la nostra personalità, il nostro stato d'essere, si manifesta. Abbiamo i nostri pensieri, che innescano sentimenti, che portano a determinate azioni e portano di nuovo agli stessi sentimenti e agli stessi pensieri: il nostro programma.

Reagiamo alla vita secondo schemi appresi, siamo funzionali, ma non creiamo nulla di nuovo. C'è una tendenza a compensare questi fallimenti all'esterno per mezzo di beni e prestazioni. E questo crea stress; l'eccitazione contiene molta energia, che sembra viva, ma lascia insoddisfazione emotiva e insoddisfazione nelle profondità.

Perché possiamo trovare solo dentro di noi ciò che stiamo cercando all'esterno. Legge di risonanza: attraverso i nostri pensieri, che sono collegati ai sentimenti, inviamo permanentemente una certa onda di energia. Tuttavia, le ultime ricerche hanno dimostrato che esiste un campo energetico ancora più forte e più grande intorno a noi. Vale a dire, quello che creiamo con il nostro cuore: il campo di risonanza del cuore. Ogni battito cardiaco innesca impulsi che formano un campo elettromagnetico intorno a noi. Con l'aiuto del nostro cuore, che agisce come una calamita, attraiamo nella vita cose, situazioni e persone che risuonano con noi, ciò di cui siamo consapevoli e anche ciò che giace dormiente nell'inconscio seguendo il nostro programma (circa il 90-95%). Attraiamo ciò che irradiamo. E sperimentiamo ripetizioni all'esterno fino all'esperienza e possiamo elevarci a un livello superiore di coscienza (nuova percezione, nuovo atteggiamento) attraverso la prontezza per la crescita.

La vita è un percorso di conoscenza. Tutti noi attraversiamo le nostre vite come ricercatori fino a quando non scopriamo il nostro profondo e pieno potenziale umano. Perché è il desiderio di felicità e salute a tutti i livelli che ci spinge in avanti e ci fa continuare a cercare.

Secondo il Prof. Gerald Hüther (ricercatore tedesco del cervello), ci sono due bisogni fondamentali che fungono da forza trainante più forte: il bisogno di connessione, appartenenza e libertà di azione.

In passato, si pensava che il cervello si sviluppasse durante l'infanzia a causa della costituzione genetica. E sarebbe rimasto così per tutta la vita. La nostra struttura e il nostro destino sono programmati nel DNA; i geni controllano e controllano le nostre vite: il determinismo che ci ha resi vittime dei nostri geni, che determinano le nostre vite. L'epigenetica, l'ultima ricerca biologica, afferma che il nostro cervello è neuroplastico e che i geni non possono essere accesi e spenti da soli. Ha bisogno di un interruttore e questo è nel nostro ambiente. Tuttavia, non è il nostro ambiente che

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

controlla il nostro comportamento, ma come lo percepiamo. La percezione causa crescita o paura. Se percepiamo un ambiente amevole, apriamo le braccia e lo lasciamo entrare nei nostri cuori; sentiamo qualcosa di spiacevole, ci chiudiamo e la crescita è bloccata.

Cosa succede nella cellula, grosso modo? La cellula è composta da un nucleo, plasma e una membrana cellulare. Il nucleo della cellula è composto da proteine e DNA. La proteina forma un guscio protettivo attorno al DNA. Uno stimolo, un segnale dall'ambiente, può connettersi con la proteina e innescare un movimento che fa sì che la proteina si stacchi dal DNA. La sezione genetica è esposta e resa leggibile. La membrana cellulare decide se lo stimolo penetra nella cellula. I recettori sulla membrana percepiscono le cose che ci circondano e gli effettori traducono ciò che viene assorbito in una sensazione fisica. Questo è ciò che accade nella cellula e anche sulla pelle del nostro corpo (o tramite occhi e orecchie, che sono anch'essi formati dalla pelle). Reagiamo ai segnali ambientali (calore, tatto, dolore, luce) con una sensazione fisica. La reazione si basa sulla nostra percezione attraverso le sensazioni corporee. Se percepiamo cose amevoli, ciò è associato a impressioni piacevoli e di solito ci apriamo a esse. Se percepiamo paura, ci chiudiamo.

Conclusione:

La percezione del nostro ambiente controlla il nostro comportamento (protezione o crescita/apertura, sopravvivenza o modalità di vita) e l'espressione genica.

Siamo noi i creatori delle nostre vite e NON le vittime.

La consapevolezza può produrre nuovi comportamenti e riscrivere le informazioni geniche.

Per apportare un cambiamento nella vita, noi stessi dobbiamo incarnare questo stato desiderato dell'essere. Se irradiamo queste emozioni desiderate, attraiamo il risultato desiderato nelle nostre vite secondo la legge della risonanza. Lo stato di coscienza crea quindi la realtà e la preoccupazione è di poter risuonare con una realtà che corrisponda ai nostri desideri e sogni nella vita. Per portare cose nella mia vita, non ci vogliono solo parole e pensieri, ma il vettore è il sentimento. L'emozione e un cuore aperto portano alla risoluzione dei problemi e al raggiungimento degli obiettivi. E con la Biodanza, l'emozione è legata a ciò che deve essere realizzato.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

BIODANZA E ALZHEIMER *Emozioni che stimolano vita*

Clara Bianchin & Equipe: *Tra le malattie Neurodegenerative la
Sindrome di ALZHEIMER incide dal 60 all' 80% del totale dei casi di demenza*



Clara Bianchin

Da più di venti anni Tutor Didatta di Biodanza, specializzata in Biodanza Clinica, Biodanza e malattie Neurodegenerative, Biodanza e Neuroscienze. Oltre alla conduzione di gruppi settimanali e stage di approfondimento, 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 dove svolge le attività di Biodanza, e promuove Seminari e Conferenze, e varie attività per il benessere della persona.

Tra le malattie Neurodegenerative la Sindrome di ALZHEIMER incide dal 60 all' 80% del totale dei casi di demenza.

È una malattia in crescita esponenziale che ha una forte incidenza sia in ambito sociale che economico, riguarda principalmente le persone anziane ma ci sono casi anche di persone giovani.

I meccanismi di Neurodegenerazione possono essere diversi con molteplici cause. Fattori a rischio individuati sono: sedentarietà, alcool, fumo, ipoacusia, diabete, traumi cranici, isolamento sociale, depressione, stress cronico.

In anni di ricerca si è visto che il meccanismo è causato da un accumulo patologico di proteine alterate di cui la cellula non riesce a liberarsi, così si vanno a formare delle placche che determinano la morte delle cellule cerebrali e la perdita progressiva delle funzioni associate a quelle aree del cervello, nel caso dell'Alzheimer queste proteine si chiamano beta-amiloidi e proteina Tau.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

La diminuzione funzionale in genere parte dai centri della memoria, e poi progredisce verso le altre aree del cervello, fino alla totale perdita sia cognitiva che funzionale

L'esordio dei sintomi appare quando il danno neuronale è già esteso, il decorso degenerativo è progressivo e irreversibile, l'evoluzione della malattia ha 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 come agitazione psicomotoria, deliri, allucinazioni, che diventano poi la causa di stress familiare e della richiesta di ricovero in strutture residenziali. Per la variabilità e la natura molto insidiosa della manifestazione della malattia la diagnosi è molto complessa.

Terapia: trattamenti farmacologici hanno azione sintomatica con l'obiettivo di migliorare la manifestazione clinica della malattia: la memoria, l'agitazione, le allucinazioni, ecc. Purtroppo l'effetto della terapia diminuisce con il progredire della malattia.

Utili e fondamentali sono state individuate le terapie non farmacologiche, per migliorare sia gli aspetti della malattia ma soprattutto la qualità della vita delle persone malate di demenza.

APPLICAZIONE DI BIODANZA IN GRUPPI DI PERSONE CON ALZHEIMER E MALATTIE NEURODEGENERATIVE

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 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.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

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.

È 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 parafrasi 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 la relazione. Altrettanto può

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

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.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

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

BIODANZA E MALATTIE NEURODEGENERATIVE

La sessione di Biodanza x malati di Alzheimer dura una ora massimo e un quarto, viene seguita la curva metodologica, iniziando con attivazione progressiva di movimento per stimolare il corpo, espressioni creative e giocose che alzano il tono dell'umore, sempre alternando movimento e riposo, importante stimolare l'uso della voce proponendo le canzoni dei loro tempi dei loro ricordi. La fase di abbandono attraverso l'accarezzamento è molto apprezzata perché trovano 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.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Questionario di ricerca

1-OBIETTIVO PEDAGOGICO DELLA VIVENCIA: generare Emozioni che stimolano VITA

DARE e RICEVERE nell'età della Demenza Senile

Dare motivazione x una riattivazione esistenziale a chi nella disabilità fisica e cognitiva della senilità, vive in depressione, rassegnazione, e senso di solitudine.

2-ESERCIZIO CHIAVE E SUO SIMBOLICO: Scambio di accudimento affettivo attraverso l' accarezzamento dimostrando che sempre si può DARE E RICEVERE

3-IN CHE MODO LE PERSONE INCORPORANO LA VIVENCIA: Il contatto affettivo come gesto di CURA, da anziani come da bambini il primo bisogno di cura viene dal tocco amorevole della carezza.

4-QUALI SONO GLI EFFETTI ATTESI CHE VOGLIAMO RISVEGLIARE
Risvegliare l'espressione del gesto x attivare EMOZIONI AFFETTIVE

5-QUAL È IL MESSAGGIO DA PORTARE A CASA: Il bisogno di AFFETTIVITÀ non ha tempo né età: è dall'inizio fino alla fine della vita. L'anziano anche nella totale disabilità ha la capacità di poter DARE ancora, ancora, ancora...

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

ABITARE LA PACE. **Astrologia e Biodanza**

Lucia Novello e Lidia Rinaldi



Lucia Novello

Da oltre 30 anni lavora come Assistente Sociale e formatrice per operatori socio-sanitari. Facilitatrice di Biodanza, conduce gruppi per adulti, per persone con dipendenze, disabilità, disturbi di demenza, e gruppi di donne.

Livia Rinaldi

Facilitatrice di Biodanza appassionata di Astrologia, Simboli, Miti, Archetipi. Da molti anni ha esteso la sua formazione anche nel campo della fisica Quantistica. Dal 2003 conduce gruppi regolari settimanali di adulti, stages mensili in Europa e sud America, viaggi di trasformazione; nel contempo facilita gruppi della terza età, con disabilità e difficoltà psicologiche.



ABSTRACT CORTO

Si parte dalla Pace Individuale per passare ad una Pace collettiva prossimale che potenzia e concretizza la visione di Pace Esistenziale. Ma come ci arrivo a Essere Pace? Una possibilità è attraverso la lettura dello Zodiaco per evidenziare il proprio proposito esistenziale, che poi viene messo in azione con la Biodanza. Essere in cammino, avere la consapevolezza della direzione da mantenere, porta ad una manifestazione di sé, attraverso l'uso dei propri potenziali, con facilità, naturalezza e senza sforzo.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

ABITARE LA PACE ATTRAVERSO L'ASTROLOGIA E LA BIODANZA

La pace non è data da un rapporto tra persone o condizioni è una espressione dell'essere, è tranquillità interiore; di conseguenza quando ci rapportiamo con gli altri e con la vita possiamo sentire assenza di turbamento e di sentimenti ostili, per questo si aprono le porte di pace fra i popoli. La Pace non è un valore fra i valori ma è la pienezza del bene/benessere e felicità; racchiude tutto ciò che ci si può augurare a noi stessi ed agli altri. Raggiunge la persona fino al cuore e stringe i popoli nell'abbraccio della fraternità, un seme di pace è stato deposto - e nascosto - nel cuore stesso dell'umanità e ormai crescerà " spontaneamente "!

Prima mi pacifico dentro di me, poi quando incontro gli altri trasmetto la pace e quando guardo il mondo lo vedo e sento con gli occhi della fratellanza; divento il seme della pace.

Come arriviamo a Essere Pace?

Quando riconosciamo di aver fatto tutto quello che potevamo e volevamo nella nostra vita; la maggior parte di noi avrebbe voluto fare, però non siamo riusciti a fare per vari impedimenti/motivi e ci ritroviamo a vivere nel rimpianto. Abbiamo sempre ansiosamente qualcosa da compiere che ci stimola e quindi non siamo mai in Pace.

Alcune persone si attivano per liberarsi dalle questioni pratiche, dalle relazioni affettive, pensando che siano questi gli ostacoli alla propria Libertà/Pace interiore, in realtà la pace non è data da una liberazione da qualcosa o da qualcuno ma è uno stato dell'Essere che avviene quando dentro di noi vi è pace/armonia: quando noi riconosciamo la nostra missione iniziamo a vedere la strada, a essere esattamente nel luogo e nel nostro posto, a percepire il cammino verso il proposito esistenziale; non ci sono più azioni ansiogene da fare, non siamo più una barca in tempesta che è sbattuta a destra e sinistra, ma manteniamo la rotta, ovvero siamo nel nostro pacifico centro.

Si parte dalla Pace Individuale per passare ad una Pace collettiva prossimale che potenza e concretizza la visione di Pace Esistenziale.

Da più di 40 anni mi interesso di astrologia, nel '98 ho incontrato la biodanza e il mio approccio astrologico è cambiato: si è arricchito di una profonda consapevolezza; prima quando leggevo le carte astrologiche lo facevo con un obiettivo di previsione/interpretazione. Dopo ho appreso che le letture astrologiche potevano diventare delle vivencie/danze, o meglio una possibilità altra per esperienziare la lettura astrologica e la direzione del proprio percorso esistenziale; lo Zodiaco è uno strumento potente che trasformato in danza specifica/sfida personale, aiuta a rivelare quello che possiamo

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

fare o essere (permette di sciogliere/integrare i blocchi che impediscono di proseguire) ai fini di sentirsi liberi/in pace e nel nostro vero cammino dell’Esistenza. Quando facevo l’astrologa le persone volevano le previsioni, però conoscere il futuro non era comunque sufficiente in quanto, poi, chiedevano quali potevano essere le possibili soluzioni. A quei tempi io ero molto giovane, avevo 24 anni, stavo facendo molte esperienze di vita per conoscere sé stessi (Rebirthing, Dinamiche, Kundlini...) senza aver fatto scuole che mi dessero strumenti da mettere in pratica. Quando nel 2000 cominciai la scuola Biodanza vedevo che su di me e sugli altri questo sistema di pratica influiva sulla nostra crescita a livello personale attraverso piccoli e progressivi cambiamenti. Tali cambiamenti, potevano seguire una specifica direzione ed essere incisivi con l’aiuto dell’astrologia. Riflettendo su questo e confrontandomi con altri biodanzanti, nello specifico con Myrthes Gonzales (che a quei tempi 2005-2017 frequentavo e collaboravo), intuì che l’astrologia poteva in qualche modo “direzionare” il processo di cambiamento che la biodanza attiva in generale. Insieme creammo degli stages di Astrologia e Biodanza (La danza della carta del cielo: La realizzazione affettiva, i rituali dell’estasi, il proposito esistenziale...) dove facevo le letture delle mappe astrologiche individuali ad ogni partecipante: venivano così messi a conoscenza del loro proposito esistenziale e contemporaneamente venivano individuati i blocchi che impedivano loro di percorrere/di stare nel cammino proprio (ovvero nel percorso esistenziale che ci dotiamo con la nascita). Così dopo la lettura astrologica io e la Myrthes creavamo danze/sfide specifiche per ciascun partecipante in modo che ogni persona vivenciando la propria danza/sfida “riceveva” una chiarezza/comprendimento di sé e della direzione da mantenere. Essendo la carta del cielo di ogni una come una impronta digitale.

Essere in cammino, avere la consapevolezza della direzione da mantenere, porta ad una manifestazione di sé, attraverso l’uso dei propri potenziali, con facilità, naturalezza e senza sforzo. Quando si ha chiarezza di tutto ciò, non è più necessario andare per tentativi, in quanto tutto quello che facciamo è per nostra scelta consapevole sappiamo quale è la nostra direzione e come percorrerla. Siamo nel flusso della Vita, nel flusso dell’Esistenza stessa, abitiamo l’armonia, viviamo la Pace!

Una volta che l’individuo, la persona riesce a sentire/vivere/abitare la Pace dentro di sé, si attivano delle risorse evocate dall’evoluzione emozionale, (la paura si trasforma in chiarezza, la tristezza si trasforma in pienezza...) che la portano a collaborare in modo naturale/disinteressato con chi le sta vicino fino a risuonare con la comunità/collettività prossimale. La Pace ti fa sentire che stai occupando un tuo posto, stai percorrendo il tuo cammino e se lo fanno anche gli altri (ovvero vivranno a loro

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

volta questa Pace interiore) la visione esistenziale si amplificherà e come un'onda si creerà una collaborazione collettiva, una visione di fratellanza, di Pace Esistenziale! Fondere/integrare insieme le due visioni (quella astrologica e quella della Biodanza) è una possibilità per contribuire a praticare, vivere la pace.

L'Esistenza ha un suo andamento ed è soggetta a determinate leggi che sono finalizzate a creare Vita, a svilupparla e mantenerla: l'astrologia mi dice quale è il mio specifico mandato esistenziale (che è il mio corredo di nascita) e la biodanza mi fa vivere l'esperienza del mio mandato esistenziale. Simbolicamente ogni nostro passaggio esistenziale è rappresentato nella ruota dello Zodiaco; la mappa astrologica (tema natale) contiene il nostro piccolo universo che è il microcosmo personale del cosmo universale, poiché sappiamo che ogni singola piccola, microscopica particella è parte dell'intero universo. Universus= andare verso un unico verso.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

IL CONTATTO COME DIRITTO UMANO PER UNA PEDAGOGIA DELLA PACE

Maite Bernerdelle

Maite Bernerdelle

Alunna e poi collaboratrice e amica di Rolando Toro Araneda, fondatrice Scuola di Biodanza della Sardegna e direttrice Scuola Hispanica di Madrid, membro della Commissione di Metodologia IBFed, formatrice del Corso Didatta.

Ideatrice del Sistema Human Integration Process-Masaje Vivencial.

Creatrice delle specializzazioni di Biodanza: Biodanza in Massaggio, Biodanza Riabilitazione alla sessualità, Biodanza e Lettura corporale, Biodanza Perinatale. Formatrice di tutte le principali Estensioni di Biodanza, come Progetto Minotauro, Albero dei Desideri, Biodanza e Tarocchi, Biodanza Identità e i quattro elementi, Biodanza e Argilla, Biodanza

Acquatica, Biodanza e Neosciamanesimo, Presentimento dell'Angelo tra gli altri.



Una società che valorizza i diritti della persona, si pone come fondamento del diritto oggettivo nella sua dimensione effettiva e del diritto d'amore nel rispetto della persona umana, e specificamente della sua dignità.

La parola amore è una parola importante, che evoca il calore umano, il rapporto con gli altri, la solidarietà, l'altruismo, l'empatia; è un termine che dà pienezza alla relazione tra le persone ed esprime la libertà del vivere.

1) Obiettivo pedagogico della vivencia

Riapprendimento del linguaggio del contatto in quanto strumento essenziale di salute e espressione di un diritto umano fondamentale

2) Esercizio chiave e suo simbolico

Ritorno al Paradiso: i tocchi originari

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

L'esercizio ha l'obiettivo di rievocare e ristrutturare la vivencia uterina, esperienza prima che ci fa sperimentare i diversi tipi di tocchi che, nell'arco della vita, ci accompagnano svolgendo la funzione di farci sentire integri e interi

3) in che modo le persone incorporano la vivencia

L'incorporazione è diretta e immediata grazie all'utilizzo del contatto e delle differenti forme di carezza.

4) quali sono gli effetti attesi che vogliamo risvegliare

Promuovere la consapevolezza e l'importanza del contatto fisico nella vita quotidiana degli esseri umani.

5) Qual'è il messaggio da portare a casa (i partecipanti lo scriveranno su un foglio di carta e lo porteranno con se)

Dare e ricevere carezze in modo rispettoso e consensuale è un'espressione naturale della tua umanità e del tuo diritto al contatto affettivo. Non dimenticarlo mai!

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

SEMINANDO LA PACE.

La pace come atto continuo di protezione per la vita

Tiziana Coda Zabet, Susanna Ponzone e Anna Maria Scano



Susanna Ponzone

Facilitatrice didatta di Biodanza titolata è Co-Direttrice della Scuola di Biodanza Ibf del Piemonte. E' specializzata in Biodanza per Bambini ed Adolescenti. Diplomata ISEF e 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 Psicointegrazione 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

MEMBRO DELLA COMMISSIONE SCIENTIFICA DEL FORUM

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 Past-President dell'Associazione Rete Scuole Biodanza Italia.



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 alle Scuole di Biodanza del Piemonte e della Puglia. 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.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

La pace è un percorso che parte da me, è un atto continuo di amore e protezione per la Vita.

La filosofa Roberta De Monticelli ci regala questa immagine: “Io riposo in te” come un paradiso da raggiungere.

In questa Vivencia vi invitiamo ad osare gesti, sguardi, parole di Pace.

Abstract lungo

La pace è un percorso che parte da me, è un atto continuo di amore e protezione per la Vita.

Fare pace con noi stessi è il fondamento di una vita appagante e sana; quando ci accogliamo per quello che siamo, acquisiamo serenità e pacatezza.

Ma questa scoperta, questa accoglienza di noi stessi, non dipende da un'opera di volontà, da una ricerca “ad ogni costo”, quanto piuttosto da un atto di fiducia e abbandono, da un sentire profondo e inesplicabile di “essere uno” con l'altro e con il mondo.



In Biodanza diciamo: “Quando incontro l'altro, ho notizie di me.” La filosofa Roberta De Monticelli nel suo libro “L'allegria della mente”, ci regala questa immagine: “Io riposo in te” come un paradiso da raggiungere, inaspettatamente a portata di mano.

E noi possiamo raggiungerlo, con la Vivencia.

“Meditazione in movimento” la chiamava Rolando Toro Araneda, attimo intensamente vissuto nel qui e ora. Attimo di presenza totale, in cui lo spazio e il tempo assumono connotati sfumati, fino a sparire.

E ancora una volta la scienza ci dice che le percezioni che giungono da stati di coscienza ampliati sono Reali: il tempo è misura nata dalla necessità dell'essere umano, lo spazio si flette, si deforma.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Certo questi insight di realtà non possono raggiungerci nello stile di vita di questa società, in cui siamo continuamente bombardati da richieste, informazioni, notizie. La curiosità artificialmente stimolata, che appare tanto libera e disinteressata, è in realtà mossa da un’ansia profonda di controllo, dal timore di perdere qualcosa: occuparsi e preoccuparsi per distrarsi da sé, per fuggire da sé.

In questo stile di dispersione, posture esistenziali necessarie alla comprensione del vivente sono cancellate: non esiste più intimità, raccoglimento, riflessione, stupore, apparizione, fiducia. Abbiamo perso il presente, l’unico tempo partecipe dell’assoluto.

Tutto è costruito per essere velocemente consumato, anche la natura e l’essere vivente, anche la relazione e l’amore. Tutto è costruito per l’apparire, l’essere “primi”, non importa con quali metodi.

Questa civiltà basata sulla competizione ci ha segnato profondamente, deviando il nostro istinto alla collaborazione, alla cooperazione e alla Pace.



Oggi è necessario ripartire da noi, con coraggio, in una ricerca continua che crei concordia di intenti, situazioni di tranquillità, serenità e calma riposante, per continuare nella relazione con l’altro e con l’ambiente, seguendo con gioia il percorso che Rolando Toro ci ha insegnato.

I nostri strumenti, come comunità biodanzante, sono: la sospensione del giudizio, la Vivencia integrante, l’Incontro, lo sguardo accogliente.

In questa Vivencia vi invitiamo ad osare gesti, sguardi, parole di Pace perché la Pace è un percorso, una situazione dinamica sempre da nutrire.

1. Obiettivo pedagogico della vivencia

Sentire la sacralità della vita, nei gesti più semplici, più essenziali, e perciò più accessibili ad ogni essere.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

2. Esercizio chiave e suo simbolico

Esercizio-chiave: l'incontro è l'esercizio chiave della nostra vivencia, il gesto più semplice e potente per fondare la pace. Un incontro non codificato, che parte da sé, dal proprio cuore, dal percepire il momento in cui siamo pronti ad incontrare il diverso da noi. Semplicemente, nulla da dimostrare, solo presenza e ascolto.

Ogni persona incontrata potrà ispirarci un gesto, che potrà andare dallo sguardo, dal prendersi per mano, da un tocco sulla guancia o sul cuore, fino all'abbraccio. Il tutto in feedback, lentamente, come sono i tempi fondamentali del vivente.



Simbolico: la vivencia più preziosa della Biodanza è vivere l'amore incondizionato, quel senso di solidarietà che nasce nell'incontro con lo sconosciuto, nel guardarsi negli occhi e scoprirsi fratelli/sorelle, nell'attrazione tra il vivente. Quando gli esseri viventi si guardano negli occhi, nasce la fratellanza.

3. In che modo le persone incorporano la vivencia

Semplicemente lasciando agire l'emozione, che diventa gesto sentito profondamente. Ogni volta che siamo nella presenza totale, si verifica in noi uno stato di espansione di coscienza, un'estasi, che radica nelle nostre cellule l'esperienza vissuta, e la rende agente di cambiamento. Diventiamo più noi stessi. È l'incontro con 'il dio' in noi, nell'altro e intorno a noi.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

4. Quali sono gli effetti attesi che vogliamo risvegliare
Innanzitutto il risveglio di tutte le nostre potenzialità, il rafforzamento della nostra identità con il coraggio di essere, di mostrarci ed agire nel mondo. In modo umano, non distruttivo.

5. Qual è il messaggio da portare a casa (i partecipanti lo scriveranno su un foglio di carta e lo porteranno con sé)
Incorporare il senso di benessere, di serenità che nascono quando osiamo essere noi stessi, e ci sentiamo accolti, in modo che possiamo accogliere l'altro da noi. Il senso di pienezza e perfezione dell'azione trasformatrice.
E ricordiamo le parole di Rolando: “L'affettività è azione sociale”. “L'identità propriamente detta si manifesta in maniera sacra nell'incontro con l'altro.
“(Rolando Toro Araneda).
Dunque che altro c'è se non vivere l'attimo, il qui ed ora, riconoscendo tutta l'importanza e la sacralità dei piccoli gesti quotidiani? Se non sentire il proprio corpo come il tramite diretto con l'infinito?

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

IMAGINE.

Un’offerta per la pace

Tuco Nogales, Aline Reis e Beatriz Palomares



Tuco Nogales

È direttore della Scuola di Biodanza SRT Al-Ándalus di Malaga. Formatosi alla Scuola “Rolando Toro” di Madrid, è facilitatore di Biodanza dal 1999, avendo ideato il progetto Biodanza e Le Quattro Stagioni, riconosciuto come estensione ufficiale dalla Federazione Internazionale di Biodanza (IBFed). Tuco ha tenuto corsi di formazione in Europa e nelle Americhe, e il suo approccio è specializzato in varie estensioni del sistema. Con una profonda dedizione all’espansione della Biodanza in Andalusia, la sua carriera lo posiziona come un punto di riferimento in Spagna e in Europa.

Aline Reis

È una pedagogista, dottoressa in Scienze dell’Educazione, master in Scienze Sociali, mentore di relazioni sane e praticante di Biodanza da più di 20 anni. Formatrice di formatori, Aline ha portato la Biodanza in gruppi sociali ed educativi, lavorando con diversi gruppi in ambito sociale. Inoltre, è direttrice della Scuola Oribá Biodanza di Córdoba e ha dedicato più di 10 anni all’insegnamento di classi sia per bambini che per adulti in diverse applicazioni: sociale, clinica ed educativa. Il suo focus è sul potere trasformativo della Biodanza, unendo la sua esperienza educativa e sociale con la pratica del sistema ideato da Rolando Toro.



Beatriz Palomares

È facilitatrice Didatta di Biodanza, con più di 16 anni di esperienza nella formazione e nell’accompagnamento di gruppi di Biodanza. Attualmente facilita gruppi in presenza a Madrid e nella Sierra de Madrid e lavora con gruppi di donne nei centri per l’uguaglianza e la salute mentale. È formata in estensioni come Identità e Autostima, Proyecto Minotauro e Biodanza Acuatica, ed è membro attivo della Rete di Professionisti di Biodanza della Spagna (BiodanzaYa). Inoltre, è un amante della scrittura, avendo pubblicato un libro di poesie intitolato Geografía de un Recorrido.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Estratto Breve:

Immagina: un'offerta di pace è un'esperienza che invita ogni partecipante a diventare un creatore attivo di pace, attraverso il movimento e la connessione umana. Questa sessione si presenta come un'offerta simbolica e concreta per il benessere globale, dove ogni gesto danzato è un impegno per un mondo più pacifico. Ispirato dalla visione di un mondo unito, proposta nella canzone Imagine, di John Lennon, questo è un invito a immaginare e co-creare la pace a partire dal nostro movimento nella vita. La sessione sarà tenuta da Aline Reis, Beatriz Palomares e Tuco Nogales, facilitatori dell'insegnamento di Biodanza in Spagna.



Estratto lungo:

Imagine: un'offerta per la pace è un'esperienza di Biodanza che mira a immergere i partecipanti in una profonda esperienza di connessione con la pace, sia interna che esterna. Ispirata al messaggio universale della canzone Imagine di John Lennon, questa sessione propone la danza come veicolo di trasformazione, dove ogni persona offre la propria presenza, i propri gesti e movimenti come contributo alla pace nel mondo.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Nell'ambito del Forum Internazionale di Biodanza Sociale di Vicenza, sotto il motto Danzatori per la Pace, questa esperienza cerca di riunire persone di diverse origini in uno spazio di incontro, dove la pace non è solo un ideale, ma una realtà costruita passo dopo passo. passo nella vita di tutti i giorni. Attraverso il movimento, il contatto emotivo e la musica si crea un'atmosfera di integrazione e unità che ci permette di vivere la pace come qualcosa di tangibile ed esperienziale.

I partecipanti, guidati da Aline Reis, Beatriz Palomares e Tuco Nogales, tre facilitatori educativi con una vasta esperienza, esplorano come i nostri passi possano essere un percorso verso la pace personale e collettiva.



L'esperienza entra in uno spazio dove movimento, gesti e musica ci permetteranno di immaginare un mondo senza confini né divisioni, dove l'armonia e l'amore tra gli esseri umani sono possibili. Ogni danza è un'offerta simbolica per la pace, un modo per manifestare quel sogno condiviso di un mondo più compassionevole e solidale.

L'esperienza sarà intrisa di un sentimento di sostegno collettivo: la pace nel mondo inizia nei piccoli gesti, nella presenza consapevole e amorevole di ogni persona. Questo spazio invita ogni partecipante ad essere pace nella propria danza, a vivere quell'impegno con il corpo e ad offrirlo al mondo come atto di creazione attiva e congiunta.

In questo modo, 'Imagine: An Offer for Peace' diventa una celebrazione di ciò che siamo capaci di evolvere insieme quando ci muoviamo con lo scopo di portare pace nelle nostre vite e nel mondo, in costante relazione.

1) Obiettivo pedagogico dell'esperienza:

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

L'obiettivo pedagogico di questa esperienza è che i partecipanti sperimentino la pace come uno stato raggiungibile e condiviso, ispirato al messaggio di Imagine di John Lennon. Attraverso questa proposta esperienziale, ogni persona avrà l'opportunità di percepire, attraverso la danza, come la pace, l'empatia e l'unità possano essere coltivate interiormente e proiettate verso il mondo. L'esperienza ci invita a creare uno spazio senza divisioni, dove il benessere individuale diventa un atto di pace globale.

2) Esercizio chiave e suo simbolismo:

L'esercizio chiave è la Danza dell'Incorporazione della Pace. Questa è una danza introspettiva e trascendente, di profonda connessione con la pace. Invita i partecipanti a integrare la pace nei propri corpi e poi ad estenderla al gruppo. La danza simboleggia l'idea che sia necessario abitare la pace nel nostro modo di vivere, di essere nella nostra quotidianità, nelle nostre relazioni, nel modo in cui ci sentiamo nel mondo. Partendo da questa premessa, ogni persona apporta la propria essenza di pace per formare una realtà unita e armoniosa, proprio come la canzone ci invita a immaginare.

3) Come le persone incorporano l'esperienza:

Le persone integrano l'esperienza attraverso l'immersione nella danza, con movimenti che ispirano l'unità. Il corpo diventa un canale di pace e connessione. Quando si danza l'invito è ad aprire uno spazio di relazione, a percepire e accogliere l'altro, raggiungendo attraverso la danza uno stato di dialogo condiviso. Questo processo evoca la visione di Imagine, in cui le differenze svaniscono per far posto a un'umanità unita. Pertanto, ogni persona incorpora una sensazione fisica di pace e approfondisce emotivamente il proprio legame con il gruppo.

4) Effetti attesi che vogliamo risvegliare:

Ci si aspetta che i partecipanti sviluppino serenità interiore e una connessione consapevole con il loro ambiente. Ci auguriamo che ogni persona risvegli il proprio impegno per la pace, manifestandolo quotidianamente attraverso atteggiamenti di rispetto, unità ed empatia. Fisicamente i partecipanti possono sperimentare uno stato rilassato e armonioso; Dal punto di vista psicologico ed emotivo, l'obiettivo è generare una rinnovata sensibilità e volontà di collaborare e convivere pacificamente.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

5) Qual è il messaggio principale?

Il messaggio principale è presente nella canzone Imagine: “Immagina tutte le persone che vivono in pace...” “Immagina tutte le persone che vivono la vita in pace...” E ci ispira invitare ogni partecipante a portare con sé il promemoria che la propria pace interiore contribuisce a un mondo migliore. Ciò che vogliamo quando trasmettiamo il messaggio di Imagine è questo appello alla pace personale e collettiva, che ci incoraggia a immaginare e creare attivamente un mondo in armonia.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

LA CASA DELL'ANIMA.

Il luogo sacro di trasformazione e rinascita

Ugo Rizzo e Tiziana Centomani

Ugo Rizzo

Co Direttore Scuola Formazione Insegnanti Biodanza Puglia.

Facilitatore relazionale specializzato in comunicazione empatica applicata alle relazioni umane.

Diviene Insegnante di Biodanza® nel 1994 partecipando alla prima Scuola di Formazione italiana sotto il diretto insegnamento di Rolando Toro. Nel 2008 crea il metodo "BioCoaching" diventando così il primo Formatore italiano specializzato in Biodanza® e Coaching Motivazionale. È giornalista.



Tiziana Centomani

Co Direttrice Scuola Formazione Insegnanti Biodanza Puglia. Si dedica da un decennio alla diffusione della biodanza in ambito Sociale (Carcere, scuole, associazioni di volontariato, Case di riposo, centri di cura per i disturbi della condotta alimentare).

È Docente esperto di Educazione alla salute con il Metodo Biodanza presso il Cpia di Oristano (Centro Provinciale Istruzione Adulti) ed è Vicepresidente del Consiglio direttivo dell'ASD S'ANDERA – Biodanza in Sardegna

ABSTRACT BREVE

La Casa dell'Anima

Il Luogo Sacro di trasformazione e rinascita

Immagina di entrare in uno spazio intimo, sicuro e accogliente. Un luogo che non appartiene al mondo esterno, ma esiste dentro di noi, nella profondità della nostra essenza. Questo luogo è **La Casa dell'Anima**, il nostro spazio sacro interiore dove risiedono la nostra verità, le nostre emozioni più vere, le nostre risorse più nascoste e la nostra sublime autenticità.

GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Una sessione di Biodanza dedicata ad esplorare questo spazio interiore, per risvegliare in esso le qualità fondamentali della gioia, della serenità e della connessione con noi stessi e con gli altri.

ABSTRACT LUNGO

1) **Obiettivo pedagogico della vivencia:**

Ritrovare forza vitale, riscoprire la propria unicità e il proprio contributo all'Umanità

2) **Esercizio chiave e suo simbolico:**

Soffio Vitale. L'essenza del NOI. Animarsi a vicenda.

3) **In che modo le persone incorporano la vivencia:**

Riconoscendosi e fiorendo grazie anche ad emozioni di unità e di appartenenza alla specie Umana

4) **Quali sono gli effetti attesi che vogliamo risvegliare**

Maggiore Autostima, pienezza, integrità, solidarietà e connessione intraspecifica

5) **Qual'è il messaggio da portare a casa:**

La Sostanza Umana, è nella matrice comune.

La Casa dell'Anima

Il Luogo Sacro di trasformazione e rinascita

Immagina di entrare in uno spazio intimo, sicuro e accogliente. Un luogo che non appartiene al mondo esterno, ma esiste dentro di noi, nella profondità della nostra essenza. Questo luogo è **La Casa dell'Anima**, il nostro spazio sacro interiore dove risiedono la nostra verità, le nostre emozioni più vere, le nostre risorse più nascoste e la nostra sublime autenticità.

Una sessione di Biodanza dedicata ad esplorare questo spazio interiore, per risvegliare in esso le qualità fondamentali della gioia, della serenità e della connessione con noi stessi e con gli altri.

Che cosa puoi aspettarti durante questa sessione?

La sessione è strutturata in modo da permettere ai partecipanti di esplorare diverse stanze metaforiche della "Casa". Ogni stanza rappresenta un aspetto diverso della nostra anima, e in ognuna di esse andremo a risvegliare una specifica qualità emotiva o esistenziale:

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

- **La Stanza della Fiducia** : Qui ci permetteremo di abbattere le barriere della paura e della sfiducia, coltivando la capacità di affidarci agli altri e di accogliere il sostegno che ci viene offerto.
- **La Stanza della Gioia** : Questo spazio è dedicato alla riscoperta della felicità spontanea, la capacità di sentirsi vivi, leggeri e liberi di esprimere la propria essenza senza giudizio.
- **La Stanza della Forza Interiore** : Attraverso movimenti vigorosi e intensi, risveglieremo la nostra determinazione, la nostra capacità di affrontare le sfide della vita con energia e coraggio.
- **La Stanza dell'Amore** : Un momento per riconnettersi con l'amore, non solo verso gli altri ma anche verso noi stessi, accettando e abbracciando ogni parte del nostro essere.



La Vivencia: il momento presente che si fa Vita

Il cuore della Biodanza è la vivencia, cioè l'esperienza vissuta nel momento presente.

Ogni movimento, ogni gesto, ogni emozione che si manifesterà durante la sessione sarà una porta d'accesso al nostro mondo interiore. E, come sempre, non ci sarà bisogno di parole, perché il corpo parla per noi.

Attraverso la musica e il movimento, ci conetteremo con il nostro sé autentico, sperimentando sensazioni di integrazione e benessere.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Durante la sessione de "La Casa dell'Anima", l'obiettivo principale sarà quello di risvegliare la consapevolezza delle nostre **risorse interne** perché molti di noi vivono vite frenetiche, piene di responsabilità e aspettative che spesso ci allontanano da chi siamo veramente.

In questo incontro, finalmente la creazione di uno spazio di connessione nel quale poter rallentare, respirare, ritrovare e ricordare chi siamo nel profondo e portare in ambito sociale il grande contributo della nostra autenticità, instaurando rapporti sani e pacifici nel rispetto della diversità di ognuno.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

IL CAOS È IL PARADISO DOVE LA PACE E L'AMORE DANZANO.

Cleila Pereira e Claudia Gatto



Cleila Pereira

Didatta e Direttrice della Scuola di Biodanza SRT di João Pessoa, Brasile; È professoressa presso l'Università Federale di Paraíba, Brasile; ha conseguito un Master in Studi Linguistici presso l'Università di Lancaster- UK.

Cláudia Gatto

Facilitatrice didattica dal Brasile; ha un Dottorato di ricerca in Scienze Mediche presso l'Università di San Paolo - Brasile; è fisioterapista; è professoressa presso l'Universidade Federal da Paraíba.- Brasile.



In questa proposta intendiamo mostrare esperienzialmente che il Caos è la fonte della vita, dell'amore, della gioia e della Pace. E quando ci connettiamo con il qui e ora e sperimentiamo ciò che il Caos ci offre: il Paradiso.

La vita avviene solo nel caos, l'amore esiste solo nel caos, la pace può sorgere solo nel caos. L'accettazione di questo ordine naturale è presente nel qui e ora. Da lì possiamo ballare e godere dell'Amore e della Pace nel movimento del Caos, con gioia, intensità e profondità.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

FONDAMENTI TEORICI

Il caos, secondo la comprensione dei Greci, era legato a qualcosa di estremamente disordinato e casuale, che causava instabilità, rifletteva il disorientamento nella vita delle persone, causando loro sofferenza.

Nata dallo studio dei movimenti atmosferici, l'attuale Teoria del Caos propone che esista un ordine naturale che sfugge al nostro controllo e non ci lascia senza meta.

La teoria del caos propone che esistano attrattori che danno un ordine naturale alla vita. La prima conseguenza è la consapevolezza che la vita non è lineare. Questo ci porta all'idea che la vita è probabilistica, cioè che ad ogni passo compiuto possono sorgere altre probabilità. Il fatto che ci siano delle probabilità e non delle certezze aumenta la ricchezza della vita, ci sono più possibilità di accadimento.

Il caos è la fonte della creatività. Solo essendo nel Caos siamo veramente creativi. La vita avviene nel Caos, l'Amore esiste solo nel Caos, così come la Pace. Pertanto, il caos non è un luogo senza ordine che ci provoca disperazione, esiste un ordine naturale. L'accettazione dell'ordine naturale, cioè l'essere presenti nel qui e ora, ci permette di fluire attraverso la vita con intensità e profondità.

SCOPO

Questo lavoro ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti una comprensione esperienziale del concetto di Caos, secondo la teoria elaborata a partire dagli anni '70 del secolo scorso, nonché fornire la percezione che la nozione di paradiso corrisponde al concetto di Caos. attuale. Ed è importante aggiungere che la comprensione esperienziale è più profonda di quella semplicemente intellettuale ed entrambe sono complementari.

STRUTTURA DELL'ESPERIENZA

L'attività esperienziale si baserà sulla metodologia Biodanza, ideata dallo psicologo e antropologo cileno Rolando Toro Araneda. Questa attività consiste in balli individuali o di gruppo, utilizzando musiche appositamente selezionate per questo scopo.

Il caos non è uno stato di riposo, ma di movimento. La stessa cosa accade con la Pace e l'Amore. Non sono luoghi di riposo, ma sono in continuo movimento. Poiché è in continuo movimento, non necessariamente costante, il Caos permette di danzare immersi in esso.

L'attività esperienziale che verrà insegnata ha come proposta l'accettazione di quel movimento del Caos, con le danze proposte da Biodanza. Da lì può nascere il segreto per percepire la bellezza e l'intensità della Pace e dell'Amore. Accettare il movimento come naturale, viverlo e danzarlo, ci mette in contatto con il paradiso che è nel momento in cui viviamo.

In questo Forum, che ha come proposta Ballerini per la Pace, realizzare che l'Amore e la Pace nascono ed esistono nel Caos è una grande sfida. E, in questa esperienza, Mauro Rotenberg, Clelia Maria Martins Pereira e Maria Cláudia Gatto Cardia inviteranno i partecipanti a ballare e godersi l'Amore e la Pace nel Paradiso del Caos, con gioia, amore, intensità e profondità.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Questo lavoro avrà una durata totale di 1:30h

ESERCIZIO CHIAVE

L'esercizio chiave è, in un momento regressivo della sessione, ballare una danza creativa, dopo aver eseguito alcuni esercizi che mostreranno al partecipante di essere in uno stato di Caos. Una volta verificato che il Caos non è un disordine, ma un ordine naturale.

COME LE PERSONE INCORPORANO L'ESPERIENZA

I partecipanti sperimentano esperienzialmente che la vita è Caotica, ma non nel senso che la davano i Greci, e cambiano la loro percezione della vita, iniziando a viverla con più leggerezza.

QUALI SONO GLI EFFETTI ATTESI CHE VOGLIAMO RISVEGLIARE

Si spera che le persone siano in grado di percepire come la percezione e la conseguente comprensione possano facilitare la loro vita e ridurre la sofferenza e la disperazione nella vita. Rendendosi conto che il Caos è uno stato naturale e creativo della e nella vita, e che questo stato è molto costruttivo, le persone si sentono più a loro agio nella propria vita.

) IL MESSAGGIO PRINCIPALE DELL'ESPERIENZA

Il messaggio principale dell'esperienza è che il caos è l'ordine naturale della vita e ciò non significa disordine. Al contrario, è qualcosa che può essere piacevole e una fonte quasi infinita di creatività per la vita.

Al termine dell'esperienza, i partecipanti lo scriveranno su un foglio di carta e lo porteranno con sé.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

LABORATORIO TEORICO-PRATICO

LE MANI: UN'ARMA DI PACE

Angelica Scotti e Luisa Verenini



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



Dell'urgenza di apprendere a rapportarsi attraverso il contatto qualificato per generare relazioni che nutrono il nostro impulso naturale a vivere, a creare e co-creare armonia, ad avere cura della vita in ognuna delle sue manifestazioni.

Le nostre mani, e tutto il nostro corpo con esse, costituiscono lo strumento più efficace che possediamo per esprimere appieno la nostra innata potenza affettiva e contribuire, ognuno nel proprio raggio d'azione, alla realizzazione di ambienti pacifici, in cui il dialogo amoroso diventa il leit motiv delle relazioni umane e del contesto ecologico

Aspetti teorici, strumenti pratici, esperienze di vita e apprendimento vivenciale

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

ABSTRACT LUNGO

Sono passati quasi 80 anni dai rinomati studi di René Spitz sui bambini ospedalizzati e in orfanotrofio¹, che hanno dimostrato per la prima volta l'importanza essenziale delle cure e del contatto affettivo per il corretto sviluppo del bambino sotto tutti i punti di vista mentre, negli stessi anni, Margaret Ribble affermava il diritto dei bambini a ricevere tutte le stimolazioni sensoriali necessarie al proprio sviluppo², comprese ovviamente quelle tattili .

Più o meno allo stesso periodo, per l'esattezza al 1939³, va ascritta la prima scoperta e definizione di una categoria di cellule tattili non mielinizzate, oggi note come cellule C-Tattili.



Queste cellule particolari, che conducono i propri messaggi prima alle aree più antiche del cervello e solo dopo raggiungono la corteccia cerebrale, a differenza delle altre cellule tattili si attivano sulla nostra pelle solo quando ricevono uno stimolo di bassa intensità, lento e prodotto ad una temperatura simile a quella del corpo che le riceve.

Quando attivate, trasmettono i loro impulsi a zone del cervello deputate da un lato all'interocezione (senso o sentimento di sé e del proprio corpo) e all'elaborazione sociale ed affettiva⁴ e, dall'altro, raggiungono zone deputate alla valutazione della piacevolezza ed alla gratificazione .

In altre parole tocchi lievi, lenti, caldi, che generano senso di sé, piacere e gratificazione, ovvero....le carezze!

¹ Spitz, RA (1945). Hospitalism—An Inquiry Into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood. Studio psicoanalitico del bambino, 1, 53–74.

² Margaret Ribble, "The Rights of Infants", 1944, e "The Personality of the Young Child". 1955.

³ Zotterman, Y. (1939). Touch, pain and tickling: an electro-physiological investigation on cutaneous sensory nerves. The Journal of physiology, 95(1), 1.

⁴ . Guglielminetti, Dal corpo alla regolazione: il ruolo del tocco affettivo nello sviluppo del sé corporeo e nella regolazione autonoma, Padova 2022

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Che oggi, finalmente, gli scienziati definiscono come “tocco affettivo” e di cui riconoscono l’elevato potere per la salute personale e sociale degli esseri umani.

Ma ci sono voluti molti anni e c’è voluto l’incessante lavoro di numerosissimi studiosi per sancire, almeno a livello scientifico, l’importanza ed il ruolo delle carezze nella vita umana, come strumento essenziale non solo per lo sviluppo integrato del bambino ma come “arma” per la salute sociale di tutti gli esseri umani.

Ed ancora è necessario essere quotidianamente attivi, ciascuno nel proprio ambito di influenza, per consentire che quanto la scienza ha finalmente compreso si traduca progressivamente in saggezza diffusa e compia la propria azione di profonda trasformazione culturale.



Il “linguaggio della carezza” come vera e propria “arma” è dunque, definitivamente, una dotazione biologica innata, un vocabolario basilico

eppure squisito, che fa di ogni singolo essere umano un naturale agente di pace, in grado, con le proprie mani, di stimolare negli altri lo sviluppo di tutti i potenziali utili a costruire un’identità sana e di fomentare la capacità di tessere relazioni sociali fondate sull’affettività e sul piacere e la gratificazione che ne derivano.

Eppure resta, per lo più e per i più, un linguaggio ignoto e misterioso che quindi, come tutto ciò che ci è sconosciuto, tendenzialmente ci spaventa.

La risposta, allora, è la conoscenza. Una conoscenza che è “sapere” quando ti spiega come funziona l’organismo umano e quali sono le sue differenti risposte biologiche e fisiologiche al contatto; una conoscenza che è “*tecne*” quando ti aiuta a riconoscere ed attivare le diverse modalità di tocco e a differenziare i messaggi insiti in ognuna di esse; una conoscenza che acquisisce la completezza della saggezza incarnata quando ti porta, nella vivencia, a sentire nel tuo stesso corpo e risveglia in te l’istinto naturale a riconoscere e rispondere in forma adeguata, con le tue mani, all’altrui bisogno di salute, benessere e piacere.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Questa è, dunque, la nostra risposta, strutturata nella proposta che abbiamo chiamato “Chi tocca trasforma”, formulata nella sua duplice veste:

- Un laboratorio teorico-pratico-vivenciale aperto a tutti e modulato accuratamente in base al background ed all’esperienza dei partecipanti
- Un seminario di formazione continua per Facilitatori di Biodanza che favorisce l’applicazione più approfondita ed accurata del linguaggio del contatto e della carezza nell’ambito degli esercizi di Biodanza, rispettando profondamente il messaggio originale che ciascuno di essi porta con sé

La formulazione di questo laboratorio/seminario, naturalmente, è arrivata a valle di molte esperienze personali che ci hanno portato, al di là delle nostre convinzioni iniziali, a constatare come e quanto il linguaggio del contatto sia davvero, e soprattutto all’interno del Sistema Biodanza, un’arma efficacissima per trasformare la percezione delle persone riguardo al valore ed alle possibilità della propria vita e di quella dell’ambiente in cui sono immerse.

Esperienze pluriennali in ambiti di grave difficoltà sociale, come quelle sviluppate da Luisa Verenini in seno all’Associazione Oncologica San Bassiano di Bassano del Grappa o quelle sviluppate da Angelica Scotti, con Tiziana Centomani nel carcere femminile di Uta in Sardegna e, più di recente, quelle condivise con Simona Faraone in un gruppo che radunava a danzare insieme donne immerse in situazioni di povertà sociale e donne vittime di violenza.

In tutti questi casi, che non sono di certo unici⁵ ma sono solo quelli che abbiamo sperimentato personalmente e di cui quindi possiamo parlare, il contatto e la carezza hanno costituito sempre una sorta di “grimaldello” che ci ha consentito di superare barriere e difese profondissime, per aprire un accesso a vissuti profondi sul valore intrinseco della propria vita, sulla possibilità di non sentirsi “negati” ed esclusi dalla società, sul desiderio e la speranza di poter trasformare nuovamente i propri giorni in un “luogo”

piacevole in cui vivere, coltivando relazioni profonde e fiduciose con i propri cari e godendo di ogni singolo istante di felicità.

O ancora esperienze immersive, come quella fatta in pandemia generando da un lato un corso di automassaggio che potesse “traghettare” le persone in salvo attraverso i lunghi inverni della deprivazione sociale che abbiamo vissuto, mantenendole almeno

⁵ Si pensi, e solo a mo’ di esempio, a quanto da sempre testimoniato da Giovanna Benatti sul valore specifico del contatto qualificato e della carezza negli ambiti clinici di cui si occupa da oltre un ventennio...

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

in contatto con il proprio corpo e, dall’altro, un percorso di conversazioni con Maite Bernardelle che, dall’alto della propria esperienza ormai di quasi 50 anni nel mondo della Biodanza e del Massaggio ci ha accompagnato, seppure in forma virtuale, a scoprire, ricostruire e frequentare il complesso vocabolario del contatto umano.

Questa esperienza, che oggi è un libro intitolato “*ABC del contatto, conversazioni con Maite Bernardelle*”, continua ad accompagnarci ogni giorno e ci sostiene nel non “perdere la bussola” che, da oltre 20 anni ormai, ci orienta non solo ad agire attraverso il contatto nel nostro vivere quotidiano ma anche, e soprattutto, ad agire *per* il contatto, a dare voce e dare corpo a questa grande realtà trasformatrice che l’evoluzione biologica ci ha regalato come naturale arma di pace insita in ciascuno di noi.

- 1) Obiettivo pedagogico della vivencia
- 2) Esercizio chiave e suo simbolico
- 3) In che modo le persone incorporano la vivencia
- 4) quali sono gli effetti attesi che vogliamo risvegliare
- 5) Qual è il messaggio da portare a casa (i partecipanti lo scriveranno su un foglio di carta e lo porteranno con se)

- 1) Riapprendimento del linguaggio naturale affettivo della carezza
- 2) Gruppo compatto di carezze con stimolo musicale trascendente: offre la possibilità di percepire la permeabilità della pelle come elemento di accettazione indiscriminata in un ambito di coazione affettiva e sacralizzante
- 3) L’incorporazione avviene naturalmente attraverso il movimento ma, in questo caso specifico, soprattutto attraverso l’attivazione dei meccanismi fisiologici attivati attraverso il contatto e la carezza
- 4) Generare nelle persone il desiderio naturale e la capacità pragmatica di agire nel mondo in base alle sollecitazioni dell’intelligenza affettiva

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

- 5) Le tue mani sono messaggere di pace, coltiva questa capacità innata ed usala in ogni gesto della tua vita per costruire felicità nel mondo.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

LABORATORIO TEORICO-PRATICO

VIVERE UNA VITA IN PACE UTILIZZANDO IL PRINCIPIO BIOCENTRICO

Altair De Almeida

Altair De Almeida

Insegnante di agopuntura, Tai Chi, Qigong, Shiatsu e Meditazione da 35 anni. Facilitatore di Biodanza dal 2006 e co-direttore della Biodanza London School dal 2011.

Coach di Heart Centering Team Building



Innanzitutto, chiariamo cos'è il principio biocentrico!

Il principio biocentrico ha come punto di partenza la Vivencia di un Universo basato sulla Vita stessa.

Tutto ciò che esiste nell'Universo - elementi, piante, stelle, animali, compresi gli Umani - è una componente di un sistema vivente più ampio.

Il principio biocentrico pone il rispetto per la Vita al centro e al punto di partenza di tutte le discipline e dei comportamenti umani; ristabilisce l'idea della Sacralità della Vita.

Il principio biocentrico è il paradigma che potrà fungere da fondamento delle scienze umane del futuro: istruzione, psicologia, diritto, medicina e psicoterapia.

L'Universo esiste perché esiste la Vita e non il contrario.

Le relazioni di trasformazione materia-energia sono diversi stati dell'integrazione della Vita.

Il nostro approccio inizia con tutto ciò che è vivo. La vita non è semplicemente la conseguenza di processi atomici e chimici, come proposto da alcuni scienziati, ma il programma implicito che guida la costruzione dell'Universo.

Dal Principio Biocentrico possiamo concepire l'Universo come un gigantesco ologramma vivente. L'esperienza dell'Unità Mistica e dell'Identità Suprema è perfettamente valida per noi.

GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

La disconnessione dell'umanità dal grembo Cosmico della Vita ha generato forme culturali distruttive. La dissociazione di corpo-anima ci ha portato alla profonda crisi culturale in cui viviamo.

Quindi, come possiamo abbandonare questa "cultura malata" in cui siamo cresciuti e cercare modi di Essere più integrativi?

Io faccio sempre il mio approccio attraverso il mio corpo, perché è ciò in cui viviamo, sul pianeta.



Tuttavia, integro Corpo, Mente (ed emozioni) e Anima. Come si fa?

Calmando la mente, ricollegandoci con la nostra Anima e sentendola nel nostro corpo.

Per me, la respirazione è sempre un buon punto di partenza.

Perché?

Perché senza respiro moriremmo in pochi minuti! Per me è il carburante definitivo! Senza cibo potremmo vivere per mesi. Senza acqua, forse per una settimana. Ma senza aria, in 3 minuti la maggior parte delle persone si troverebbe in difficoltà.

Il nostro sistema nervoso simpatico ci prepara alla lotta o alla fuga.

Quando rallentiamo il respiro, il sistema nervoso parasimpatico inizia ad attivarsi. È l'opposto di lotta o fuga. Iniziamo a rilassarci.

I nostri sistemi di guarigione accelerano il processo di guarigione.

Ciò che insegno da 35 anni in tutto il mondo è di prendere l'abitudine di spostare la nostra attenzione dal pensiero incessante, spesso basato sulla paura, alla respirazione nella pancia, nella zona dell'ombelico. Quando inspiriamo, la nostra pancia si espande. Quando espiriamo si contrae. È così che respirano i bambini e che i nostri corpi sono stati progettati per respirare. Spesso a causa della paura e della tensione durante l'infanzia iniziamo a respirare al contrario, la pancia si contrae quando inspiriamo, espandendo invece il torace. Questo ci attiva per la lotta o la fuga.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Quando colleghiamo questo tipo di respirazione alle nostre abitudini quotidiane, come lavarci i denti, pettinarci, sederci in macchina, alleniamo la mente a diventare più calma e pacifica.

Un'altra abitudine che possiamo adottare è semplicemente spostare la nostra attenzione dai nostri pensieri frenetici alla zona dell'ombelico. Ciò richiede millisecondi. Se fatto regolarmente, allena la mente a diventare più pacifica, collegandola di nuovo alle abitudini quotidiane. Come una macchina di Formula 1, il tuo baricentro si abbassa, quindi ti connetti di più con il tuo corpo piuttosto che con la tua mente.

Nella nostra sessione insieme, praticheremo questo processo.

Se c'è abbastanza tempo, guiderò una meditazione camminata basata su queste pratiche.

Più lo ripeti, più diventi forte e rilassato!

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

LABORATORIO TEORICO-PRATICO

BIODANZARE IN PACE.

La Biodanza come spazio sicuro per lo sviluppo affettivo-sessuale

Sabela Martinez



Sabela Martinez

Facilitatrice didatta di Biodanza e Co-Direttrice della Scuola di Biodanza Ayun-Castellon (Spagna). Laurea in scienze sociali dell'educazione e formazione continua in ecologia, educazione olistica, filosofia e salute mentale. Membro e Past President dell'Associazione BiodanzaYa, è presidente AEBE e Ibfed. Specializzata in Biodanza e Argilla, Riabilitazione della sessualità, Biodanza clinica e sociale e Progetto Minotauro, conduce corsi e formazioni in tutta la Spagna e in Europa.

Poter sentirsi in pace in una stanza di Biodanza è il primo passo per lo sviluppo sostenibile e reale del percorso che Biodanza propone.

Il bisogno fisiologico di spazi sicuri in Biodanza, secondo la teoria polivagale e la necessità di rieducazione affettiva sessuale in una prospettiva di genere.

L'approccio di genere è una categoria e una metodologia analitica che identifica, analizza, rende visibile... fondamentalmente la costruzione differenziata delle identità femminili e maschili e le disuguaglianze tra donne e uomini, e cerca la costruzione di relazioni di genere giuste ed eque.

Siamo stati tutti socializzati come uomini o donne. Questo è ciò che si chiama **SOCIALIZZAZIONE DI GENERE** ed è il processo attraverso il quale si apprendono le norme, i valori, i costumi, gli stereotipi e i ruoli assegnati da ciascuna cultura alle donne e agli uomini.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Oltre a socializzarci, i modelli culturali che permettono di organizzare la società e le sue attività in base al genere, costruiscono identità femminili e maschili e attribuiscono loro tratti e caratteristiche come se fossero naturali. Sono vissuti dalle donne e dagli uomini come la “norma” sociale.

Compaiono i RUOLI DI GENERE, che sono l'insieme di funzioni, attività, comportamenti sociali e responsabilità assegnate a donne e uomini, in maniera differenziata.

E questo crea STEREOTIPI FEMMINILI E MASCHILI e alla fine vengono imposte idee, credenze, caratteristiche e tratti su come gli uomini e le donne dovrebbero essere e comportarsi.

Un altro punto di questa conferenza è che la “Teoria Polivagale delle Emozioni” di Stephen Porges si basa sui progressi della neurofisiologia, della psicofisiologia e della filogenetica.

Qui elenco i principi organizzativi della teoria polivagale:

1. NEUROCCCEZIONE: SICUREZZA – PERICOLO – MINACCIA VITALE

Porges ha coniato questo termine per descrivere i modi in cui il nostro sistema nervoso autonomo risponde ai segnali di sicurezza, pericolo e pericolo per la vita all'interno del nostro corpo, nel mondo che ci circonda e nelle nostre connessioni con gli altri.

2. GERARCHIA DELLE RISPOSTE DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

Circa 200 milioni di anni fa apparvero gli odierni mammiferi, che si aggiungevano al sistema vago-dorsale rettiliano e al sistema simpatico, il sistema vago ventrale, che fornisce un meccanismo di connessione sociale, chiamato Socializzazione. Si è così scoperto che lo sviluppo di un diverso ramo del nervo vago, che interagisce con i nervi cranici che controllano i muscoli del viso e della testa, del cuore e dei polmoni, consente un sistema di relazioni sociali basato sull'uso di questi muscoli. Fondamentalmente è un sistema di comunicazione emotiva. Le chiavi sono:

- Contatto spontaneo con altri esseri umani. • Contatto visivo
- Espressività facciale. • Voce prosodica

E innesca processi di: • Salute

- Sviluppo

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

- Rigenerazione
- Guarigione

3. CO-REGOLAZIONE: UN IMPERATIVO BIOLOGICO

La coregolazione è il processo mediante il quale l'equilibrio autonomo simpatico/parasimpatico di un soggetto è modellabile dall'azione di un altro soggetto. Attraverso la regolazione reciproca dei nostri stati autonomici simpatico/parasimpatico ci sentiamo sicuri e creiamo relazioni di fiducia.

La teoria polivagale identifica la coregolamentazione come un imperativo biologico, un bisogno che deve essere soddisfatto per sostenere la vita.

La connessione sociale è una modalità di co-regolazione tra almeno due persone (bambina-madre/padre, cliente-terapeuta, proprietario-animale domestico). La coregolazione avviene come sincronizzazione e allineamento degli stati del sistema nervoso autonomo tra le persone. Il legame di attaccamento sociale ha basi fisiologiche prioritarie e fondamentali per il benessere e la crescita della persona. La guarigione avviene quando si percorre il percorso dell'autoregolazione.

Cosa dobbiamo cambiare nelle aule affinché questi spazi sicuri si manifestino? Non avremo risposte ma sicuramente avremo tante domande.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

LABORATORIO TEORICO-PRATICO

LA PACE NEL MONDO E NEI MIEI PROPRI PASSI.

Progetto di intervento pedagogico

Aline Reis

Aline Reis

È una pedagoga, dottoressa in Scienze dell'Educazione, master in Scienze Sociali, mentore di relazioni sane e praticante di Biodanza da più di 20 anni. Formatrice di formatori, Aline ha portato la Biodanza in gruppi sociali ed educativi, lavorando con diversi gruppi in ambito sociale. Inoltre, è direttrice della Scuola Oribá Biodanza di Córdoba e ha dedicato più di 10 anni all'insegnamento di classi sia per bambini che per adulti in diverse applicazioni: sociale, clinica ed educativa. Il suo focus è sul potere trasformativo della Biodanza, unendo la sua esperienza educativa e sociale con la pratica del sistema ideato da Rolando Toro.



Nel convegno "La pace nel mondo e sui miei passi", Aline Reis condividerà l'impatto di un progetto educativo portato avanti per tre anni e organizzato dal Comune di Cabra attraverso la Delegazione dell'Istruzione. Insieme a María Luisa Reyes⁶, hanno applicato la metodologia Happy Creer Pedagogy, utilizzando Biodanza, ecopedagogia ed educazione biocentrica per agire a favore della pace e della non violenza con più di 300 studenti delle scuole primarie ogni anno. Successivamente, il progetto ha incluso attività teorico-esperienziali sulla gestione dei conflitti negli istituti, rafforzando l'approccio alla pace in tutta la comunità educativa, dal programma Los Pilares del Amor.

⁶ Facilitatrice certificata di Biodanza dal 2016, specializzata in Biodanza dell'Infanzia e dell'Adolescenza, L'Identità e i Quattro Elementi, e Biodanza e le Quattro Stagioni. La sua esperienza comprende una profonda applicazione della Creer Happy Pedagogy in ambienti educativi, dove ha lavorato per diversi anni, con Aline Reis, nella realizzazione di progetti incentrati sulla pace e sulla convivenza. Oltre al lavoro con gli alunni della scuola primaria, María Luisa ha collaborato con Aline Reis in diversi progetti, fornendo una dimensione esperienziale della pratica della Biodanza.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

"La pace nel mondo e sui miei passi" intende offrire una profonda riflessione su un progetto educativo di lungo respiro che si è sviluppato per tre anni consecutivi nei centri educativi aderenti alla rete 'Spazio per la Pace' e all'UNESCO, in collaborazione con la Delegazione Educativa di Cabra - Córdoba. Questo progetto, ideato e condotto da Aline Reis e María Luisa Reyes⁷, si è concentrato sull'implementazione della metodologia Pedagogia Crecer Feliz che combina Ecopedagogia, Educazione Biocentrica, Educazione Personalizzata e Biodanza come risorse di riferimento fondamentali per insegnare la risoluzione pacifica dei conflitti e la promozione della pace nell'ambiente scolastico, oltre ad avere una visione ampia delle situazioni di conflitto globale.

Il progetto ha coinvolto ogni anno più di 300 ragazzi e ragazze delle classi 4° e 5° della scuola primaria, che hanno partecipato ad un percorso esperienziale durato tre settimane durante la realizzazione del progetto. Attraverso la rappresentazione simbolica di paesi in conflitto, gli studenti hanno utilizzato la Biodanza per sperimentare ed esplorare le dinamiche della pace e della risoluzione dei conflitti da una prospettiva corporea ed emotiva. Ogni sessione è stata progettata in modo che i partecipanti sperimentassero attivamente la transizione dal conflitto alla pace, integrando queste esperienze nella loro vita quotidiana e nelle interazioni con gli altri.

La metodologia Pedagogica Crecer Feliz, basata sull'apprendimento esperienziale e sullo sviluppo emotivo, ha permesso ai ragazzi e alle ragazze non solo di comprendere la pace come concetto astratto, ma di viverla come realtà fisica ed emotiva durante la preparazione di coreografie di pace, dinamiche di mandala di pace ed esperienza di Biodanza. Focalizzandosi sul corpo come mediatore dell'apprendimento, gli studenti hanno scoperto che la pace è qualcosa che può essere coltivato a livello personale e collettivo. Questo processo ha fornito loro le risorse per gestire le proprie emozioni, relazionarsi in modo più empatico con i propri coetanei e risolvere i conflitti pacificamente.

Oltre a lavorare con gli studenti delle scuole primarie, Aline Reis ha ampliato il progetto con conferenze e attività rivolte agli studenti delle scuole secondarie e

7

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

superiori, dove i conflitti interpersonali e come gestirli in modo costruttivo sono stati approfonditi attraverso il programma “Los Pilares dell’Amore”. Queste conferenze non solo hanno portato benefici agli adolescenti, ma hanno anche offerto agli insegnanti risorse per riflettere sulle situazioni conflittuali in classe e promuovere un ambiente di rispetto e cooperazione. Questo approccio transdisciplinare ha permesso che l’impatto del progetto andasse ben oltre le classi primarie, coinvolgendo l’intera comunità educativa e rafforzando il tessuto sociale delle scuole.

Il progetto prevedeva una serie di attività complementari attorno alla Giornata scolastica della pace e della non violenza, che hanno rafforzato l’impegno degli studenti per la pace. Queste attività includevano spettacoli teatrali, laboratori creativi e dibattiti su temi legati alla pace nel mondo, consentendo agli scolari di diventare ambasciatori di pace dentro e fuori la scuola. Aline Reis e María Luisa Reyes, attraverso la loro costante collaborazione, hanno assicurato che ogni attività non fosse solo educativa, ma anche trasformativa, fornendo agli studenti un’esperienza completa.

Questo progetto è un chiaro esempio di come la Pedagogia Crecer Feliz, con la sua prospettiva transdisciplinare e la Biodanza, siano potenti risorse per trasformare l’educazione e formare generazioni più consapevoli, empatiche e impegnate per la pace. Il convegno metterà in evidenza come queste metodologie possano essere applicate a diversi livelli educativi e come, attraverso un approccio esperienziale, sia possibile generare profondi cambiamenti nell’atteggiamento e nel comportamento degli studenti nei confronti dei conflitti e della convivenza pacifica.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

LABORATORIO TEORICO-PRATICO

GAUDIA.

Dai segreti della salute alla meraviglia delle relazioni che curano

Ugo Rizzo e Claudio Pagliara



Ugo Rizzo

Co Direttore Scuola Formazione Insegnanti Biodanza Puglia.

Facilitatore relazionale specializzato in comunicazione empatica applicata alle relazioni umane.

Diviene Insegnante di Biodanza® nel 1994 partecipando alla prima Scuola di Formazione italiana sotto il diretto insegnamento di Rolando Toro. Nel 2008 crea il metodo "BioCoaching" diventando così il primo Formatore italiano specializzato in Biodanza® e Coaching Motivazionale. È giornalista.

Claudio Pagliara

Oncologo, ed esperto di Medicina Olistica, ricercatore indipendente. Svolge l'attività di docente, come Professore Ordinario, presso la Facoltà di SCIENZE BIO-FUNZIONALI E QUANTISTICHE dell'Università telematica di Diritto Elvetico ISFOA. Ha svolto, come medico di medicina generale attività di ricerca, in uno studio multicentrico, dal titolo "Rischio&Prevenzione" per l'Istituto Mario Negri. È fondatore e presidente dell'associazione "La medicina Olistica Nazionale" ed è Responsabile del Dipartimento Scientifico della SIM (Società Italiana di Medicina), con l'obiettivo di realizzare una Medicina e una scienza medica libera, responsabile e indipendente.



GAUDIA, un seminario illuminante organizzato ogni anno dal Dott. Claudio Pagliara, uno dei maggiori esperti di medicina olistica in Italia. In Gaudia si svelano i segreti per potenziare la salute con approcci integrati e naturali. Nel 2024, per la prima volta, la Scuola Biodanza Puglia ha supportato con la pedagogia esperienziale della Biodanza le lezioni del dott. Pagliara. Nel nostro intervento vi raccontiamo gli straordinari effetti riscontrati con questo connubio.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

ABSTRACT LUNGO

GAUDIA

Dai segreti della salute alla meraviglia delle relazioni che curano.

GAUDIA, un seminario illuminante organizzato ogni anno dal Dott. Claudio Pagliara, uno dei maggiori esperti di medicina olistica in Italia. In Gaudia si svelano i segreti per potenziare la salute con approcci integrati e naturali. Nel 2024, per la prima volta, la Scuola Biodanza Puglia ha supportato con la pedagogia esperienziale della Biodanza le lezioni del dott. Pagliara. Nel nostro intervento vi raccontiamo gli straordinari effetti riscontrati con questo connubio.

GAUDIA, COS'È?

“GAUDIA significa Gioia. E la Gioia è figlia e madre della salute. **La vera SALUTE**, intesa correttamente, non come una semplice assenza di malattia, ma come uno stato di completo BenEssere fisico, mentale, relazionale e spirituale, che **coincide con la GIOIA**. Siamo su questo meraviglioso pianeta per dare e ricevere GIOIA. Eppure... non ce ne occupiamo sempre come dovremmo! Ecco perché è così importante impostare nuovi comportamenti e vivere nuove esperienze utili a potenziare le nostre difese immunitarie per vivere in salute e superare le abitudini “malate” che minacciano costantemente il nostro equilibrio psico-fisico”

Il compito del medico, non è solo quello di curare le malattie, ma anche quello di far conoscere le vere cause di salute e di malattia, di Ben-essere e di mal-essere. Ogni malattia è infatti di origine multifattoriale, quindi ogni attività di prevenzione e cura, per essere più efficace ed efficiente deve essere multifattoriale. Ogni malattia non è frutto del caso, ma rappresenta la logica conseguenza di scelte errate, personali o sociali.

Rimuovi le cause e rimuoverai gli effetti, o, comunque, renderai molto più facile un percorso di guarigione. Ecco perché è nato questo percorso INFORMATIVO-FORMATIVO-MOTIVANTE pensato e programmato per tutti coloro che vogliono conoscere le cause e le variabili che incidono sulle proprie condizioni di salute e di malattia.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Nella storia dell'essere umano non ci sono infatti mai state, così come in questo periodo storico, così tante preziose conoscenze (derivanti dalle varie frontiere della ricerca: neuroscienze, epigenetica, fisica quantistica, biologia molecolare etc.) e così tante opportunità per vivere una vita straordinaria, una vita lunga, ricca, energetica ed entusiasmante.

La cosa veramente strana è che queste conoscenze sono strettamente confinate a pochissimi addetti ai lavori. La stragrande maggioranza delle persone, infatti, non sa e, soprattutto, non sa di non sapere. La conseguenza è che tantissima gente vive una vita ricca di sofferenze e di malattie. **In oltre 45 anni di attività clinica e di ricerca scientifica**, ascoltando con umiltà i pazienti, il Dott. Pagliara ha appreso **verità di notevole valore** che, una volta apprese ed applicate aiutano ad avere il destino e la salute nelle proprie mani.

Purtroppo, molte di queste verità strategiche fanno fatica a diffondersi alle masse attraverso i canali ufficiali, perché hanno **due grossi difetti**:

1. Si tratta di verità che non possono essere confezionate, brevettate e monopolizzate in un prodotto che possa essere venduto da qualche potente multinazionale per promuovere un lucroso business.
2. Sono **verità che, se diffuse, farebbero crollare interi imperi economici**, come giganti con i piedi di argilla.

Dentro ogni essere umano esiste un potere di gran lunga superiore a quello scoperto dai fisici all'interno dell'atomo e, sicuramente, superiore a quello di qualsiasi farmaco.

L'uomo è diventato capace di utilizzare le potenti energie del mondo esterno: l'energia del vento, del sole, dei derivati del petrolio e perfino dell'atomo. Usando queste energie riesce ad esplorare la profondità degli oceani, della terra e lo spazio; riesce a spostarsi in tempi rapidissimi da una parte all'altra del pianeta terra. È riuscito a raggiungere questi ambiti traguardi, ritenuti una volta irrealizzabili, grazie alla scoperta ed all'uso delle leggi del mondo esterno. È diventato apparentemente molto potente, in realtà è fragilissimo, e, nello stesso tempo, pressochè incapace di dare e ricevere gioia, che è, in assoluto, il primo compito di ciascun essere umano.

Ma l'essere umano, pur essendo bravissimo nell'utilizzare le forze del mondo esterno, è diventato incapace di riconoscere ed utilizzare le potentissime energie del suo mondo interno. Incapace di riconoscere ed utilizzare la scintilla divina ed il

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

conseguente potere alchemico presente in ciascuno. In ciascuno, non in qualcuno. La conseguenza è che invece di essere padrone di queste energie, ne diventa succube e schiavo. È talmente distratto, guidato da valori errati e focalizzato su quello che succede nel mondo esterno che si dimentica di sé stesso. Si dimentica che dentro di sé c'è un'energia molto più potente di quella scoperta dai fisici all'interno dell'atomo.

Così come esistono delle leggi che governano le energie del mondo esterno, così anche esistono delle precise leggi che governano le potenti energie del mondo interno. Solo la conoscenza di queste leggi potrà agevolare la capacità di gestione e di utilizzo in senso positivo e proficuo di queste straordinarie energie interne che generalmente definiamo divine.

La grande novità di Gaudia 2024 è stata l'introduzione, nel corso formativo del Dottor Pagliara, della Biodanza **Sistema Rolando Toro**, in collaborazione con la Scuola Biodanza Puglia, e i suoi direttori Ugo Rizzo e Tiziana Centomani. Biodanza è stata introdotta come pedagogia esperienziale dedicata allo sviluppo salutare delle relazioni umane e alla riscoperta della Gioia Esistenziale. Sono state proposte diverse sessioni per far sbocciare tra i partecipanti, un senso di amicizia, comunicazione empatica e relazioni salutari.

Biodanza con la sua incredibile capacità di far ritrovare alle persone la loro più autentica capacità di comunicazione intraspecifica, ha promosso una maggiore consapevolezza di sé, una migliore integrazione emotiva e un aumento della capacità di relazionarsi, con amore.

Biodanza come Energia Vitale che cura. (Energia al servizio della promozione della vita)

Ciò che maggiormente ha colpito di questa metodologia, è stato l'utilizzo della musica, un utilizzo diverso da qualsiasi altro modo conosciuto di ascoltare, vivere o utilizzare la musica, volto a migliorare la salute fisica, emozionale e spirituale dei partecipanti, attraverso originalissimi esercizi di interazione umana. Questa particolarità assoluta e innovativa ha reso il Seminario annuale di Gaudia un evento unico per i sorprendenti effetti sulle persone.

In Gaudia 2024 sono state presentate diverse sessioni di Biodanza dedicate alla riscoperta curativa delle emozioni salutari sia nei propri confronti che nei confronti dell'altro. Sessioni che hanno generato un ambiente umano arricchito che ha permesso ai partecipanti di risvegliare le parti vive e sane, il cui stimolo ha potuto far ritrovare gioia di vivere, entusiasmo, rispetto e cura, di sé, dell'altro, del mondo

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

circostante. Una Umanità troppo a lungo repressa che ha avuto modo di esprimersi attraverso la vivencia integrativa.

I risultati fulminei, forse inattesi, hanno fatto propendere il Dott. Pagliara verso l’inclusione del sistema Biodanza anche per la prossima edizione di Gaudia nel 2025.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

BIODANZA E GERONTOLOGIA

Un cambiamento nella visione di invecchiare

Nadia Costa

Nadia Costa

Facilitatrice titolare didatta di Biodanza, pioniera del Movimento di Biodanza in Europa. E' 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. E' ideatrice e promotrice del primo Forum di Biodanza sociale della Svizzera.



La percezione dell'invecchiamento sta subendo una trasformazione completa, rivelando un vero e proprio cambiamento di paradigma nella nostra società. Un tempo sinonimo di declino, la vecchiaia è oggi vista come una fase della vita ricca di potenzialità e opportunità. Questa nuova visione valorizza l'esperienza e la saggezza acquisite nel corso degli anni, evidenziando il ruolo degli anziani come mentori e attori essenziali nella comunità.

Oggi giorno comprendiamo che l'invecchiamento non è solo un processo biologico, ma anche un fenomeno sociale e culturale. I progressi medici e tecnologici consentono a tutti di vivere una vita più lunga e più sana, cambiando la nostra percezione del tempo e dell'età. Il discorso sulla longevità incoraggia uno stile di vita attivo, promuovendo la salute fisica e mentale. Questo approccio evidenzia anche l'inclusione e il rispetto per gli anziani, illustrati da iniziative intergenerazionali che mostrano come la condivisione di conoscenze ed esperienze possa arricchire la società.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Allo stesso tempo, la comprensione contemporanea dell'invecchiamento sfida le idee preconcepite, evidenziando la plasticità del cervello e la sua capacità di evolversi. La neurogenesi, il processo mediante il quale nuovi neuroni continuano a formarsi anche in età avanzata, sta rivoluzionando la nostra visione dell'invecchiamento. In aree come l'ippocampo. Le interazioni sociali stimolano il nostro cervello e ne rafforzano la plasticità. L'attività fisica, in particolare attraverso pratiche come la danza, contribuisce anche alla salute del cervello e al miglioramento delle capacità cognitive.

Questo nuovo approccio incoraggia tutti ad adottare un atteggiamento positivo nei confronti dell'invecchiamento. Invece di temere questa fase della vita, si tratta di accoglierla con apertura, celebrando le sfide e le gioie che offre. La plasticità cerebrale e le recenti scoperte ci ispirano a vedere ogni fase della vita come un'opportunità di crescita e sviluppo, affermando che il potenziale di trasformazione è infinito, indipendentemente dalla nostra età.

In questo contesto, la pratica della Biodanza per gli anziani illustra perfettamente questa visione. Questo sistema stimola la capacità di ognuno di ritrovare mobilità, fiducia in se stessi e acquisire nuove competenze. L'accettazione di sé e degli altri, così come la solidarietà, diventano valori fondamentali in questo processo.

Rolando Toro, ideatore di Biodanza, percepisce l'invecchiamento come l'espressione di uno stile di vita. Sottolinea che l'isolamento può accelerare questo processo e che il movimento, la comunicazione e le relazioni emotive svolgono un ruolo chiave per una vecchiaia appagante.

Chopra osserva inoltre che molti sintomi della senilità, una volta ritenuti permanenti, sono in realtà reversibili. Questi segnali sono spesso legati a fattori come una dieta inadeguata, la solitudine o le condizioni ambientali. Secondo Rolando Toro l'invecchiamento può essere visto come un processo complesso in cui alcune funzioni diminuiscono, mentre altre vengono mantenute o addirittura migliorate.

Queste potenzialità tardive si manifestano nelle opere mature di artisti come Rilke, Picasso e Beethoven, la cui libertà di espressione e potere creativo si rivelano spesso in età avanzata. Purtroppo, queste capacità legate all'invecchiamento rimangono spesso sottostimate o ignorate.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

L'individuo che invecchia può vivere pienamente il momento presente, informato dai ricordi del passato, pur mantenendo l'entusiasmo della giovinezza e coltivando relazioni arricchenti.

In breve, il percorso migliore verso l'invecchiamento sta nel mantenere forti legami con il mondo e gli altri. La vecchiaia non è una fine, ma una continuità ricca di possibilità, dove ogni tappa merita di essere celebrata.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

BIODANZA E FIBROMIALGIA. Con Biodanza contro il dolore cronico

Cleila Pereira e Claudia Gatto



Cleila Pereira

Didatta e Direttrice della Scuola di Biodanza SRT di João Pessoa, Brasile; È professoressa presso l'Università Federale di Paraíba, Brasile; ha conseguito un Master in Studi Linguistici presso l'Università di Lancaster- UK.

Cláudia Gatto

Facilitatrice didattica dal Brasile; ha un Dottorato di ricerca in Scienze Mediche presso l'Università di San Paolo - Brasile; è fisioterapista; è professoressa presso l'Universidade Federal da Paraíba.- Brasile.



Due esperienze di Biodanza (Spagna e Brasile) con donne affette da fibromialgia e dolore cronico

Un'esperienza di Biodanza con donne affette da fibromialgia presso l'Università di Granada – Spagna e un'altra, con donne con diverse patologie croniche, condotta presso l'Università Federale di Paraíba – Brasile, hanno dimostrato gli effetti benefici della Biodanza nella riduzione e nel controllo del dolore sintomi psicologici oltre a migliorare l'autostima e le relazioni familiari e sociali, migliorando così la qualità della vita.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Il dolore è un fenomeno complesso, multidimensionale e soggettivo. Il dolore cronico è un importante problema di salute pubblica, insieme alla crescente domanda di servizi sanitari e risorse tecnologiche per affrontare le diverse dimensioni coinvolte nella disabilità e nella sofferenza che ne derivano. Il dolore, oltre a generare stress fisico ed emotivo, è anche causa di onere economico per la società. L'insorgenza del dolore, soprattutto cronico, è in aumento, forse a causa delle nuove abitudini di vita, della maggiore longevità dell'individuo, del prolungamento della sopravvivenza di chi presenta condizioni cliniche naturalmente fatali, dei cambiamenti ambientali e, probabilmente, del riconoscimento di nuove condizioni di dolore e l'applicazione di nuovi concetti che ne traducono il significato.

Nel 2008 abbiamo partecipato ad un gruppo di ricerca presso l'Università di Granada – UGR, in Spagna, con donne affette da fibromialgia; I dati parziali sono stati presentati a Rolando Toro al Meeting Spagnolo di Biodanza (El Escorial, 2009), e al 1° Forum Sociale Mondiale di Biodanza Clinica (Vicenza, 2010), dove sono stati presentati anche dati qualitativi,

Le condizioni di questo studio erano abbastanza controllate con 2 gruppi chiusi e una clientela di 27 donne dell'Associazione Fibromialgia di Granada – AGRAFIM. Le sessioni hanno proposto, in media, 12 esercizi e i risultati sono stati pubblicati in 3 articoli:

Efficacia della Biodanza nel trattamento delle donne affette da fibromialgia. Il giornale di medicina alternativa e complementare (Carbonell-Baeza et al., 2010). Questo studio ha concluso che un intervento di Biodanza di 3 mesi (una sessione a settimana) riduce il dolore e l'impatto della fibromialgia nelle pazienti di sesso femminile. I risultati hanno inoltre dimostrato che l'intervento di Biodanza può rappresentare, nel breve termine, una risorsa molto utile per la gestione della Fibromialgia.

Intervento multidisciplinare e di Biodanza per la gestione della fibromialgia (Carbonell-Baeza et al., 2012). Questo studio ha concluso che entrambi i gruppi hanno migliorato il punteggio totale del FIQ (Fibromyalgia Impact Questionnaire) e la sottoscala del dolore.

Biodanza riduce la gravità del dolore acuto nelle donne con fibromialgia (Segura-Jimenez, 2017). I risultati di questi studi hanno dimostrato che la Biodanza è una

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

terapia che riduce l'intensità del dolore acuto nelle donne affette da fibromialgia. L'intervento ha anche ridotto l'intensità del dolore cumulativo, che era più forte nelle donne con fibromialgia che presentavano una maggiore intensità del dolore prima della seduta e una minore percentuale di grasso corporeo. Anche la soddisfazione per la sessione è stata un fattore chiave associato positivamente alla riduzione del dolore.

Nel 2019 abbiamo lavorato ancora con le donne, in un progetto di estensione legato alla Clinica Scuola di Fisioterapia dell'Università Federale della Paraíba, in Brasile. Hanno partecipato a questo gruppo donne con diverse problematiche: disfunzione temporo-mandibolare, sclerosi sistemica, artrosi in vari segmenti corporei, dolori spinali, chikungunya e, per la maggior parte, portatrici di fibromialgia. Molti avevano problemi di depressione e due erano sottoposti a cure contro il cancro. Queste donne hanno ricevuto un trattamento individualizzato, tuttavia è stato loro offerto di partecipare ad un gruppo terapeutico semiaperto con Biodanza, a cui hanno partecipato 28 donne della Clínica Escuela, che hanno partecipato a 18 sessioni consecutive, con una media di 12 esercizi. Nel 2020 continuiamo con le lezioni online per soli 4 mesi; Le difficoltà di uno spazio adeguato, della privacy o di Internet ne renderanno impossibile la continuità.

Sono stati registrati i racconti delle esperienze vissute e in ogni seduta abbiamo osservato un temporaneo miglioramento del dolore così come dell'autostima, delle relazioni familiari, del sentimento di rinnovamento e di appartenenza al gruppo.

Evidenziamo alcune osservazioni comuni ad entrambe le esperienze: la metodologia delle sessioni è stata la stessa dei gruppi regolari; Nel racconto dell'esperienza abbiamo chiesto loro di evitare di mantenere l'attenzione sul dolore e sulla sofferenza, ma quando necessario l'ascolto è stato attento; È stata scelta una musica più breve ed, eccezionalmente, è stata interrotta una musica più lunga; Sono stati utilizzati solo esercizi del catalogo, alcuni adattati alla complessità motoria bassa e media; In particolare, abbiamo suggerito le posizioni generative, è stata fortemente rinforzata la linea del vivere l'affettività (incontri, abbracci e carezze) e nelle indicazioni è stato sottolineato il rispetto del dolore.

I due gruppi avevano caratteristiche molto diverse, soprattutto legate alle malattie e al livello sociale, educativo ed economico. Il gruppo brasiliano era molto più svantaggiato rispetto a quello spagnolo, tuttavia i risultati qualitativi confrontabili

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

erano molto simili, indicando che la Biodanza è una risorsa molto preziosa nella gestione del dolore e della sofferenza cronica, migliorando la qualità della vita delle persone che la praticano.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

BIODANZA COME STRUMENTO PEDAGOGICO NELLE SCUOLE, PROMUOVENDO AMBIENTI PACIFICI DI INSEGNAMENTO, APPRENDIMENTO E MEDIAZIONE

Helena Lorenzo



Helena Lorenzo

nata alle Isole Canarie, si esprime da diversi punti di vista. Insegnante di Biologia e Biodanza da 21 anni, è appassionata di arte e trova nel disegno una forma inaspettata di meditazione creativa.

La coesistenza positiva è una filosofia dell'ambiente scolastico che promuove ambienti pacifici di insegnamento-apprendimento e di mediazione. È noto che il successo accademico degli studenti è influenzato dall'ambiente scolastico, poiché la motivazione e il benessere sono essenziali per un'adeguata salute scolastica, ottimizzando il successo accademico.

Fino a pochi anni fa i conflitti si risolvevano con sanzioni e punizioni senza apprendimenti “integrati” dei protagonisti, che ripetevano modelli di disgregazione di maggiore o minore intensità. Dallo studio effettuato sull'incidenza dei conflitti è emerso che, una volta applicata una punizione, è la stessa persona a ripetere l'episodio, senza alcun nuovo apprendimento. Ecco perché il servizio di mediazione ha iniziato a diventare necessario nei centri educativi.

La mediazione richiede competenze come l'ascolto attivo, il riconoscimento delle emozioni e l'empatia, sia per mediare che per essere mediati. Ciò comporta la necessità di “formarsi” a questo lavoro per conoscere il protocollo da seguire. Queste abilità fanno parte del termine “Intelligenza Emotiva, EI” (D. Goleman)

D'altra parte, i cambiamenti legislativi puntano a metodologie di scoperta piuttosto che espositive che implicano che gli studenti siano i protagonisti del proprio apprendimento. Nelle età scolastiche che gestiamo nella scuola secondaria, **GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia**

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

motivazione e interesse sono necessari per raggiungere apprendimenti significativi e duraturi nel tempo utilizzando queste innovative strategie di insegnamento-apprendimento.

Poi, l'esperienza realizzata presso il centro educativo con 75 studenti che praticavano Biodanza, ha rivelato che la maggior parte delle persone si sentiva felice dopo le lezioni e “aveva voglia” di fare delle cose. Lo studio statistico ha mostrato un aumento significativo della motivazione utilizzando il test TMMS-24, che misura l'intelligenza emotiva.

Collegando gli effetti della Biodanza sui fattori di EI, con gli effetti biologici che la danza ha sul sistema nervoso (neuroscienze), si scopre che la pratica regolare di Biodanza nei centri favorisce non solo la generazione di un ambiente sano e salutare per l'apprendimento, ma anche implica uno sviluppo biologico desiderabile per gli studenti, che ha un impatto sulla loro memoria e capacità di apprendere.

Queste relazioni che si instaurano tra lo sviluppo individuale sia a livello biologico che psicologico e l'ambiente scolastico ci portano a concludere che il sistema Biodanza negli ambienti scolastici è molto auspicabile, facilitando la generazione di un ambiente di Pace. Per questo motivo l'Associazione Biodanza delle Isole Canarie offre i suoi servizi a gruppi e centri didattici per implementare la Biodanza come ulteriore servizio per le comunità educative in Spagna.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

BIODANZA E SCIENZA.

Com'è organizzata la scienza in Biodanza e perché ne abbiamo bisogno?

L'impatto interno ed esterno del lavoro scientifico in Biodanza.

Marcus Stueck

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).



L'IBFed, che organizza gli insegnanti di Biodanza in tutto il mondo, esiste ormai da diversi anni. Purtroppo Rolando Toro non è più con noi da qualche anno. Chi stabilisce ora cosa può o non può integrare la Biodanza? Chi continuerà a sviluppare la Biodanza, il suo modello teorico e la pratica basata su di esso? Come si proteggerà l'eredità di Rolando Toro affinché la Biodanza mantenga il suo impatto? La scienza della Biodanza aiuta a rispondere a queste domande. Per 30 anni, studi seri, ad esempio in Argentina e attraverso pubblicazioni e tesi di dottorato nelle università, hanno studiato gli effetti e i meccanismi di funzionamento. Questi studi aiutano a localizzare la Biodanza nelle istituzioni. L'impatto interno di questi studi è importante perché conferma il modello teorico e ne rivela i limiti. Questi limiti aiutano a rispondere alle domande di cui sopra. In questa conferenza, un pioniere della ricerca in Biodanza a livello mondiale darà una visione del lavoro di uno scienziato in Biodanza. Marcus Stueck ha scritto due tesi di dottorato all'Università di Lipsia, tra **GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia**

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

cui una sulla Biodanza con gli insegnanti nelle scuole. Nei suoi studi, insieme a vari colleghi, ha analizzato non solo variabili psicologiche, ma anche parametri psiconeuroimmunologici e fisiologici. È professore di psicologia e attualmente lavora e fa ricerca presso l'Accademia Internazionale di Ricerca Biocentrica di Lipsia.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

EMPATIA, ETICA E PACE

Melanie Delval



Melanie Delval

Si è formata direttamente con Rolando Toro. Dirige la Scuola di Biodanza di Vienna (Austria) ed è parte della Commissione Etica dell'IBFeD.

Ci troviamo in un momento storico in cui è importante ricreare sul nostro pianeta Terra una società piena di vita, piena di ciò che è essenziale per la vita. Perché siamo qui? Che cosa stiamo facendo qui?

Con la Biodanza abbiamo degli strumenti poderosi per offrire alla società questo collegamento mancante.

Sento come se ci fosse in questi giorni una battaglia tra l'intelligenza artificiale e quella affettiva, umana. Questo quindi mi motiva molto perché sento che c'è la necessità di vedere che non possiamo perdere ciò che siamo come esseri umani. E questa saggezza è una saggezza originaria, nel senso che nel passato donne e uomini sapevano come organizzare una società a partire dalla cultura della vita.

In questo momento, nella mia visione, a livello sociale e pubblico abbiamo bisogno di ciò che noi biodanzatori conosciamo già: durante la vivencia scopriamo che lo sconosciuto si trasforma in un fratello.

Sappiamo che esiste questa magia, questa realtà. Ma come possiamo portarlo nel sociale? Rolando Toro si giocava tutto nella partita per cambiare il mondo attraverso il principio biocentrico. Vedo come urgente che in ogni persona che fa Biodanza così come in ogni persona che non fa biodanza ci sia coerenza. Non deve mancare coerenza dentro ciò che facciamo nella sala di biodanza, dentro ciò che danziamo, ciò che sentiamo in questo momento; questi momenti sono arricchiti da molti fattori ecopositivi affinché possiamo trarre il meglio di noi. Inoltre vedo come molto

GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

importante mettere tutto ciò nella vita di tutti i giorni e renderci conto ventiquattr'ore su ventiquattro, sette giorni su sette, che noi siamo in realtà un gran mistero e che la nostra vita in realtà è un mistero assoluto che nasce perché due persone si incontrano e fanno l'amore e a partire da questo cresce un'esistenza umana con una fine prestabilita, un giorno in cui ce ne andremo da questa terra. Questo è un viaggio misterioso secondo me e alle volte penso che manchi questa consapevolezza. Per esempio, alla volte ci separiamo da una persona come se la vedessimo necessariamente il giorno dopo. In realtà spero di vederti domani ma niente e nessuno garantisce la vita qui. Quindi ogni momento della vita è prezioso, è sacro. Quindi per creare questa nuova realtà, che nuova non è, dobbiamo ricordarci la visione biocentrica e che ogni essere umano è sacro e che nulla si ripete. Per esempio per creare la pace nel sociale uno strumento è saper perdonare realmente. In molte occasioni ci sono persone che non perdonano realmente. Quindi portano dentro di sé una energia molto pesante che alimenta un'energia di morte, l'energia delle guerre che sono un'arma che uno ha quando non riesce a perdonare. Un altro strumento è ricordarsi che tutto, tutto, tutto in questa vita è unito, nulla esiste al di fuori dell'unità. Valori come la coerenza, la presenza, la capacità di perdonare sono ciò di cui più necessitiamo per vivere secondo principio biocentrico ed è da qui che si costruisce una società di pace.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

BIODANZA DELLA PACE.

Ossitocina per una cultura di pace, vincolo, cooperazione e piacere di vivere

Pilar De La Cueva



Pilar De La Cueva

Medico Specializzata in ostetricia e ginecologia. Membro dell'Associazione utenti per la qualificazione dell'attenzione al parto ed allattamento (www.elpartoesnuestro.es, www.vialactea.org). 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.

ESTRATTO BREVE

L'ossitocina è conosciuta come l'ormone dell'amore, della calma e della guarigione. Promuove il legame, la connessione emotiva e l'empatia. La Biodanza genera situazioni in cui sappiamo che viene prodotta l'ossitocina, essenziale per una cultura di pace e di cooperazione tra le persone e nella società.

ESTRATTO LUNGO

L'ossitocina, conosciuta come “l'ormone dell'amore” o “l'ormone del legame”, svolge un ruolo cruciale nella connessione emotiva e nella creazione di legami sociali.

Il sistema ossitocinergico è un sistema integrativo diffuso, legato all'interazione sociale, al benessere, alla riduzione dello stress e del dolore, nonché agli effetti riproduttivi, di promozione della crescita e riparativi. L'attività di questo sistema

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

arcaico dell'ossitocina è sotto il controllo di ormoni e nervi sensoriali, che trasmettono informazioni sullo stato dell'ambiente interno ed esterno.

Quando pratichiamo la biodanza, le esperienze di movimento con la musica nel contesto di un gruppo generano un senso di comunità e di appartenenza. Ciò può essere spiegato dal rilascio di ossitocina, che a sua volta promuove sentimenti di fiducia, gioia e connessione.

Inoltre, l'ossitocina può ridurre lo stress e l'ansia, consentendo alle persone di sentirsi più rilassate e disposte ad aprirsi agli altri. La biodanza diventa così non solo una pratica di espressione personale, ma anche un mezzo per coltivare relazioni più profonde e significative.

La secrezione di ossitocina è direttamente correlata a quella della serotonina e delle endorfine, e con la dopamina in caso di esperienze piacevoli con attivazione.

Sappiamo che esistono una serie di fattori che stimolano direttamente la produzione di ossitocina e tutti sono presenti nelle sedute di Biodanza.

Al momento della nascita si verifica il picco massimo di ossitocina nella nostra vita e il cervello è modellato per configurare il modo in cui ci legheremo in futuro. Rimanere in contatto diretto con il corpo materno e ottenere calore, contatto, sguardo e sicurezza, facilita l'avvio di uno stile psicologico di attaccamento sicuro.

Il nostro modo di nascere può aver avuto momenti di separazione, paura, isolamento, freddo, stress acuto o situazioni traumatiche che suppongono una rottura in quella connessione interna e nella maturazione armoniosa del sistema dell'ossitocina, dove predomina uno schema di stress e di allerta continua che possono accompagnarci silenziosamente per tutta la vita e deteriorare la salute fisica ed emotiva.



L'educazione e le esperienze vissute nel corso degli anni formano un continuum di stimoli arricchenti o altri che possono alterare il nostro comportamento e la nostra vita emotiva registrata nel cervello.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

La Biodanza ci fornisce molteplici fattori che portano alla reparenting, alla riduzione dello stress cortisolo e al rinnovamento organico. La presenza dell'altro e del gruppo sono un ecofattore positivo essenziale, che differenzia la Biodanza dalle altre tecniche. Questa interazione favorisce la produzione di ossitocina abbinata alla parola poetica, alla danza, al contatto, alle carezze, allo sguardo e ad un ambiente caldo e protetto. La pratica ripetuta di queste esperienze facilita la risensibilizzazione a esperienze piacevoli e calmanti.

Produrre ossitocina migliora la salute fisica ed emotiva sotto molteplici aspetti: riduce il dolore, lo stress, l'infiammazione, la probabilità di ammalarsi, migliora l'esaurimento organico, la guarigione e la riparazione cellulare, protegge il cuore, aumenta l'empatia e la connessione sociale, e le esperienze di vita indifferenziata e amore differenziato.

L'ossitocina è stata definita “l'ormone dell'amore, della calma e della guarigione” dalla dottoressa Kerstin Uvnäs-Moberg, ricercatrice leader nel campo dell'ossitocina e della sua relazione con il comportamento sociale ed emotivo, che contrasta l'escalation di solitudine, isolamento, competitività, potere, successo e violenza, alla generazione di legami, calma, piacere, calore, affetto, contatto, empatia e pace.



Potremmo anche chiamare l'ossitocina “l'ormone della pace”, così necessario nell'attuale panorama mondiale, e continuare a promuoverne la produzione attraverso Biodanza, per creare non solo persone ma comunità pacifiche che cooperano invece di confrontarsi e distruggere.

Prescott e altri autori hanno già indicato che le società in cui c'è più contatto fisico tra le persone hanno tassi più bassi di violenza nella società.

Gli studi neuropsicologici e antropologici condotti da Prescott indicano che le principali cause della crescita esponenziale della violenza e dell'aggressività contro le donne sono la disuguaglianza di genere e la privazione del piacere fisico sensoriale

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

nel corso della vita, ma soprattutto durante l'infanzia, a causa dell'incapacità della madre di stabilire un legame emotivo con il bambino. Prescott dimostra che questo collegamento è necessario per uno sviluppo cerebrale, emotivo, sociale e intellettuale ottimale e per la formazione di società non violente.

Rivendichiamo il contatto, uno sguardo di accettazione e gli abbracci come armi potenti per la pace.

BIBLIOGRAFIA

1. Uvnäs-Moberg, K., & Bjorvell, H.** (1992). "Oxytocin and its role in the mother-infant relationship." *Acta Paediatrica*, 81(5), 433-439.
2. Aportes de J. W. Prescott para una propuesta de prevención de la violencia en México. Autores: Magdalena García Hernández, Magdalena Huerta García. *Innovación Educativa*, ISSN-e 2594-0392, ISSN 1665-2673, Vol. 14, N° 65, 2014, págs. 115-132
3. <https://es.slideshare.net/slideshow/el-placer-corporal-y-el-origen-de-la-violencia-por-james-w-prescott/11072660>
4. Uvnäs-Moberg, K.** (1996). "The role of oxytocin in social bonding." *Psychoneuroendocrinology*, 21(8), 749-757.
5. **Carter, CS** (1998). "Perspectivas neuroendocrinas sobre el apego y los vínculos sociales". *Hormonas y comportamiento*, 34(3), 282-291. 2. **
6. **Uvnäs-Moberg, K.** (1998). "Oxytocin and the maternal-child relationship." *In: Motherhood and the Childbirth Experience*. New York: Routledge.
7. **Uvnäs-Moberg, K., & von Hoebel, J.** (2000). "Oxytocin and its role in the regulation of emotions." *Journal of Neuroendocrinology*, 12(11), 1010-1016.
8. **Uvnäs-Moberg, K.** (2003). "The role of oxytocin in the activation of maternal behavior." *In: The Neurobiology of Attachment*. Springer, 123-134.
9. **Uvnäs-Moberg, K.** (2004). "Oxytocin and its role in the physiological and emotional aspects of human relationships." *Journal of Psychosomatic Research*, 56(1), 1-10.
10. **Uvnäs-Moberg, K., & Ternström, I.** (2006). "Oxytocin and social behavior: The role of bonding and attachment." *Journal of Neuroendocrinology*, 18(7), 569-573.
11. **Uvnäs-Moberg, K., & Eriksson, M.** (2006). "Oxytocin as a mediator of the effects of social support on health." *Psychosomatic Medicine*, 68(4), 618-624.
12. **Uvnäs-Moberg, K.** (2007). "Oxytocin: A mediator of the benefits of social support." *Social Science & Medicine*, 65(8), 1561-1569.
13. **Uvnäs-Moberg, K., & Pisanski, K.** (2010). "The role of oxytocin in social relationships." *In: The Social Neuroscience of Interpersonal Relationships*. New York: Psychology Press, 121-140.
14. **Uvnäs-Moberg, K.** (2012). "Oxytocin and its role in the social and emotional aspects of human life." *International Journal of Social Science Studies*, 1(1), 1-7.
15. **Uvnäs-Moberg, K.** (2013). "The importance of oxytocin in human bonding." *American Journal of Lifestyle Medicine*, 7(3), 185-188.
16. **Uvnäs-Moberg, K.** (2015). "The hormonal regulation of social behavior: Implications for attachment and bonding." *Journal of Neuropsychology*, 9(1), 46-62.
17. **Uvnäs-Moberg, K., & Hagekull, B.** (2020). "Oxytocin: A new perspective on social interactions and relationships." *Frontiers in Psychology*, 11, Article 384.

18. **Uvnäs-Moberg, K.** (2021). "The role of oxytocin in stress reduction and social bonding." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1958.
19. **Uvnäs-Moberg, K., & French, J. A.** (2022). "The role of oxytocin in the neurobiology of attachment." *Psychoneuroendocrinology*, 135, Article 105610.
20. **Uvnäs-Moberg, K., & Forsling, M. L.** (2022). "Oxytocin's role in the regulation of social behavior: Implications for health." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 136, 104695.
21. **Uvnäs-Moberg, K.** (2022). "Oxytocin and its implications for emotional regulation in social contexts." *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 123456.
22. **Uvnäs-Moberg, K., & Eriksson, M.** (2022). "The biobehavioral effects of oxytocin in social interactions." *Neuroscience Letters*, 781, Article 136726.
23. **Uvnäs-Moberg, K.** (2022). "The effects of oxytocin on emotional regulation and social interactions." *Behavioral Neuroscience*, 136(4), 345-355.
24. **Uvnäs-Moberg, K., & Alakoski, A.** (2023). "Oxytocin and social connectedness: An overview of current research." *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1011500.
25. **Uvnäs-Moberg, K.** (2023). "Oxytocin's influence on social behavior and emotional well-being." *International Journal of Social Neuroscience*, 16(2), 157-168.
26. Uvnäs Moberg K, Julius H, Handlin L y Petersson M (2022) Editorial: Estimulación sensorial y oxitocina: sus funciones en la interacción social y la promoción de la salud. *Front. Psychol.* 13:929741. doi: 10.3389/fpsyg.2022.929741 <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.929741/full>
27. **Uvnäs-Moberg, K., & Lundeberg, T.** (2023). "The role of oxytocin in enhancing social bonding and reducing stress." *Psychology of Stress and Health*, 2(1), 15-24.
28. **Uvnäs-Moberg, K., & Linder, M.** (2023). "Oxytocin: A key to understanding human social behavior." *Journal of Behavioral Neuroscience*, 137(3), 299-310.
29. **Uvnäs-Moberg, K., & McCarthy, M.** (2023). "Oxytocin and social connection: Implications for mental health." *Journal of Neuropsychology*, 17(2), 214-227.
30. **Uvnäs-Moberg, K., & Wallin, L.** (2023). "Oxytocin and its role in enhancing trust and cooperation in social settings." *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 18(1), 34-45.
31. **Uvnäs-Moberg, K., & Hagekull, B.** (2023). "The biological underpinnings of oxytocin's role in social behavior." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 145, 104691.
32. **Uvnäs-Moberg, K.** (2023). "Understanding the social functions of oxytocin: A review of current research." *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 13(1), 20-30.
33. Uvnäs Moberg K, Julius H, Handlin L y Petersson M (2022) Editorial: Estimulación sensorial y oxitocina: sus funciones en la interacción social y la promoción de la salud. *Front. Psychol.* 13:929741. doi: 10.3389/fpsyg.2022.929741

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

CONFERENZA

ABBRACCIARE LA DIVERSITÀ PER UNA CULTURA DI PACE

Collettivo Biodanza Ya



Collettivo Progetti sociali BiodanzaYa: Belen Zarralanga/Aline Reis/Helena Lorenzo/Galaxia Baron Lucena/Margot Muriel

Facilitatrici didatte di Biodanza in Spagna, rappresentano “La Commissione candidature e progetti” dell’Associazione dei professionisti di Biodanza in Spagna (BiodanzaYa). È un team multidisciplinare, emotivo e coeso. L’impegno della commissione è divulgare la spendibilità sociale di Biodanza, sia come professionisti (insegnanti, assistenti sociali, educatori, ecc.) sia come persone consapevoli che la Biodanza ha il potere di trasformazione personale e collettiva per la convivenza biocentrica , pacifico e verso l’Unità.

La Commissione Candidature e Progetti dell’Associazione dei professionisti di Biodanza in Spagna (BiodanzaYa). Viene a condividere con il Forum, la lunga esperienza collettiva come professionisti di Biodanza impegnati nei seguenti ambiti: Sociale, clinico, educativo e organizzativo. Siamo uniti dalla speranza che un mondo diverso sia possibile, dal sapore di Pace e Unità.

A rappresentare questa commissione: Belén, Margot, Helena, Galaxia e Aline.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

“La Commissione candidature e progetti” dell'Associazione dei professionisti di Biodanza in Spagna (BiodanzaYa). È un team multidisciplinare, emotivo e coeso.

Ci unisce le nostre azioni di facilitatori di Biodanza nell'Azione Sociale, clinica, educativa e organizzativa. Che ci portano ad ampliarci e conoscere la Biodanza come meraviglioso strumento di intervento.

Ogni persona che fa parte di questa commissione è impegnata e coinvolta nei settori che menzioniamo, sia come professionisti (insegnanti, assistenti sociali, educatori, ecc.) sia come persone consapevoli che la Biodanza ha il potere di trasformazione personale e collettiva per la convivenza biocentrica , pacifico e verso l'Unità.



Il nostro lavoro è applicabile ovunque faciliti e migliori la qualità della vita di molte persone con altre abilità, studenti con percorsi di educazione speciale, persone a rischio di esclusione, lavoratori di aziende e istituzioni... ecc.

Abbiamo realizzato diverse azioni come: La compilazione di diversi progetti sociali, clinici, organizzativi ed educativi in cui viene applicata la Biodanza, per costruire una mappatura che aiuti e faciliti altri colleghi a visualizzare e realizzare i loro progetti.

Abbiamo tenuto il primo Simposio o “grande tavolo di dialogo per l’azione sociale e la clinica” online nel 2022. Al quale hanno partecipato più di 100 persone e abbiamo presentato circa 15 progetti. Facendo così conoscere l'importanza del nostro lavoro.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Nel 2023 commemoriamo il Simposio, con la partecipazione di 5 professionisti in una tavola rotonda virtuale. E abbiamo partecipato all'incontro Nazionale di Biodanza spagnolo a Barcellona, con un'esperienza e una mostra fotografica che rende visibili diversi progetti di professionisti di Biodanza in campo sociale, clinico, educativo e organizzativo in Spagna. Che saremo felici di condividere nel Forum.

Per il 2025 stiamo organizzando sessioni didattiche come formazione continua in occasione dell'Assemblea annuale di BiodanzaYa.

Queste azioni sono il risultato del lavoro collaborativo e di rete delle persone che compongono la commissione, motivate a contribuire alla co-creazione della Cultura Biocentrica e di Pace.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

UN VIAGGIO AL CUORE.

La forza che ci conduce verso il linguaggio dell'amore

Nadia Costa, Pilar De La Cueva e Cordula Bruch



Nadia Costa

Facilitatrice titolare didatta di Biodanza, pioniera del Movimento di Biodanza in Europa. E' 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. E' ideatrice e promotrice del primo Forum

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 negli ospedali pubblici. Facilitatrice didatta di Biodanza è formatrice in numerose Scuole di Biodanza spagnole ed europee.



Cordula Bruch

Naturopata e medico di medicina olistica. Oltre ai tradizionali trattamenti naturopatici, utilizza anche metodi di omeopatia, agopuntura e guarigione energetica. Specializzata in interventi psicoterapeutici, influenzati da approcci terapeutici sistemici e ipnoterapeutici, nonché PEP. Formazione in: Lavoro d'impulso con il corpo®, Psicoterapia sistemica con formazione complementare in costellazioni familiari, PEP®, Formazione complementare in PNL, ipnoterapia, oncologia e psico-oncologia complementari e olistiche, Facilitatore, Supervisore ed Educatore di Biodanza® da più di 20 anni in Europa e a livello internazionale.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Sperimentiamo il linguaggio dell'amore come base centrale per la pace sentendoci liberi e connessi allo stesso tempo. Queste sono le fonti umane per creare e mantenere la pace e una vita sensuale e piacevole.



Un Viaggio nel Cuore: la Forza che ci conduce verso il linguaggio dell'amore

Biodanza ci invita a un viaggio profondo nel nostro interiore, esplorando il linguaggio dell'amore, che si manifesta attraverso il movimento e la connessione. Questa forma di espressione ci permette di comunicare oltre le

parole, risvegliando emozioni e rafforzando i legami emotivi. La Biodanza diventa un linguaggio universale che trascende le barriere, facilitando un incontro autentico. L'incontro emotivo tra le persone è la base per avere il coraggio di sentire e vivere l'amore come fonte di pace.

Rolando Toro, ideatore della biodanza, descrive questa esperienza di vivere l'amore come “la forza che ci spinge”, un'energia vitale che ci spinge a riscoprire la nostra essenza e a riconnetterci con il mondo che ci circonda. Ogni passo e ogni gesto si trasforma in un atto di amore e dedizione, favorendo un senso di appartenenza e connessione. Questo viaggio verso il cuore ci invita a scoprire la bellezza della vulnerabilità, ad abbracciare le nostre emozioni e a celebrare la diversità. In ogni sessione di biodanza viene coltivato uno spazio sicuro dove possiamo essere noi stessi, esplorare la nostra creatività e rafforzare le nostre relazioni, permettendo alla forza dell'amore di guidarci verso una vita più biocentrica in libertà e pace.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Breve risposta alle domande:

- 1) incontri dell'umanità nell'affettività
- 2) Aprire il cuore- simbolismo: agire nel mondo dal cuore con amore
- 3) sperimentare la profonda connessione con il libro del tuo cuore
- 4) Aumento dell'affettività e del senso di pace con se stessi e con gli altri
- 5) il linguaggio dell'amore è la forza e il potere più trasformativo dell'essere umano



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

DANZARE IL VALORE E LA BELLEZZA DELL'AMICIZIA

Marcus Stueck, Altair De Almeida, Oscar Imbernon

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 referente della piattaforma Bio-net, e promotore del programma di Educazione Biocentrica “TanzPro”. È direttore della Scuola di Biodanza di Riga (Lettonia).



Altair De Almeida

Insegnante di agopuntura, Tai Chi, Qigong, Shiatsu e Meditazione da 35 anni. Facilitatore di Biodanza dal 2006 e co-direttore della Biodanza London School dal 2011.

Coach di Heart Centering Team Building

Oscar Imbernon

Direttore della Scuola Biodanza SRT Las Palmas de Gran Canaria, Specializzato in: «Biodanza per Organizzazioni e Aziende», «Biodanza per bambini, adolescenti e famiglie», “Progetto Minotauro”, “Lettura del corpo”, “Biodanza acquatica”, “Biodanza nel massaggio” e Biodanza nella natura, «Identità e 4 elementi», “Biodanza en argilla”, «Biodanza Musica, Voce e Percussioni» e «Albero dei Desideri», Biodanza Le Quattro Stagioni con Tuco Nogales, direttore della Scuola di Biodanza Al-Andaluz di Malaga. Diplomato in “Chiromassaggio Terapeutico”. Conduce stage e formazioni in Spagna e in tutta Europa.



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Vivere l'amicizia è una delle cose più preziose che una persona possa avere nella sua vita. Questa Vivencia sarà guidata da tre amici che hanno sviluppato la loro amicizia nel corso di molti anni. Verranno eseguite diverse danze per mostrare come l'amicizia possa essere coltivata e come il valore dell'amicizia arricchisca la vita di una persona.



1) Obiettivo pedagogico della Vivencia: lo scopo di questa vivencia è sperimentare il valore dell'amicizia nella sua profondità emotiva e prendere coscienza della bellezza delle connessioni interpersonali. Attraverso la danza e l'interazione guidata, i partecipanti sono invitati a sentire l'essenza dell'amicizia genuina, basata sulla fiducia e sull'affetto. Questa sessione è progettata per creare uno spazio per nutrire e rafforzare le amicizie e riconoscere come arricchiscono le nostre vite.

2) Esercizio chiave e il suo simbolismo: l'esercizio centrale di questa vivencia è la "Danza dell'amicizia", in cui i partecipanti si muovono in un cerchio sincronizzato. Questa danza simboleggia il ciclo di dare e ricevere nell'amicizia, una dinamica basata su supporto, affidabilità e gioia. Il cerchio, che rappresenta l'eternità, mostra come l'amicizia possa creare legami senza tempo e forza condivisa.

3) Come i partecipanti incorporano la Vivencia: impegnandosi direttamente in queste danze, i partecipanti possono interiorizzare l'essenza dell'amicizia e sentire una connessione più profonda con se stessi e con gli altri. Gli esercizi sono concepiti per promuovere consapevolezza, vicinanza ed empatia che possono estendersi oltre la vivencia nelle relazioni quotidiane.

4) Effetti attesi che desideriamo risvegliare: puntiamo a risvegliare sentimenti di gratitudine, appartenenza e buona volontà, aprendo i cuori al potere dell'amicizia.

GHV Hotel & Spa, Creazzo (VI), Italia

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Attraverso varie danze, ispiriamo l'apertura alla connessione umana, promuovendo un senso di comunità, fiducia in se stessi e negli altri.

5) Il messaggio da portare a casa: alla fine della sessione, i partecipanti ricevono un messaggio personale su un piccolo pezzo di carta da portare con sé. Questo messaggio riflette la loro esperienza della vivencia, un promemoria del potere dell'amicizia e del suo significato nelle loro vite, un'ispirazione a coltivare le amicizie con cura e a dare loro spazio per prosperare.

Questa vivencia è un invito a sentire il significato universale dell'amicizia e a celebrarla come fonte di gioia, supporto e crescita.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

TESSENDO RETI DI AMORE, PACE E UNITÀ

Collettivo Biodanza Ya



Collettivo Progetti sociali BiodanzaYa: Belen Zarralanga/Aline Reis/Helena Lorenzo/Galaxia Baron Lucena/Margot Muriel

Facilitatrici didatte di Biodanza in Spagna, rappresentano “La Commissione candidature e progetti” dell'Associazione dei professionisti di Biodanza in Spagna (BiodanzaYa). È un team multidisciplinare, emotivo e coeso. L'impegno della commissione è divulgare la spendibilità sociale di Biodanza, sia come professionisti (insegnanti, assistenti sociali, educatori, ecc.) sia come persone consapevoli che la Biodanza ha il potere di trasformazione personale e collettiva per la convivenza biocentrica , pacifico e verso l'Unità.

L'amore è una premessa a tutto il lavoro che svolgiamo nell'azione sociale con Biodanza. È la chiave per aprirci ad una Cultura Biocentrica e di Pace. È il filo che intreccia la rete collettiva che pone la Vita al Centro.

Insegnato da: Belén, Margot, Galaxia, Helena e Aline.

OBIETTIVO PEDAGOGICO DELL'ESPERIENZA

Promuovere, sensibilizzare e motivare l'importanza di un tessuto sociale più solidale ed empatico nei confronti delle persone e della Vita. Promuovere l'impegno verso il principio biocentrico che è l'asse della metodologia in Biodanza. Il che ci porta alla creazione di un mondo più pacifico.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

ESERCIZIO CHIAVE E IL SUO SIMBOLISMO

Creare questo tessuto umano attraverso un esercizio di Biodanza chiamato “Rete Affettiva”, che simboleggia una rete umana di impegno etico e solidale nella co-creazione di un mondo affettivo e unito.

COME LE PERSONE INCORPORANO L'ESPERIENZA

Attraverso l'apertura emotiva che la musica e il movimento promuovono, i partecipanti potranno sperimentare l'empatia, la tenerezza e l'estensione di sé nelle altre persone, prendendo coscienza del benessere comune.

QUALI SONO GLI EFFETTI ATTESI SULLE PERSONE?

Sensazione di Unità, connessione, impegno per la Vita, solidarietà e collaborazione. E sentirsi parte proattiva di questa rete umana che siamo.

MESSAGGIO PRINCIPALE

“La tenerezza è la qualità della presenza che garantisce presenza.” Rolando Toro Araneda.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SESSIONE PRATICA DI BIODANZA

LA PACE È UN'ATTITUDINE

Cristina Azevedo e Sabela Martinez



Ana Cristina Jacome Azevedo

Con 23 anni di esperienza in Biodanza, è facilitatrice dal 2009 e Didatta dal 2019, certificata in diverse estensioni, in particolare in Biodanza clinica e Biodanza danzante l' Ching. Impartisce lezioni da 11 anni. Impartisce lezioni in scuole di Biodanza e realizza supervisioni.

Psicologa clinica con 26 anni di esperienza. Insegna per 16 anni all'università in Portogallo.

Health Coach per 24 anni ICF.

Facilitatrice di mindfulness MBCT, MBSR. Facilitatrice di costellazioni familiari e organizzative da 19 anni. Terapeuta di coppia e sessuale da 12 anni.

Sabela Martinez

Facilitatrice didatta di Biodanza e Co-Direttrice della Scuola di Biodanza Ayun-Castellon (Spagna). Laurea in scienze sociali dell'educazione e formazione continua in ecologia, educazione olistica, filosofia e salute mentale. Membro e Past President dell'Associazione BiodanzaYa, è presidente AEBE e Ibfed. Specializzata in Biodanza e Argilla, Riabilitazione della sessualità, Biodanza clinica e sociale e Progetto Minotauro, conduce corsi e formazioni in tutta la Spagna e in Europa.



La pace è un'attitudine

Siate il movimento di pace nelle nostre scelte di vita quotidiana, considerando il proverbio: la più grande felicità è la pace.

L'unica etica assoluta è l'etica del cuore, l'etica che mette "la vita al centro". Così uniti in un movimento in un cuore Allineamento con la danza dell'amore Salvare il sentiero della pace

Il nostro scopo è quello di fornire un viaggio di trasformazione per liberare schemi, distaccarci e raggiungere la pace interiore per essere in grado di vivere più allineati con la nostra natura divina.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Quando la musica entra, a poco a poco, nel caos delle nostre preoccupazioni, si aprono spazi meravigliosi negli angoli oscuri dell'anima; i nostri corpi si trasformano; emerge l'aspirazione trionfante dell'amore e della pace. Così, le ombre e l'errore indotti dalle matrici malate della nostra civiltà, la crudeltà e il vuoto sono evocati dalla danza cosmica dell'incontro

Le immagini inconse di violenza, invasore e predatore vengono trasformate nell'inconscio corporeo, in archetipi di generosità, fraternità, amore, rinascita, salute e pace

È un viaggio per risvegliare la pace interiore che non ignora il dolore in se stessi o negli altri o si acquisisce chiudendosi. Una pace duratura, una pace a cui puoi tornare a casa anche se è stata coperta da paura, frustrazione o dolore.



TESTIMONIANZE DAL FORUM

Cosa mi è piaciuto di più e i momenti preferiti

- La possibilità di migliorare le qualità intrinseche dell'essere umano: sentire, pensare e agire a favore della vita. Come partecipante e presentatore, sia in una conferenza che in un'esperienza, è andato tutto molto bene e senza intoppi.

Didatta (1)

- Le esperienze di inizio e fine, perché sono tutte insieme. La dinamica finale della scrittura per la Pace, dovuta all'intenzione e alla collaborazione. E tutti i momenti di poter godere e condividere in piccoli spazi, grazie all'intimità e alla connessione che questo crea. E "panamericano!!!!" Un grande momento per aver raggiunto più persone nella nostra discussione e esperienza. Vorrei che gli spazi e i tempi fossero più protagonisti per tutti. E naturalmente, il miglior cibo!!!

Belén Zarralanga (2)

- Mi è piaciuto poter rimanere un giorno in più e condividere la vita quotidiana con altre persone alla Casa Felice. E vorrei che il Forum potesse espandersi in altri luoghi, per avere l'opportunità magari in altre città e Paesi. E poter collaborare ogni volta che posso.

Belén Zarralanga (2)


- Tutti gli spazi di conversazione con una, due, tre persone... Dove ho avuto modo di conoscerli meglio e le loro esperienze in modo più dettagliato e raffinato. La possibilità di conoscere così tanto lavoro svolto in così tante aree del mondo con la Biodanza continua a sorprendermi, quanti gesti e conoscenze stanno producendo grandi cambiamenti per le persone in vulnerabilità. E soprattutto gli spazi dove posso condividere naturalmente risate e piacere. Sentire cuori davvero aperti mi dà fiducia, senza discorsi, solo con gesti.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Belén Zarralanga (2)

- Mi è piaciuta moltissimo la tua Vivencia Gio perché era così ben costruita e rappresentata, e ho assolutamente adorato incontrare i diversi insegnanti e partecipanti. Ho veramente amato tenere il mio intervento e la dimostrazione di vivere la vita biocentrica. È stata ben ricevuta. Credo di aver fornito loro esercizi che non sono disponibili in Biodanza per aiutare la loro salute e benessere.

Altair de Almeida, Direttore (3)

- La condivisione, la convivialità. È stato tutto bellissimo per me. Le esperienze, le intuizioni con i professionisti, i massaggi dedicati... è stato così bello che mi piacerebbe partecipare alla scuola di Biodanza. Quest'anno non posso per motivi personali, ma il seme è nel mio cuore. 

Casu Maria Ria, Operatrice sociale

- L'ultime esperienze dove i nastri si sono intrecciati, mentre i nastri intrecciavano le nostre mani intrecciate e mentre le nostre mani si intrecciavano i nostri cuori, i nostri sguardi, le nostre voci si sono intrecciati e si sono incontrati, e insieme abbiamo ballato le nostre anime belle.

Casu Maria Rita, Operatore sociale (4)

- Le riunioni!

Tiziana Coda-Zabet, Direttrice (5)

- Nel primo giorno, ciò che mi ha colpito di più è stato sentire che ogni esperienza risuonava profondamente con il tema della pace. È stato come avere un'unica, lunga esperienza guidata, direi meglio, accompagnata, da diversi colleghi provenienti da posti diversi nel mondo, ma con un unico sentimento. Molto emozionante! In quel momento, con qualcosa di così terribile che accadeva, i nostri ego si sono tranquilli, abbiamo ballato con i nostri cuori.

Tiziana Coda-Zabet, Direttrice (5)

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

- Ciò che desidero va ben oltre la Biodanza: continuare a coltivare il movimento del cuore, il coraggio e essere agenti del nuovo mondo che vedo emergere attorno a me.

Tiziana Coda-Zabet, Direttrice (5)

- Il flusso continuo dell'amore e l'incontro di vecchi e nuovi amici. Molti momenti bellissimi pieni di flusso. Incontrare Dina e nuovi amici da Israele e rincontrare alcune persone che non vedevo dai tempi del mio Corso di Biodanza con Rolando in Italia. L'ispirazione che ho ricevuto.

Didatta (6)

- Il campo energetico che si è venuto a creare.

Insegnante (7)

- Alcune relazioni, in particolare quelle mirate ad aspetti clinici e fisiologici, la sessione plenaria finale.

Insegnante (7)

- Il forum è stata un'esperienza meravigliosa di cooperazione, comunicazione, comunità e scambio a un livello profondo tra colleghi, libera da competizione e rivalità. Ciò che mi ha colpito di più è stata l'integrazione della diversità. Che grande opera, creata con cuori aperti e amorevoli da un grande team.

Dr. Cordula Bruch, Didatta (8)

- Oh, era l'atmosfera gioiosa e gentile e la profonda conoscenza che ognuno ha qualcosa da condividere e offrire- era dare e ricevere in fluidità e amore, tanto amore. Sono stati importanti per me i convegni con un approccio e un livello scientifico. Sono felice di aver fatto parte di questo grande Forum.

Dr. Cordula Bruch, Didatta (8)

- L'incontro con le persone dei gruppi "Davide e Golia" e Itaca, per la loro autenticità, semplicità e saggezza.

Jaime Gallego, Studente (9)

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Le parole delle persone del gruppo Itaca mi hanno colpito molto profondamente; sembravano piene di significato e saggezza, completamente coerenti con la loro esperienza di vita, semplici e dirette. Sono rimasto anche profondamente toccato dalla poesia di Simone Cristicchi: "Credo che la bellezza non salverà il mondo, ma piuttosto siamo noi a dover salvare la bellezza." Queste parole ora sono incise in me. E l'emozione degli incontri con persone diverse, i loro sguardi, i loro sorrisi, i loro gesti, la sensazione di pace che ti inonda. L'immenso coraggio che sostiene la celebrazione di questo incontro.

Jaime Gallego, Studente (9)

- La combinazione di temi teorici e danze pratiche... per sentire che ha sempre senso sapere cosa si fa e, con questa conoscenza, fluire...

André Chales De Beaulieu, Didatta, Germania (10)

- Hai reso tutto fantastico... è stata la mia prima volta e la prossima volta sarà diversa per me e questo è molto bello.

André Chales De Beaulieu, Didatta, Germania (10)

- Sì... la presentazione delle persone del gruppo di appartenenza... un uomo ha raccontato la sua esperienza con la Biodanza in modo molto scientifico e professionale... mi chiedevo come ballare con lui? E poi nella prossima Vivencia ci siamo riuniti e abbiamo ballato... e è stato così profondo, caldo, autentico e mi ha reso così felice... mi sono vergognato e mi sono chiesto perché abbiamo immagini degli altri...

André Chales De Beaulieu, Didatta, Germania (10)

- L'empatia che si è sviluppata tra i partecipanti. Durante i giorni del forum, spesso avevo, specialmente alla fine della giornata, una sensazione molto forte di essere molto presente a me stesso, di sentire che ero nel mio corpo con la mia anima.

Gennaro Reder, Partecipante (11)

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

- Essere insieme a così tante persone. La condivisione.

Un Partecipante (12)

- Quello che mi è piaciuto di più del Forum è stato l’incontro vivo con le persone: rivedere vecchi amici, conoscere nuovi volti, sentire che siamo parte di una stessa rete. Ho percepito un clima di calore umano e di condivisione profonda che ha dato senso a ogni momento.

Livia Rinaldi, Didatta

- Ci sono momenti che, nel fluire di un incontro, restano impressi come un sigillo dentro di noi. Al Forum di Vicenza, uno di questi è stato durante una vivencia in cui il cerchio si è aperto come un abbraccio collettivo e, danzando, ho sentito la forza invisibile di una rete che ci sosteneva tutti. Non era solo un insieme di corpi in movimento, ma una trama di relazioni, un respiro condiviso che ricordava a ciascuno di noi il senso profondo della Biodanza: far emergere la vita, la connessione e la speranza, in ogni gesto semplice e vero.

Quello che mi ha colpito è la qualità dello sguardo negli occhi degli altri partecipanti. In quegli sguardi ho percepito la dignità, le storie, i dolori e le gioie di tante persone che, pur provenendo da percorsi diversi, confluivano nello stesso fiume di umanità. La danza diventava allora un linguaggio universale, capace di farci riconoscere oltre le parole e le etichette, ricordandoci che la trasformazione comincia da lì: dal sentirci parte di una stessa vita condivisa.

Un altro istante che porto nel cuore è stato il dialogo spontaneo dopo la vivencia, quando alcuni di noi si sono fermati a raccontare cosa avevano vissuto. È lì che ho compreso ancora di più la ricchezza della Biodanza sociale: ognuno ha portato la propria esperienza, e ciò che per me era stato un contatto di dolcezza per altri era stato una riscoperta della fiducia, o un lasciar andare una paura. Ho percepito la potenza dell’ascolto reciproco e la

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

possibilità di tessere significati differenti attorno a una stessa esperienza corporea.

Quel momento ha risvegliato dentro di me la consapevolezza che la Biodanza non è mai solo “mia” esperienza individuale, ma sempre un processo comunitario, in cui i vissuti si amplificano perché condivisi. È come se ogni cuore fosse un tamburo che, suonando insieme agli altri, fa vibrare una musica più grande, capace di risuonare nel mondo oltre i confini della sala.

- Mi ha toccato anche la dimensione di continuità generazionale. Vedere facilitatori con più anni di esperienza danzare accanto a chi era al suo primo Forum mi ha fatto sentire la forza di una trasmissione viva: non un sapere che si conserva statico, ma un fuoco che si passa di mano in mano, di corpo in corpo. In quel cerchio non c'erano maestri e allievi, ma viaggiatori della vita che, per un istante, camminavano nella stessa direzione.

Ho compreso in profondità che la vera forza della Biodanza sociale non sta nel proporre modelli astratti, ma nel dare corpo e dignità all'esperienza umana, così com'è. In un mondo che spesso frammenta, isola e divide, la possibilità di ritrovarsi in un cerchio che celebra la vita insieme diventa un atto rivoluzionario. Non a caso, durante quella danza, ho percepito un silenzioso senso di guarigione collettiva: come se stessimo restituendo fiducia al futuro semplicemente incontrandoci nella nostra autenticità.

Il mio momento preferito, quindi, non è un episodio isolato, ma un intreccio di sensazioni: la mano calda di chi mi ha accompagnato in una sequenza di sguardi, la musica che scivolava come acqua tra i corpi, il sorriso improvviso di uno sconosciuto che in pochi secondi diventava familiare, la leggerezza che nasce quando ci si concede di essere. Sono dettagli apparentemente piccoli, ma insieme hanno ridisegnato il senso del mio partecipare.

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

Porto con me dal Forum la certezza che la Biodanza è un linguaggio del possibile: ci mostra che un altro modo di stare insieme è già qui, disponibile, quando ci lasciamo toccare dalla vita e non abbiamo paura di condividerla. La comprensione che ho approfondito è che, al di là delle tecniche e dei metodi, ciò che conta è la qualità dell'incontro, la capacità di generare comunità. È questa la vera “scuola” che ci nutre: imparare a riconoscerci parte di una stessa danza più grande, in cui ogni passo personale diventa un dono per il collettivo.

Questo momento, con le sue sfumature, continuerà a vibrare dentro di me come un seme. E come ogni seme, so che porterà frutti: nelle mie relazioni, nel mio lavoro, nel mio modo di guardare agli altri. Perché quando si sperimenta la profondità di un incontro autentico, non si può più tornare indietro: si è trasformati, e la vita chiede di essere danzata con nuova intensità.

Livia Rinaldi, Didatta

- La caratteristica di essere internazionale e avere un indirizzo sociale preciso.

Gabriele (14)

- A dire la verità, mi è piaciuto TUTTO di questo. Mi è piaciuto che così tante persone - molte centinaia hanno scelto consapevolmente di riunirsi e approfondire in modo somatico attraverso il corpo un'espressione di totalità, che è viscerale, sentita e vissuta. Mi sono piaciute le opportunità di partecipare a così tante vivencias con insegnanti incredibili anche da una prospettiva internazionale.

Priya Mahtani, Alunna, UK (15)

- Ce n'erano così tanti - ma qui ci sono un paio in particolare. Stavo andando in una delle stanze per un'esplorazione di un cerchio biocentrico - ma quando sono arrivato l'insegnante ha detto che questo non si sarebbe svolto - così mi ha suggerito di andare in un'altra stanza. Sono arrivato in quella stanza ed era un gruppo più piccolo - forse una ventina di persone. Stavamo esplorando il ruolo

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

che la creatività e il caos hanno da svolgere nelle nostre vite attraverso il movimento. Ho avuto un'esperienza profonda rendendomi conto di così tanto riguardo al mio rapporto con entrambi e di come questo si fosse manifestato anche nelle mie relazioni personali. Ricordo molti momenti in cui le lacrime riempivano i miei occhi e mi sentivo così grato che l'esistenza mi avesse guidato in questo momento. È stato catartico, profondo e curativo. Ho pianto e sono anche passato a una versione più espansa di me stesso - vedendo anche alcuni schemi chiave che erano emersi in relazione a diverse persone nella mia vita. È stato profondo.

Un altro momento è stato quando il mio ragazzo è arrivato sabato sera - pensavo che ci saremmo incontrati alla reception dell'hotel - il suo volo era in ritardo e così, invece di incontrarlo all'aeroporto o alla stazione, è venuto direttamente in hotel. Aveva sentito parlare di Biodanza ma non lo aveva mai sperimentato - Giovanna lo invitò generosamente nello spazio e anche lui ebbe alcune esperienze piuttosto profonde. Quando è arrivato sabato, avevo ballato con tutto il cuore. Ero stracolma d'amore e nostalgica, desiderando che lui fosse lì - specialmente poiché ci eravamo lasciati con alcune tensioni tra di noi. Mi sono girata e all'improvviso lui era lì, come per magia. Sento che Biodanza facilita questa magia e un approfondimento dell'amore tra anime e ballerini e, in realtà, tutti nella stanza.

Finalmente un altro momento è stato quando il gruppo di pratica clinica è entrato nella stanza e ha condiviso le proprie storie - avevano varie sfide legate alla salute mentale eppure la dolcezza e l'amore che portavano nello spazio erano palpabili. È una cosa sostenere un sistema nel mondo che incoraggia la salute, il benessere e la guarigione. È un'altra cosa vedere come la teoria si traduce nella pratica, mentre ci immergiamo nelle nostre esperienze di umanità - anche tra coloro che potremmo non incontrare normalmente nella nostra vita quotidiana. In un periodo di così tanta divisione e isolamento e la polarizzazione che avviene nel mondo là fuori, la Biodanza sembra un antidoto alla separazione poiché ci porta (sicuramente

Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

ha portato me) a una maggiore accettazione, armonia interiore e infine amore.

Priya Mahtani, Alunna, UK (15)

SPECIAL GUEST X FORUM! ASSOCIAZIONE PROGETTO ITACA - CLUB ITACA NAPOLI

Una realtà che testimonia a livello nazionale un approccio biocentrico alla cura della salute mentale: all'interno del Club non esiste personale medico ma solo personale non specializzato che affianca i soci nelle attività. Le fondamenta del modello di funzionamento del Club Itaca sono la Relazione (tra soci e tra soci e staff) e il WOD (Work Ordered Day), la giornata strutturata di lavoro, indispensabile per garantire il funzionamento del Club e organizzato in maniera tale da ridurre al minimo l'ansia e le insicurezze. L'esiguo numero di personale coinvolto è sufficiente per assicurare lo svolgimento delle attività a tutti i soci, ma abbastanza ridotto da renderne indispensabile il coinvolgimento. Il Club ha la finalità di sostenere il Socio nello sviluppo della propria autodeterminazione sociale e lavorativa attraverso l'impegno in attività quotidiane necessarie al funzionamento del Club stesso, attivando, ove possibile, percorsi di orientamento professionale e tirocini formativi, presso aziende esterne, utili a un eventuale reinserimento lavorativo. Il Club Itaca di Napoli è stato il primo a livello nazionale a introdurre Biodanza come pedagogia inclusiva e ha varato nello scorso ottobre il primo workshop di Biodanza clinica in collaborazione con il Centro Gaja, a cui è seguita una riflessione e una progettazione tuttora in corso.



Centro Gaja Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Vicenza

GRAZIE A TUTTI I BIODANZATORI CLINICI E SOCIALI, IL CUORE E LA VOCE DEL CAMBIAMENTO



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

...GRAZIE AL DREAMTEAM DEL X FORUM... SPECIAL GUESTS

Lass Diouf

Canto, tamburi, la sigla del Forum...fin
dalla prima edizione del Forum



Salvo Scalia

Le immagini del Forum, attimi captati,
pieni di senso e poesia, che diventano
eternità

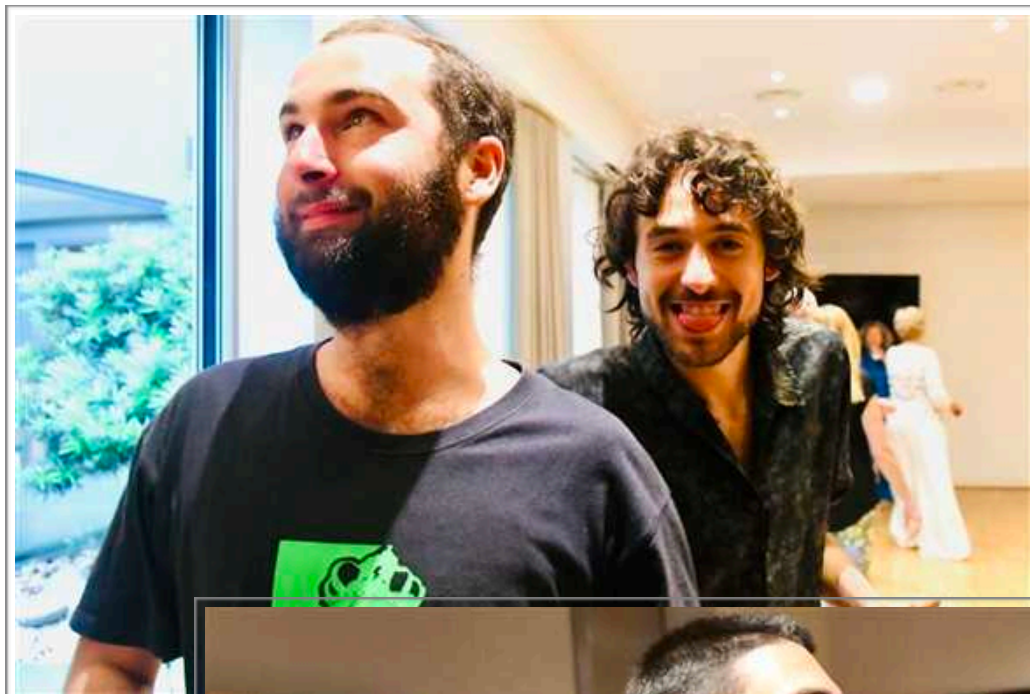
Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

GRAZIE A MIRKO NISENSEN BERNARDELLE-SANTI THE BIG BLIND

Musicisti-maghi, Autori e creatori della Palestra per la pace, il suono ci accompagna per tutto il Forum e si registra nelle nostre cellule per farle fiorire alla vita



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza



Centro Gaja Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Vicenza

GRAZIE A TUTTO LO STAFF! NUMINOSI DI GAJA, MERAVITA, GAJAMEMBERS E GAJA FRIENDS



Centro Gaja Scuola di Biodanza "Rolando Toro" Vicenza



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

GRAZIE A GIOVANNA E ANTONIO



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza

SGUARDI, ABBRACCI E MOMENTI DI PACE



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza



Centro Gaja Scuola di Biodanza “Rolando Toro” Vicenza



GRAZIE A TUTTI VOI!

ARRIVEDERCI AL PROSSIMO FORUM ...

