

Auguri di Buon anno nuovo con le parole di Biodanza!

Articolo di **Simona Malta** per la redazione dell'Associazione Biodanza Italia - pubblicato in data **31 dicembre 2021** sul sito **www.biodanzaitalia.it**

Il 2022 è stato un anno incredibile per la redazione di Biodanza Italia. Prima di tutto perché finalmente, dopo anni di lavoro e alcune peripezie, è nato il nuovo sito della nostra associazione: un sito più leggero, più facile da consultare, colorato, pieno di belle immagini. Un nuovo sito nato dopo il difficile periodo della pandemia da covid 19 che tanto ha messo alla prova la professione di noi operatori di Biodanza. La comunità di Biodanza non ha mai smesso di ballare e ora si percepisce una grande energia, tanto desiderio di danzare e di vivere con pienezza.

Un altro momento importante per la redazione di Biodanza Italia è l'annuncio di un cambiamento che si compirà nel prossimo anno: un nuovo gruppo della redazione si sta preparando a raccogliere il testimone del lavoro degli ultimi anni e nei primi mesi del 2023 inizierà un nuovo cammino con gambe, braccia, occhi e parole nuove.

Nel corso del 2022 sono diverse le parole della Biodanza che la redazione ha avuto la gioia e il piacere di pubblicare sulle pagine [Facebook](#) e [Instagram](#), perseguendo l'obiettivo che si è data nel 2018 di avvicinare le persone al linguaggio della Biodanza, con l'uso delle immagini e di parole più semplici.

Le parole protagoniste del 2022 si sono ispirate anche ai fatti che hanno riguardato tutti nei mesi alle nostre spalle e sono state: **resistenza, flessibilità, contatto indifferenziato, rivoluzione I, rivoluzione II, guerra, ideologie, pace, condivisione, accoglienza, amicizia, impegno, sacro e profano, trasformazione.**

In alcuni casi le parole sono state proprio quelle di Rolando Toro Araneda, la cui ispirazione ancora anima e appassiona la pratica della Biodanza di noi operatori soci di Biodanza Italia e di tante persone nel mondo.

Come ogni anno, questo riepilogo delle parole di Biodanza vuole essere di auspicio che le nostre parole si facciano più chiare e vive, come chiara e viva è la nostra danza nella sala.

Buon 2023,

Simona per la redazione di Biodanza Italia (Rossella, Angelo, Angela, Caterina, Manuela)

PS: Se vuoi trovare le parole di Biodanza sui social, cerca l'hashtag **#paroladibiodanza**: se ti piacciono metti un like, lascia un commento, una dedica, un saluto, con un piccolo contributo ci aiuterai a diffondere la Biodanza attraverso le sue parole.

9 febbraio 2022, #Resistenza



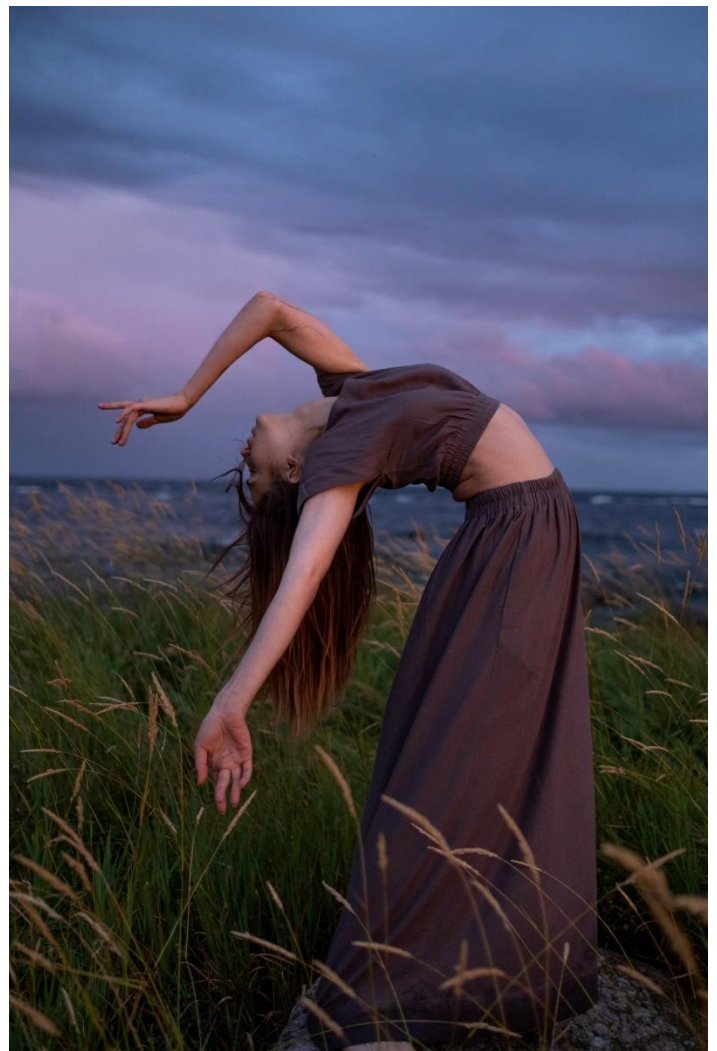
La resistenza è la capacità di sostenere un determinato sforzo nel tempo. È un'abilità legata al controllo della fatica ed all'uso appropriato dell'energia, infatti, qualsiasi movimento per essere eseguito richiede una certa quantità di ATP (adenosina trifosfato, la moneta energetica dell'organismo) distribuita in un lasso di tempo. Praticare la #Biodanza, oltre a mantenere il corpo attivo e in movimento, migliora la propria capacità di resistenza perché allena all'#autoregolazione e perché le carezze, i gesti di cura e di riconoscimento rinforzano il sistema immunitario delle persone.

#biodanzaitalia

21 febbraio 2022, #Flessibilità

Il nostro corpo è fatto per essere flessibile, per poter assumere, grazie alle articolazioni, tante diverse posizioni. Tuttavia, lo stile di vita che spesso conduciamo, molto statico o sedentario, caratterizzato da vissuti stressanti e attività frenetiche, ci rende via via sempre meno flessibili. Alcuni esercizi della #biodanza, come i movimenti segmentari, le danze di #fluidità, di #elasticità e di estensione ci aiutano a sciogliere le tensioni muscolari accumulate: liberando il movimento siamo così in grado di recuperare anche la capacità di affrontare le situazioni che la vita ci presenta in modo meno rigido e più creativo.

#biodanzaitalia



1 marzo 2022, #3000 #ContattoIndifferenziato

Desideriamo festeggiare gli **oltre 3000 “mi piace”** alla nostra pagina Facebook con una parola di Biodanza a cui siamo particolarmente affezionati, per le straordinarie danze di Contatto Indifferenziato che abbiamo vissuto danzando insieme e con l’augurio di tornare presto a danzare in sicurezza, magari tutti e 3000.

La #Biodanza propone esercizi che hanno l’obiettivo di mettere la persona in contatto con gli altri e con il “tutto”, di consentire all’individuo di abbandonare la propria singolarità a favore di una esperienza di contatto indifferenziato.

Le proposte di “gruppo compatto” o di “nido” sono esercizi pensati per indurre stati di #estasi e #trascendenza e sono fondamentali per apprendere l’#autoregolazione del contatto interpersonale. Attraverso queste esperienze di contatto sincero, delicato, progressivo e reciproco in gruppo le persone possono imparare, andando oltre i pregiudizi razionali o culturali, qual è la fonte del piacere o del disagio e possono affinare la capacità di scegliere il tipo di contatto che le fa stare bene. #biodanzaitalia



18 giugno 2022, #rivoluzione



"Ogni corpo che non è accarezzato incomincia a morire.

Il contatto è una fonte di salute ed è l'azione terapeutica più importante.

Trovare le strade attraverso cui tutti, dai bambini fino agli anziani, abbiano accesso alle carezze, è l'unica rivoluzione che abbia senso". Rolando Toro Araneda

#biodanzaitalia

20 giugno 2022, #rivoluzione II

"Una nuova civiltà avrà come compito di stabilire le realtà di base della vita e le necessità pulsanti del sesso e dell'amore, dell'intimità profonda, del contatto. In questo contesto, la sessualità raggiungerà la sua espressione naturale.

Non ci sarà libertà sessuale e rivoluzione amorosa possibile finché saremo prigionieri di un impero dominato da mentalità disseccate e sterili che sacrificano la vita". Rolando Toro Araneda

#biodanzaitalia



4 luglio 2022 #guerra



In [#Biodanza](#) siamo contro ogni forma di repressione o di sottomissione corporea, contro coloro che vorrebbero “vincere” il corpo invece di chiedere la sua collaborazione gentile. Siamo contro ogni forma di fachimismo, sadismo, masochismo e tortura; contro tutte le forme di aggressione. Contro le tossicomanie. Contro la guerra e tutte le espressioni di distruzione ecologica, che in fondo sono circuiti di auto-annientamento. (Appunti da Rolondo Toro Araneda)

18 luglio 2022 / #ideologie

“Se l’individuo è vincolato con il principio della vita, al cosmo, con l’antica familiarità con il tutto, con le pietre, con gli uccelli, con il sole, con il del mare: se agisce a partire dal Principio Biocentrico, l’individuo è un pedagogo, un amante, un artista, un poeta.

Può sembrare sovversiva una disciplina che si fonda nel rispetto per la vita, il piacere di vivere, il diritto all’amore e al contatto. Il Principio Biocentrico disconosce tutte le forme di alienazione o condizionamento autoritario, sia questa di un governo, con la violenza istituzionalizzata, o delle ideologie politiche e religiose che discriminano gli esseri umani”.



(Appunti da Rolando Toro Araneda) [#biodanzaitalia](#) [#rolandotoroaraneda](#) [#principiobiocentrico](#)

1° agosto 2022 / #pace



“Gli intenti attuali per trovare la pace sono stati insufficienti: né i congressi per la pace, né gli interventi internazionali sembrano conciliare i popoli in conflitto, né gli accordi di disarmo hanno ottenuto di eliminare la violenza dal nostro pianeta.

Penso che il contatto affettivo sia l'azione

politica più poderosa; la sacralità della vita solo si raggiungerà con la cospirazione dell'amore. La più alta caratteristica dell'evoluzione umana è l'empatia e il rispetto per la vita, possiamo riapprendere l'amore attraverso l' #EducazioneBiocentrica”.

Rolando Toro Araneda, Bollettino IBF Biodanza n.2 - 2007

26 ottobre 2022 / #accoglienza (di Angela di Bartolo)

Il significato comune di questa parola nella cultura italiana indica limitatamente l'azione di ricevere una persona senza tenere conto del come, con quale qualità.

Per la Biodanza, invece, la parola accoglienza assume un grande valore perché dona all'azione dell'accogliere un valore affettivo.

Le espressioni amorevoli come il sorriso e il tendere la mano sono le primissime azioni di accoglienza del facilitatore di Biodanza che creano un ambiente protetto in cui i partecipanti possono sentirsi liberi di contattare le proprie emozioni con fiducia.



I gesti di cura, di dare e ricevere permettono a ogni partecipante del gruppo la piacevole sensazione di “sentirsi a casa” e sentirsi liberi di esprimersi. #biodanzaitalia

9 novembre 2022 / #impegno (di Angelo de Marco)

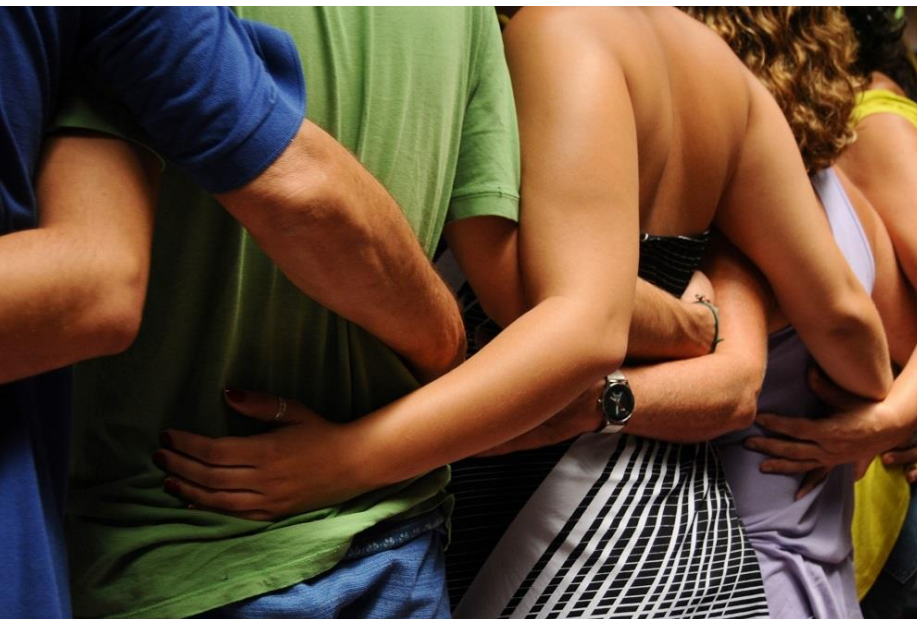
La prima cosa a cui pensiamo quando parliamo di impegno potrebbe avere a che fare con l'osservanza delle regole, con qualcosa di rigido o faticoso, schematico, ripetitivo.

Per la #Biodanza, invece, il solo impegno che siamo invitati ad assumere è metterci in gioco per riscoprire la bellezza del nuovo, dell'imprevisto e per continuare a stupirci della vita. Danzando, impariamo a integrare il nostro movimento con ciò che sentiamo e pensiamo: i nostri gesti si riempiono di significato e, con il tempo, riusciamo a portare questa pienezza nella nostra quotidianità.

#biodanzaitalia



1 dicembre 2022 / #condivisione (di Caterina Soprana)



La parola condivisione è molto usata in #Biodanza.

Durante un incontro di Biodanza, nel contesto protetto del gruppo, ogni partecipante può esprimere, sia con le parole durante la condivisione verbale, sia con il movimento spontaneo della danza, le sue emozioni, ciò che vive dentro di sé in quel momento. La condivisione è questo processo di messa in comune.

La partecipazione e l'espressione di ognuna e di ognuno arricchisce di nuove sfumature l'esperienza della singola persona e del gruppo nel suo insieme.

Il racconto di sé può risuonare in chi, tra i partecipanti, non trova le parole per esprimersi, così come il gesto che il partecipante vede in quello di un altro compagno o compagna può diventare un suggerimento per nuovi gesti che può acquisire nella vita quotidiana. #biodanzaitalia

18 dicembre 2022 / #amicizia (di Manuela Levi)

L'amicizia è uno dei sentimenti più profondi e nobili dell'essere umano. È un rapporto fatto di fiducia, simpatia, affetto, scelta reciproca. Nell'amicizia c'è un sentimento di profondo rispetto. Ciò che ci lega agli amici è il piacere di stare insieme. Potersi fidare di un amico è la premessa necessaria a questo rapporto. È un legame che nasce dalla #condivisione del tempo, delle idee, delle preoccupazioni.



In una classe di #Biodanza si possono creare rapporti di vera amicizia. L'amico diventa così un importante sostegno emotivo con il quale è possibile condividere, dentro e al di fuori degli incontri di Biodanza, momenti di gioia ma anche momenti di tristezza. Si tratta di un rapporto non giudicante che permette di esprimerci liberamente, senza timori, favorendo così la nostra crescita personale.

Avere un amico è una benedizione, un meraviglioso dono dell'esistenza. #biodanzaitalia

23 dicembre 2022 / #sacro e #profano



Il Natale è alle porte. Nonostante il consumismo e la frenesia che spesso caratterizzano questa festività, nel mondo occidentale il Natale è uno dei periodi più sacri dell'anno.

Con il termine *sacro* si intende una connessione con il divino, con la religione e i suoi misteri. Ciò richiede un particolare atteggiamento di riverenza e di venerazione.

In genere al sacro viene contrapposto il *profano*. Il profano è il regno della vita quotidiana, l'ordinario

contrapposto, quindi, allo straordinario del sacro.

La #Biodanza non sposa questa distinzione. Non esiste una differenza fra sacro e profano; la vita in tutte le sue forme possiede una qualità sacra. Il sacro non riguarda quindi solo la religione: tutto è sacro, ogni cosa, persona, animale merita riverenza e venerazione.

Quando la vita non è considerata sacra e non ha un valore intrinseco, si può distruggere, umiliare e sfruttare. Al contrario, quando le persone sono connesse con l'amore, stanno vivendo la dimensione del sacro.

Il bambin Gesù che nascerà la notte di Natale e il bambino abbandonato, povero e affamato, sono due forme del bambino divino e quindi meritano entrambi di essere amati e venerati.

#biodanzaitalia

31 dicembre 2022 / #trasformazione

In ogni sessione di #Biodanza ogni partecipante vive una trasformazione, piccola o grande che sia: entra nella sala in un modo ed esce con qualche sensazione nuova, diversa da quella con cui è entrato. L'agente principale di questo cambiamento è la musica: essa permea l'identità della persona, apre le porte alla #vivencia, la fa sentire più intera, unita nel corpo e nell'anima, integrata e connessa con le altre persone, con il mondo intorno.



Rolando Toro affermava: "Penso che il centro di attenzione per l'elaborazione di una ontologia debba passare attraverso l'estasi musicale, perché la #musica è la 'via regia', cioè la forma per eccellenza per cui la coscienza si trasforma in vivencia e la vivencia ritorna alla coscienza".

La redazione di #biodanzaitalia vi augura un anno di trasformazioni, di apertura a un sé nuovo, più autentico e integrato nel mondo.