

Miglioramenti dei partecipanti al Gruppo settimanale per principianti di Biodanza

nell'area psicologica, relazionale ed emotiva
e miglioramenti riscontrati
nei sogni e nei disturbi del sonno



Licia Contaldi, psicologa e operatrice didatta di Biodanza

**Per te cos'è la
Biodanza?**

**Movimento,
Emozioni,
Amore
e Libertà**

Per te cos'è la Biodanza?

È condivisione con gli altri.

Sentirsi più sicuri,

avere amici.

Spensieratezza.

Una nuova esperienza positiva

Per te cos'è la Biodanza?

Armonia

Gioia

e Movimento

Per te cos'è la Biodanza?

Per me la Biodanza è stata una rivelazione.

Mi ha mostrato l'effetto dello **sguardo** e del **contatto** nella comunicazione con gli altri e come, spesso, le parole siano un accessorio dietro al quale ci si nasconde.

Non servono le parole a far “passare” messaggi profondi, per trasmettere quello che sentiamo e i nostri desideri. La Biodanza mi ha fatto assaporare come ci si può relazionare agli altri in maniera nuova, fresca, più spontanea e genuina...
senza essere giudicati

Per te cos'è la Biodanza?

La Biodanza

è un'attività

che mi dà

gioia

Per te cos'è la Biodanza?

Non so definire perché e cosa mi
succeda, ma sento

che la **Biodanza**

mi rende

allegro

e mi dà un effetto

appagante e rilassante

Per te cos'è la Biodanza?

**La Biodanza mi fa sentire molto bene
e mi fa provare
sentimenti molto positivi
di benessere,
di gioia,
di allegria
e di apertura verso l'altro,
mi alleggerisce dalla pesantezza della vita
quotidiana, suggerendomi il modo di
affrontare gli eventi più complicati**

Per te cos'è la Biodanza?

- **Sentire allegria**
- **Divertirsi**
- **Sentirsi leggeri**
- **Rilassarsi**
- **Leggerezza**
- **Liberazione delle emozioni**
- **Abbandono**
- **Spensieratezza**
- **Sentire sciogliersi le tensioni**

Per te cos'è la Biodanza?

Biodanza è sentimenti positivi:
tranquillità, rilassatezza
soddisfazione, appagamento,
gioia, leggerezza.

Biodanza:
uno spazio dedicato a noi
in cui ci si sente
in un luogo di rilassamento

Per te cos'è la Biodanza?

**La Biodanza
mi rende allegra,
mi aiuta a superare
i momenti difficili
e a trascorrere
meglio la settimana**

Analisi delle risposte al questionario “Effetti della Biodanza nell'area psicologica, relazionale ed emotiva”

Il gruppo settimanale che conduco è costituito da dieci partecipanti di cui solo cinque frequentano con assiduità tutte le settimane, mentre gli altri per vari motivi (lavoro-familiari-salute) a volte non possono partecipare.

Quindi ho somministrato il questionario “PRIMA-DOPO”, da me elaborato, solo alle cinque persone che hanno avuto una costante e maggiore partecipazione per poter monitorare il loro progressivo miglioramento e ad un'amica a cui ho potuto somministrare il questionario subito nei giorni successivi alla sua prima lezione e nei giorni seguenti la sua seconda lezione avvenuta dopo circa quindici giorni.

Ho esaminato così le risposte di sei partecipanti inizianti (due partecipanti del gruppo sono mie ex-pazienti).

La prima serie di domande si riferisce a come ci si sentiva **prima** di aver iniziato il corso di Biodanza riguardo alle aree emotiva, psicologica e relazionale

- **Tristezza - Felicità**
- **Sentirsi Insicuri - Sicuri di sé/
Determinati**
- **Desideri / Obiettivi / Ostacoli**
- **Sentirsi Isolati - Comunicativi**

Ricordi come ti sentivi

prima

di iniziare

il percorso di **Biodanza**?

NdR: Ad ogni partecipante è dedicata una colonna ed un colore diverso

Tristezza - Felicità

Ero molto felice							0
Ero spesso triste	X		X				2
Non sorridevo mai							0
Sorridevo molto poco		X					1
Ero sempre sorridente				X		X	2
A volte mi sentivo felice e a volte mi sentivo triste				X	X		2
Ero presa/o solo dal mio dolore e non riuscivo a superarlo		X					1
Ero presa/o solo dal mio dolore e non riuscivo a comunicare con le persone	X						1
Non so valutarlo							0

Tristezza - Felicità

Su sei partecipanti:

Due partecipanti “Si sentivano spesso tristi” (dei quali la partecipante **VIOLA**)

Un partecipante “Sorrìdeva molto poco” e “Era presa/o solo dal suo dolore e non riusciva a superarlo” (partecipante **GIALLO**)

Un partecipante “Era sempre sorridente”

Due partecipanti “A volte si sentivano felici e a volte tristi”

Un partecipante “Era presa/o solo dal suo dolore e non riusciva a superarlo” (partecipante **GIALLO**)

Un partecipante “Era presa/o solo dal suo dolore e non riusciva a comunicare con le persone” (partecipante **VIOLA**)

Nessuno dei partecipanti “Era molto felice”

Sentirsi

Insicuri - Sicuri di sé / Determinati

Mi sentivo sicuro/a di me							0
Mi sentivo un po' insicuro/a		X	X	X			3
Determinato/a							0
Poco determinato/a		X		X			2
Non so valutarlo	X				X	X	3

Sentirsi

Insicuri - Sicuri di sé / Determinati

Su sei partecipanti:

Tre partecipanti **“Si sentivano un po’ insicuri”**

(di cui la partecipante **GIALLO**)

Due partecipanti **“Si sentivano poco determinati”**

(di cui la partecipante **GIALLO**)

Tre partecipanti **“Non sanno valutarlo”**

(di cui la partecipante **VIOLA**)

Nessuno dei partecipanti **“Si sentiva sicuro di sé”** e **“Determinato”**

Desideri / Obiettivi / Ostacoli

Avevo bene in mente quali fossero i miei desideri o le cose importanti per me					X	X	2
Non sapevo quali fossero i miei desideri o le cose importanti per me	X	X		X			3
Non c'erano ostacoli (<i>persone/eventi</i>) che mi impedissero di portare avanti le mie necessità o i miei desideri							0
Ogni ostacolo (<i>persone/eventi</i>) che trovavo nel mio percorso di vita mi faceva subito rinunciare al raggiungimento dei miei desideri o dei miei obiettivi		X		X			2
Non riesco mai a portare a termine ciò che ritenevo fosse importante per me	X		X				2
Non so valutarlo							0

Desideri / Obiettivi / Ostacoli

Su sei partecipanti:

Tre partecipanti “Non sapevano quali fossero i loro **desideri** o le cose importanti per loro” (di cui **VIOLA** e **GIALLO**)

Due partecipanti “Avevano bene in mente quali fossero i loro **desideri** o le cose importanti per loro”, anche se per *nessuno di loro* “*non c’era ostacoli* che impedissero il raggiungimento degli obiettivi e dei desideri”

Due partecipanti: “Ogni **ostacolo** (*persone o eventi*) che trovavano nel loro percorso di vita li faceva subito **rinunciare** al raggiungimento dei loro **desideri** o dei loro **obiettivi**” (di cui **GIALLO**)

Due partecipanti “Non riuscivano mai a portare a termine ciò che ritenevano fosse importante per loro, a raggiungere i propri **obiettivi**” (di cui **VIOLA**)

Sentirsi

Isolati - Comunicativi

Su 6 partecipanti:

Un partecipante “**Si sentiva sola/o**” (partecipante **VIOLA**)

Un partecipante “**Si sentiva molto isolata/o**”
(partecipante **VIOLA**)

Tre partecipanti “**A volte si sentivano di far parte di una comunità e a volte si sentivano molto isolati**”, per uno dei quali “**Era molto facile comunicare con gli altri**”

Due partecipanti “**Non riuscivano a stabilire molti rapporti interpersonali**” (la partecipante **VIOLA** e la partecipante **GIALLO**)

Un partecipante “**Non sa valutarlo**”

La seconda serie di domande si riferisce a come ci si sente
dopo un percorso di Biodanza
riguardo alle aree emotiva, psicologica e relazionale

- **Tristezza - Felicità**

- **Sentirsi Insicuri - Sicuri di sé/
Determinati**

- **Desideri / Obiettivi / Ostacoli**

- **Sentirsi Isolati - Comunicativi**

Ora
dopo
un percorso
di **Biodanza**
mi sento...

NdR: m = mese; i = incontro

Tristezza - Felicità

	5	+	+	4	+	+	2	+	+	2	+	+	5	1	+
	m	1	1	m	1	1	i	1	1	m	1	1	m	i	1
Un poco più felice			X	X		X		X	X						X
Molto felice	X	X									X	X			
Ancora un po' triste, sempre							X								
Ancora un po' triste, a volte				X	X				X				X		
Sempre triste															
Globalmente meno triste di prima										X					
Non so valutarlo														X	
Sorrido di più	X	X	X		X	X	X		X	X					X
Non riesco a sorridere															
Sorrido molto								X			X	X			
Non so valutarlo				X									X	X	

Tristezza - Felicità

La partecipante **VIOLA** dopo cinque mesi e dopo sei mesi si sente **“Molto felice”** e **“Sorrìde di più”**, dopo sette mesi **“Un poco più felice”** e **“Sorrìde di più”**.

La partecipante **GIALLO** dopo quattro mesi si sente **“Un poco più felice”**, **“Ancora un po’ triste, a volte”**; dopo cinque mesi si sente **“Ancora un po’ triste, a volte”** e **“Sorrìde molto”**; dopo sei mesi **“Sorrìde di più”** ed è **“Un poco più felice”**.

La partecipante **VERDE** dopo due incontri si sente **“Ancora un po’ triste, sempre”** e **“Sorrìde di più”**, dopo un mese e dopo due mesi: **“Un poco più felice”**, **“Sorrìde di più”** e **“Sorrìde molto”** anche se **“Ancora un po’ triste, a volte”**.

La partecipante **AZZURRO** dopo due mesi si sente **“Globalmente meno triste di prima”** e **“Sorrìde di più”**; dopo tre mesi e dopo quattro mesi si sente **“Molto felice”** e **“Sorrìde molto”**.

Il partecipante **BLU** dopo cinque mesi **“Ancora un po’ triste, a volte”**.

La partecipante **ROSSO** dopo il primo incontro **“Non sa valutare”** come si sente, ma dopo il secondo incontro si sente **“Un poco più felice”** e **“Sorrìde di più”**.

Sentirsi

Insicuri - Sicuri di sé/ Determinati

La partecipante **VIOLA** dopo cinque mesi **“Si sente ancora un po’ insicura ma le sembra che va meglio di prima”** e **“Non si sente per niente determinato/a”** dopo sei mesi **“Si sente più sicura di sé”** e dopo sette mesi **“Si sente più sicura di sé”** e **“Un po’ più determinata di prima”**.

La partecipante **GIALLO** dopo quattro mesi si sente **“Si sente ancora un po’ insicuro/a ma gli sembra che va meglio di prima”**; dopo cinque mesi e sei mesi si sente **“Si sente più sicura di sé”** e **“Si sente un po’ più determinata di prima”**.

La partecipante **VERDE** si sente **“Si sente ancora un po’ insicuro/a ma gli sembra che va meglio di prima”**; dopo cinque mesi e sei mesi si sente **“Si sente più sicura di sé”** e **“Si sente un po’ più determinata di prima”**.

La partecipante **AZZURRO** dopo due mesi si sente **“Si sente più sicura di sé”**; dopo quattro mesi si sente **“Si sente un po’ più determinata di prima”**.

Il partecipante **BLU** dopo cinque mesi **“Si sente più sicuro di sé”**.

La partecipante **ROSSO** dopo il primo incontro il secondo incontro **“Non sa valutare come si sente”** riguardo alla sicurezza di sé e alla propria determinazione.

Desideri / Obiettivi / Ostacoli

	5	+	+	4	+	+	2	+	+	2	+	+	5	1	+
	m	1	1	m	1	1	i	1	1	m	1	1	m	i	1
Ancora non riesco a capire quali sono i miei desideri				X							X	X			
Ora so capire quali sono i miei desideri	X	X	X			X									
Ora so esprimere le mie esigenze					X			X	X			X			X
Ancora non riesco ad esprimere le mie esigenze							X								
Non so valutarlo										X			X	X	
Ora so difendere le mie esigenze nel rapporto con gli altri		X	X			X		X	X					X	X
Ancora non riesco a difendere le mie esigenze nel rapporto con gli altri															
Non so valutarlo	X			X	X		X			X	X	X	X		

Desideri / Obiettivi / Ostacoli

La partecipante **VIOLA** dopo cinque mesi, sei e sette mesi **“Sa capire quali sono i suoi desideri”** e dopo sei e sette mesi **“Ora sa difendere le sue esigenze nel rapporto con gli altri”**

La partecipante **GIALLO** dopo quattro mesi **“Ancora non riesce a capire quali sono i suoi desideri”**, dopo cinque mesi **“Sa esprimere le sue esigenze”**; dopo sei mesi **“Sa capire quali sono i suoi desideri”** e **“Sa difendere le sue esigenze nel rapporto con gli altri”**.

La partecipante **VERDE** dopo due incontri **“Ancora non riesce ad esprimere le sue esigenze”**, dopo un mese e dopo due mesi **“Sa esprimere le sue esigenze”** e **“Sa difendere le sue esigenze nel rapporto con gli altri”**

La partecipante **AZZURRO** dopo due mesi non sa valutare se **“Sa capire i suoi desideri”**. **“Esprimere le sue esigenze”** o **“Difendere le sue esigenze nel rapporto con gli altri”**; dopo tre mesi e quattro mesi **“Ancora non riesce a capire quali sono i suoi desideri”**; dopo quattro mesi **“Sa esprimere le sue esigenze”** anche se ancora non sa valutare se riesce a difenderle.

Il partecipante **BLU** dopo cinque mesi non sa valutare se **“Sa capire i suoi desideri e ad esprimere le sue esigenze”**, né se riesce difenderle nel rapporto con gli altri.

La partecipante **ROSSO** dopo il primo incontro **“Sa difendere le sue esigenze nel rapporto con gli altri”**, dopo il secondo incontro **“Sa esprimere le sue esigenze”** e **“Sa difendere le sue esigenze nel rapporto con gli altri”**

Sentirsi Isolati - Comunicativi

La partecipante **VIOLA** dopo cinque mesi e dopo sei mesi **“Si sente meno isolata di prima”** e **“Si sente più socievole in generale”**; **“Comunicare con gli altri è diventato molto più facile di prima”**, dopo cinque mesi, dopo sei mesi e dopo sette mesi **“Si sente di amare di più la vita, “Si sente di far parte di un gruppo più grande, la comunità umana”, “Sorridente anche alle persone che non conosce”, “Si sente più dolce nel rapporto con gli altri, quando non sono di ostacolo al raggiungimento dei suoi obiettivi”**

La partecipante **GIALLO** dopo quattro mesi **“Si sente meno isolata di prima”**; dopo cinque mesi **“Si sente più socievole in generale”**, **“Comunicare con gli altri è diventato un po’ più facile di prima”**, **“Si sente di amare di più la vita”, “Si sente di far parte di un gruppo più grande, la comunità umana”**; dopo sei mesi **“Comunica di più con i compagni/e del gruppo di Biodanza rispetto a prima”** e **“Comunica di più con le persone al di fuori del gruppo di Biodanza rispetto a prima”**, **“Sorridente anche alle persone che non conosce”, “Si sente più dolce nel rapporto con gli altri, quando non sono di ostacolo al raggiungimento dei suoi obiettivi”**

La partecipante **VERDE** dopo due incontri **non sa valutare la sua comunicazione con gli altri**, ma **“Si sente di amare di più la vita”, “Si sente di far parte di un gruppo più grande, la comunità umana”** e **“Si sente più dolce nel rapporto con gli altri, quando non sono di ostacolo al raggiungimento dei suoi obiettivi”**; dopo due mesi **“Si sente più socievole in generale”**, **“Comunicare con gli altri è diventato un po’ più facile di prima”**, **“Sorridente anche alle persone che non conosce”**

La partecipante **AZZURRO** dopo due mesi **non sa valutare la sua comunicazione con gli altri**, ma già **“Si sente di amare di più la vita, “Si sente di far parte di un gruppo più grande, la comunità umana”, “Sorridente anche alle persone che non conosce”** e **“Si sente più dolce nel rapporto con gli altri, quando non sono di ostacolo al raggiungimento dei suoi obiettivi”**; dopo quattro mesi riguardo alla comunicazione con gli altri **“Si sente più socievole in generale”** e **“Comunicare con gli altri è diventato un po’ più facile di prima”** e continua a sentire **“Di amare di più la vita”, “Di far parte di un gruppo più grande, la comunità umana”**, a sentirsi **“Più dolce nel rapporto con gli altri, quando non sono di ostacolo al raggiungimento dei suoi obiettivi”** e a **“Sorridente anche alle persone che non conosce”**.

Il partecipante **BLU** dopo cinque mesi **“Si sente meno isolata/o di prima”** e **“Si sente di amare di più la vita”**, anche se **“Non sa valutare la sua comunicazione con gli altri”**.

La partecipante **ROSSO** dopo il primo incontro **“Comunica di più con le persone al di fuori del gruppo di Biodanza rispetto a prima”**, **“Comunicare con gli altri è diventato molto più facile di prima”**, dopo il secondo incontro **“Comunicare con gli altri è diventato un po’ più facile di prima”** e **“Si sente di far parte di un gruppo più grande, la comunità umana”**.

**Analisi delle risposte al
questionario
relativo ai miglioramenti
riscontrati nei sogni
e nel sonno
in un percorso di
Biodanza**

Analisi del questionario relativo ai miglioramenti riscontrati nei sogni e nel sonno in un percorso di Biodanza

Per avere un più ampio riscontro, ho congiunto le risposte dei quattro partecipanti principianti che hanno avuto una costante partecipazione al gruppo di Biodanza settimanale quest'anno (risposte questionario anno 2015) ad un gruppo settimanale di sei principianti di quattro anni fa (risposte questionario anno 2011) a cui avevo somministrato lo stesso questionario, raggiungendo così un totale di risposte di dieci partecipanti principianti a gruppi di Biodanza (due partecipanti del gruppo 2015 e un partecipante del gruppo 2011 sono mie ex-pazienti).

Sogni e sonno

Da quando fai Biodanza, ti sembra di ricordare più sogni di prima?		Sì		Sì					Sì		3
	No		No		No	No	No	No		No	7
Da quando fai Biodanza, i sogni che ricordi ti suscitano emozioni più gradevoli e positive?		Sì	Sì	Sì					Sì	Sì	5
	No					No	No	No			4
Non li ricordo					Sì						1
Da quando fai Biodanza, ti sembra di ricordare meno sogni di prima?					Sì	Sì		Sì		Sì	4
	No	No	No	No			No		No		6
Da quando fai Biodanza ti sembra di svegliarti più riposato?	Sì	Sì	Sì		Sì	Sì	Sì		Sì	Sì	8
				No				No			2
Da quando fai Biodanza, le sere successive alla lezione, ti sembra di addormentarti più rilassato?	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	10
											0
Qualche volta nella tua vita hai avuto degli incubi?	Sì	Sì		Sì	Sì			Sì	Sì	Sì	7
			No			No	No				3
Da quando fai Biodanza hai avuto incubi?								Sì			1
	No	No	No	No	No	No	No		No	No	9
Hai avuto nella tua vita dei “sogni ricorrenti”?		Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	9
	No										1
Da quando fai Biodanza hai avuto “sogni ricorrenti”?					Sì						1
	No	No	No	No		No	No	No	No	No	9

Sogni e sonno

Da quando frequentano Biodanza ricordano più o meno sogni?

Su dieci partecipanti:

Tre partecipanti “Ricordano **più** sogni di prima” (dei quali la partecipante **GIALLO**),

Sette partecipanti “Non ricordano più sogni di prima” (dei quali la partecipante **VIOLA** e la partecipante **ARANCIO**).

Quattro partecipanti “Ricordano **meno** sogni di prima” (dei quali la partecipante **ARANCIO**),

Sei partecipanti “Non ricordano meno sogni di prima (di cui le partecipante **VIOLA**, partecipante **GIALLO**), tre dei quali non ricordano né più sogni né meno sogni di prima.

Sogni e sonno

Da quando frequentano Biodanza
i sogni suscitano emozioni
più gradevoli e positive?

Su dieci partecipanti:

Cinque partecipanti “**Percepiscono emozioni più gradevoli e positive** rispetto a prima” (dei quali la partecipante **GIALLO** che riferisce soffrire normalmente di insonnia e la partecipante **ARANCIO**)

Sonno

Da quando frequentano Biodanza
percepiscono di svegliarsi più riposati
e di addormentarsi più rilassati ?

Su dieci partecipanti:

Sette partecipanti “**Si svegliano più riposati**” (dei quali la partecipante **VIOLA**, la partecipante **GIALLO** e la partecipante **ARANCIO**).

Dieci partecipanti, tutti, “**Si addormentano più rilassati** le notti successive al giorno della lezione” (dei quali la partecipante **VIOLA**, che riferisce di “dormire poche ore avendo poche ore libere dal lavoro che la impegna per circa 18 ore” e la partecipante **GIALLO** che riferisce di “soffrire normalmente di insonnia” e la partecipante **ARANCIO**).

Sonno e incubi

Qualche volta nella vita
hanno avuto degli incubi?

Su dieci partecipanti:

Sette partecipanti **“Hanno avuto incubi nella loro vita”** (dei quali la **partecipante VIOLA**, che riferisce di “dormire poche ore avendo poche ore libere dal lavoro che la impegna per circa 18 ore”, la **partecipante GIALLO** che riferisce di “soffrire normalmente di insonnia”, e la **partecipante ARANCIO**)

Sonno e incubi

Da quando frequentano Biodanza
hanno avuto incubi?

Su dieci partecipanti:

Nove partecipanti rispondono di no (tre non avevano mai avuto incubi) dei quali **sei** partecipanti **non hanno più avuto incubi**, (tra cui la **partecipante VIOLA**, che riferisce di “dormire poche ore avendo poche ore libere dal lavoro che la impegna circa 18 ore”, e la **partecipante GIALLO** che riferisce di “soffrire di insonnia”)

Sonno e sogni ricorrenti

Hanno avuto nella vita
dei “sogni ricorrenti”?

Su dieci partecipanti:

Nove partecipanti “Hanno avuto dei sogni ricorrenti” (tra i quali la partecipante GIALLO e la partecipante ARANCIO).

Sonno e sogni ricorrenti

Da quando frequentano Biodanza
hanno avuto sogni ricorrenti?

Su 10 partecipanti:

Nove partecipanti “**Non hanno avuto sogni ricorrenti** da quando frequentano Biodanza” (tra i quali la partecipante **VIOLA**, la partecipante **GIALLO** e la partecipante **ARANCIO**).



Manifesto



*Siamo la memoria del mondo.
Dobbiamo solo ricordare ciò che
è nelle nostre cellule.
I frutti dell'estate
L'amore voluttuoso.
La capacità di porsi al posto
dell'altro.
Il contatto.
Il coraggio d'innovare.
L'abbraccio, l'addio e l'incontro.
Il mare nella nostra pelle.
La musica della vita.
La danza della vita.
Biodanza ci restituisce
la memoria ancestrale,
la possibilità assoluta di amore.*

Rolando Toro Araneda