www.mappasalute.it

Biodanza: lo slancio vitale

Nell'era dell'Homo tecnologicus, sempre più connesso in rete e sempre più disconnesso dai ritmi reali della vita, la pratica costante della biodanza può produrre effetti benefici sul piano psicologico e fisiologico, come sembrano dimostrare numerose ricerche scientifiche.

di Silvia Carri

Dalle più antiche culture fino a Jung, sono molti coloro che hanno sostenuto l'effetto benefico del movimento corporeo unito alla musica. Tra questi lo psicologo e antropologo cileno Rolando Toro (1924-2010), ideatore della *biodanza*, un sistema di movimento che integra e sviluppa tutte le funzioni e le potenzialità rivolte alla vita, alla salute e al benessere psicofisico.

La vivencia e i cinque pilastri della salute

La biodanza si caratterizza come una sinergia di musica, emozioni, libera espressività del corpo e lavoro di gruppo. Tutti questi elementi insieme determinano i presupposti per sperimentare un particolare tipo di sentimento, definito da Rolando Toro *vivencia.* Si tratta di uno slancio vitale in cui l'individuo vive una perfetta integrazione con il proprio corpo, le emozioni e l'ambiente[1]. Dal punto di vista neurofisiologico questo stato induce una diminuzione temporanea della funzione della corteccia cerebrale attraverso la sospensione del linguaggio verbale e il rallentamento dell'attività motoria volontaria.

La *vivencia*, evocata da musica e movimento, si pone come un'autentica *gestalt*, con cui è possibile dare espressione a cinque nostre potenzialità di base che si sviluppano nel corso della prima infanzia, per poi sedimentarsi nel corso degli anni. Esse sono: **vitalità**, legata alle prime esperienze di movimento; **sessualità**, associata ai primi tocchi e carezze ricevuti; **creatività,** data dalla libertà di esplorare il mondo; **affettività**, associata al senso di accudimento e nutrimento; **trascendenza,** ovvero il senso di integrazione con l'ambiente e di armonia con la vita.

La biodanza, stimolando il nostro emisfero cerebrale destro, sede delle funzioni più inconsce, creative e vitali (sempre più penalizzate da una cultura che predilige funzioni analitiche e razionali) ravviva e riequilibra questi nostri istinti vitali, favorendo un naturale ripristino dello stato di salute su diversi piani.

Studi accademici hanno messo in luce come questa tecnica agisca infatti sul sistema psico-neuro-endocrino-immunologico (Pnei) andando a ripristinare l'equilibrio dei meccanismi di autoregolazione, alla base di molti disturbi psicosomatici[2].

Benefici e applicazioni

Il primo effetto percepibile quando si pratica biodanza è una sensazione di rilassamento e leggerezza[3]. Con un esercizio costante, la persona riesce a liberarsi da molti condizionamenti fisici e mentali, ritrovando nuove e più spontanee espressioni dell'essere. Inoltre la biodanza regola i ritmi circadiani e fortifica il sistema immunitario, migliora la qualità delle relazioni e aiuta a scoprire nuovi talenti nascosti, incrementando autostima e gioia di vivere.

Oltre ai corsi per adulti, aperti a tutti, esistono percorsi speciali opportunamente studiati per bambini

Le scuole di biodanza in Italia www.biodanzaitalia.it

Campania	Scuola di Napoli - www.biodanzanapoli.it
Emilia Romagna	Scuola di Bologna - www.biodanzabologna.it
Lazio	Scuola di Roma - www.biodanzainroma.it
Liguria	Scuola di Genova - www.biodanzaliguria.it
Lombardia	Scuola di Milano - www.scuolatoro.it
Marche	Scuola di Ascoli Piceno - www.biodanzaadriatico.it
Piemonte	Scuola di Torino - tonda.martelli@tiscalinet.it
Puglia	Scuola di Bari - www.scuolabiodanzapuglia.it
Sardegna	Scuola di Cagliari - http://biosardegna.jimdo.com
Sicilia	Scuola di Catania - www.biodanzasicilia.it
Toscana	Scuola di Firenze – www.biodanzafirenze.it
Veneto	Scuola di Vicenza - www.centrogaja.it/scuola.html Scuola di Padova - www.scuolabiodanzatriveneto.it

e adolescenti. L'apertura a Torino, nel 2009, della prima scuola materna ispirata ai principi biocentrici e della prima scuola elementare (2012), sempre nella stessa struttura, testimoniano l'importanza dell'applicazione della biodanza anche in ambito educativo. Corsi di biodanza per bambini sono oggi presenti in alcune scuole elementari pubbliche e private di diverse città italiane, mentre in alcune strutture ospedaliere, cliniche e centri diurni sono attivi percorsi rivolti ad anziani o disabili, gestanti, coppie in crisi e anziani.

Scienza e biodanza: tra prevenzione e cura

Anche se la biodanza non si propone come terapia, ma come percorso finalizzato allo sviluppo delle proprie potenzialità, sono numerose le ricerche che hanno cercato di individuarne gli effetti benefici sull'organismo, a partire dai primi studi di Markus Stück e Alejandra Villegas[4], secondo i quali la biodanza apporterebbe un incremento dell'autoefficacia percepita, una riduzione dei disturbi psicosomatici e una maggiore regolazione delle emozioni. Spetta però proprio all'Italia il primo studio di tipo accademico. Nel 2010 la *Scuola di specializzazione in psicologia della salute* dell'università La Sapienza di Roma ha avviato un'interessante ricerca sugli effetti della biodanza. Lo studio si è concluso nel 2011 e, come ci spiega la professoressa Maria Teresa Giannelli[5], docente universitaria e responsabile della ricerca, i risultati sono molto interessanti.

L'indagine è stata condotta su un campione di 235 persone divise in tre gruppi, di cui uno sperimentale, costituito da persone che iniziavano a frequentare un corso di biodanza, e due di controllo, il primo costituito da persone sedentarie e il secondo da persone che praticavano altre attività fisiche. I gruppi sono stati monitorati per un anno circa attraverso la somministrazione di quattro questionari relativi a benessere psicologico, stress, alessitimia (difficoltà nell'elaborazione cognitiva delle emozioni), percezione empatica.

I risultati, tutt'ora al vaglio e non ancora ufficialmente pubblicati, sembrano mettere in luce effetti positivi rilevanti, specie per quanto riguarda l'ambito del benessere psicologico. Nei soggetti che praticano la biodanza, infatti, risulta esserci un aumento degli indici di autoaccettazione, una migliore capacità di controllo ambientale, autonomia e relazioni positive; risulta inoltre una aumentata capacità di reagire a situazioni di stress e di riconoscere ed esprimere le proprie emozioni. Meno significativi invece i risultati relativi alla percezione empatica, probabilmente dovuti alla necessità di un periodo più lungo di pratica.

Gli effetti terapeutici della biodanza e le sue applicazioni in ambito sociosanitario sono invece stati oggetto della conferenza internazionale tenutasi a Riga, in Lettonia, nel marzo 2012. In particolare sono stati presentati studi relativi ad applicazioni con malati di Alzheimer e Parkinson[6], con pazienti psichiatrici, disabili, malati di cancro[7], cardiopatici[8] e donne affette da fibromialgia[9].

FORMAZIONE

Specializzarsi nel metodo

Per diventare insegnanti di biodanza occorre aver praticato questa disciplina per almeno 50 ore certificate ed essere in possesso di un diploma di scuola media superiore. Il percorso di formazione è unico a livello mondiale, dura tre anni e mezzo e comprende 27 stage, 6 seminari, un tirocinio e un elaborato scritto finale. Il diploma rilasciato da una delle numerose scuole riconosciute dall'*International Biocentric Foundation* (Ibf) è valido in tutto il mondo. In Italia esistono al momento 13 scuole accreditate. ●

Note

1. Annalisa Risoli, *Biodanza e i neuroni specchio*, 4° European Biodanza Congress (2008).
2. Stuck M., Villegas A., «Psyco-Immunological Process Evaluation of Biodanza»,

Journal of Pedagogy and Psychology «Signum Temporis», 2, I (2009).
3. De Almeira, De Castro, «Reduccion de la ansiedad estado y la timidez e incremento de la cohesion grupal a traves de la biodanza», *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
4. Villegas A. et al, «*Psychologische und Physiologische Wirkungen von Biodanza,* Conexión Abierta» (UAI Buenos Aires), 2, 15-18 (1999).
5. Maria Teresa Giannelli è autrice del libro *Comunicare in modo etico*, Raffaello Cortina Editore (2006). Nel 2009 ha curato anche la ricerca *Comunicare la Biodanza,* per l'associazione *Biodanza Italia*.
6. Bongiovanni P., Vannini C., «Effetti della biodanza sulla funzionalità dei parkinsoniani», *Neuro Care Onlus «Il Cerchio della Vita»*, Pisa (2012).
7. Isabella Casadio, *Riconciliarsi con la vita attraverso la Biodanza. Intervento educativo con donne operate di tumore al seno*, Università La Cattolica (2003).
8. Cantos G. A. et al, «A biodanza como nova abordagem terapeutica para pacientes com problemas cardiovasculares», *Biocentrico* (2005).
9. Carbonell A., Aparicio V., «Efficacy of Biodanza for Treating Women with Fibromyalgia», *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16-11 (2010).

Per approfondire

- Rolando Toro, *Biodanza,* Red Edizioni, Como (2002).
- Rolando Toro, «La visione biocentrica. Educare intorno alla vita», *Uno Mismo – otra forma de vivir*, 147.