



Biodanza: la danza della vita

di
Ugo Rizzo

"La più sovversiva di tutte le discipline è quella che si basa sulla gioia di vivere, sul diritto all'amore e al contatto..."

Rolando Toro

Nell'incessante processo della vita, ciascun essere vivente ha in sé la saggezza infinita di saper istintivamente riconoscere le condizioni ideali per la sua migliore espressione ed evoluzione. In ogni circostanza, in ogni luogo, in qualsiasi clima e latitudine ogni organismo vivente esistente sul pianeta impegna tutta la sua energia per realizzare quelle ottimali condizioni che rispondono al misterioso richiamo della vita. E se in ogni momento,

sulla terra, la vita attrae la vita, ciò sembra non valere più per il più evoluto dei suoi abitanti. Tra tutte le creature, infatti, solo l'uomo sembra aver smarrito la primordiale bussola biologica verso la piena realizzazione del potenziale che egli rappresenta. Il più evoluto tra gli esseri, l'unico capace di provare amore, l'unico capace di sentire "l'emozione della vita", di muoversi, di gioire, di vibrare e palpitare, si

Servizio fotografico
di Italo Bertolasi

*"Il più evoluto
tra gli esseri,
l'uomo,
l'unico capace
di provare
amore,
l'unico capace
di sentire
"l'emozione
della vita",
di
commuoversi,
di gioire,
di vibrare
e palpitare,
si è
profondamente
allontanato
dalla sua
innata
connessione
con la vita
e con
la natura..."*

è profondamente allontanato dalla sua innata connessione con la vita e con la natura.

Da questa fondamentale osservazione nasce la storia della Biodanza, una storia lunga e bellissima della passione di un uomo per l'uomo e il suo destino. Una storia che inizia circa trent'anni fa a Santiago del Cile ed arriva fino a noi in virtù della perseveranza, della genialità e dell'intuizione di Rolando Toro, psicologo, poeta e musicista cileno. Affermato professore del centro studi di Antropologia medica di Santiago, Rolando Toro iniziò semplicemente ad osservare l'uomo. Sì proprio lui, l'uomo normale, l'uomo contemporaneo, l'uomo del ventesimo secolo, quello che nelle enciclopedie e nei libri di scuola viene definito "moderno, evoluto, acculturato, civilizzato, progredito...". Rolando Toro guardò l'uomo, le sue abitudini, i suoi comportamenti, le sue malattie, e disperatamente non capì. Non capì perché la più diffusa e dissennata attitudine della moderna società umana fosse quella di andare in ogni modo ad inibire e controllare tutto ciò che negli esseri umani è genetico, spontaneo, libero e naturale. Non riuscì a farsi una ragione del perché la cosiddetta civilizzazione anziché favorire un'evoluzione globale dell'uomo avesse le nefaste conseguenze di atrofizzare progressivamente negli individui tutti gli impulsi più semplici, atavici e naturali quali l'allegria, l'impeto vitale, il piacere,

l'esaltazione creativa, la tenerezza, l'amore, il desiderio sessuale, l'amicizia, la beatitudine... Credo che tale constatazione non abbia bisogno di altre certificazioni se non quella della nostra personale esperienza di vita. Ognuno di noi avrà infatti certamente avuto modo di constatare, nella propria vita, la quotidiana realtà di una società sempre più affannata, superficiale, sclerotica... una società in cui ogni giorno si meccanizzano gesti e pensieri, si robotizzano emozioni e piaceri in piena e totale contraddizione con la coerenza evolutiva che da sempre ha contraddistinto l'evoluzione della vita sul nostro pianeta. L'uomo contemporaneo si è drasticamente allontanato dalla comprensione dei ritmi e dei cicli della natura e tale allontanamento è scandito in lui da un drammatico e quotidiano scontro interiore tra tutto ciò che è semplicemente parte della sua natura e tutto ciò che è invece legato a "comandamenti" sociali, educativi e religiosi, decisamente slegati dalla vita e in gran parte frutto di un esasperato bisogno di regole che nascono solo dalla profonda paura di vivere totalmente.

Che cosa era dunque successo a questo uomo moderno capace di arrivare contemporaneamente ai più elevati picchi di conoscenza e a tanta desolazione esistenziale? I suoi dubbi giunsero a maturazione nel 1965 durante un convegno di medicina organizzato



*"... l'origine
emozionale
delle malattie,
dei disagi
psicologici
e delle
dissociazioni
patologiche
che affliggono
l'umanità
si deve
far risalire
alle difficoltà
affettive
dell'uomo
all'interno
della sua
cultura..."*



da Francisco Hoffman, un medico innovatore sostenitore della rivoluzionaria tesi (per l'epoca) secondo cui l'origine emozionale delle malattie, dei disagi psicologici e delle dissociazioni patologiche che affliggono l'umanità si deve far risalire alle **difficoltà affettive** dell'uomo all'interno della sua cultura.

Fu questa l'intuizione primaria che fece cogliere a Toro il punto focale intorno a cui elaborare il modello teorico del sistema Biodanza.

"Un progresso tecnologico impazzito portatore di una visione sempre più distaccata, materialistica e razionale della vita ha fatto sì che il nostro tempo e la nostra epoca pagassero il prezzo più alto: un progressivo inaridimento del potenziale affettivo ed emozionale di ciascun essere umano. Una progressiva dissoluzione del dono più bello che l'esistenza ha fatto all'uomo."

Cogliendo con così tanta chiarezza questo punto, Rolando Toro decise che era esattamente da lì che bisognava cominciare l'opera di ricostruzione. Iniziò così pazientemente ad elaborare un sistema che intervenisse su questa insensibilità autodistruttiva ed innescasse il più rapidamente possibile un profondo e reale processo di guarigione. Un processo di re-integrazione che avesse come obiettivo primario la ricostituzione del nucleo affettivo ferito degli esseri umani. La sua sfida perso-

nale fu la creazione di un sistema che fosse in grado di guarire dolcemente la nostra intimità ferita, la nostra fiducia ferita, il nostro candore ferito, la nostra capacità di essere vivi ferita. Un sistema che non fosse né traumatico né catartico ma che facesse leva sui nostri istinti più sani e naturali e sui nostri legami genetici con la vita. Decise così di ricorrere alle tre possibilità più potenti per raggiungere e stimolare questo nostro nucleo così profondo, così fragile e così impaurito: la **musica**, il **movimento** naturale del corpo e il calore dell'**incontro umano**.

La musica

Perché tutto accada in Biodanza si usa il linguaggio eterno e senza tempo della musica. La musica è la vibrazione che arriva direttamente all'anima e che riesce a parlare ai cuori di tutte le persone. La musica è il veicolo per andare oltre la mente e sentire ed esprimere l'unità che rappresentiamo. In Biodanza la musica ha la funzione specifica di stimolare ed evocare emozioni. Per questo tutte le musiche usate sono il frutto di un'accuratissima ricerca di semantica musicale finalizzata a selezionare quei brani che più di tutti riescono ad evocare quelle emozioni che, nel loro insieme, risvegliano e stimolano tutte le funzioni vitali dei partecipanti alle sessioni.

"La musica è il veicolo per andare oltre la mente e sentire ed esprimere l'unità che rappresentiamo..."

Tutte le musiche selezionate sono dunque "il meglio" musicale esistente per ogni singolo esercizio previsto nel sistema Biodanza. Sono state quindi selezionate (a cura dello stesso Rolando Toro e di altri ricercatori musicali) musiche tratte da tutti i generi esistenti: dal samba al jazz, dal rock all'afro, dal soul alla musica classica, dalle musiche etniche alle musiche tribali.

Bio-danza

Il nome Biodanza è dato dal prefisso greco "bios" che significa vita e dalla parola di origine francese "danza" che significa movimento pieno di significato. Dall'unione di queste due parole nasce il significato poetico di "Danza della Vita". E' molto importante cogliere il senso più profondo del termine **danza** in quan-

to la sua accezione più comune può indurre a credere che Biodanza sia una proposta che contempli tecniche, passi di danza, posture o altri modelli da assimilare. Non è così. Ciò che va colto è il senso più profondo del termine **danza**, inteso nel suo significato semantico originario. Non esprimere mai le nostre emozioni, comunicare con gli altri in maniera inespressiva, fare gesti e movimenti del corpo meccanici e ripetitivi, senza sensibilità e variazioni creative sono le abitudini tossiche che vanno sciolte attraverso il recupero di un movimento integrato in cui in ogni gesto tutto l'essere trovi espressione. Questo gesto integrato è **danza**. Il gesto semplice pieno di significato, pieno di emozione, pieno di vita è danza. Camminare sciolti e felici sotto la luna è una danza, stringere una mano amica è una danza, perdersi in altri occhi è una danza, essere vicini a ciò che si ama è una danza... la Danza della Vita, appunto, che non prevede altri modelli da seguire se non il proprio, spogliato da tutte le inibizioni e tutte le paure.

Come agisce la Biodanza

La musica, il movimento danzato del corpo e il calore che scaturisce dall'incontro con altri esseri umani, ribaltano completamente la normale esperienza di realtà a cui siamo abituati. Da un approccio quotidiano abitudinariamente mentale e corticale con la vita, attraverso specifici esercizi, si passa ad un altro tipo di linguaggio e di comunicazione che fanno temporaneamente diminuire le funzioni inibitorie della corteccia cerebrale per facilitare l'accesso all'emozione, al sentimento, al raccoglimento, alla percezione sensibile di se stessi e degli altri. Dal predominio assoluto della mente razionale si passa in spazi dove le parole come per magia non servono più, e il linguaggio diventa quello del silenzio e dell'emozione, della musica e del movimento, gli unici canali realmente efficaci per risvegliare dolcemente tutte le funzioni del nostro essere sacrificate e inibite dalle ben note ferite interiori che accompagnano la storia di ognuno di noi.

Le cinque funzioni vitali degli esseri umani

Per facilitare la comprensione della sua visione e per esprimere sinteticamente il concetto di "potenziale umano", Toro ha selezionato le cinque funzioni esistenziali comuni a tutti gli uomini: la Vitalità, la Sessualità, la Creatività, l'Affettività, la Trascendenza.





"Dal predominio assoluto della mente razionale si passa in spazi dove le parole come per magia non servono più, e il linguaggio diventa quello del silenzio e dell'emozione, della musica e del movimento..."

L'insieme di tali funzioni, che si intersecano tra loro senza soluzione di continuità, rappresenta la sfera globale dell'essere. Le persone sane ed equilibrate sviluppano nel corso della loro vita tutte queste cinque funzioni fondamentali. Molti però ne sviluppano solo alcune a spese di altre. Alcuni ad esempio sviluppano la linea erotica senza raggiungere lo sviluppo nella linea affettiva, altri sviluppano la linea trascendente senza arrivare ad un pari sviluppo della linea erotica.

La Biodanza lavora stimolando gradualmente le linee meno sviluppate con lo scopo di arrivare a un loro miglior equilibrio e così a una più profonda e globale armonia dell'essere. La **vitalità** è la funzione che ha a che fare con il movimento, l'energia, il dinamismo e lo slancio vitale. La **sessualità** è la sfera che comprende la nostra intimità e la nostra capacità di contatto sensuale con l'altro. La **creatività** è legata alla nostra capacità di espressione intuitiva e al nostro istinto di esplorazione. L'**affettività** comprende la nostra capacità di provare amore, solidarietà, generosità, senso di appartenenza e di fratellanza. La **trascendenza** è la funzione umana più sottile e misconosciuta legata a tutte le sensazioni interiori di pienezza, espansione, percezione e intima comunione con tutte le manifestazioni della vita. Attraverso il movimento emozionante favorito dalla musica, tutto si trasforma ed assume dei connotati nuovi. Si trasforma la percezione di sé, si vive la sensibilità del proprio corpo, si allentano le tensioni e le rigidità ma soprattutto si realizza sotto una nuova luce la comunicazione e la relazione con gli **altri**. Negli istanti di vicinanza e di contatto con l'altro si apre un canale in cui le reciproche identità si fondono e si attivano a vicenda

nutrendosi reciprocamente del rispettivo bisogno di entrare nella dimensione dell'amore, dell'incontro, della rigenerazione, della dolcezza, della solennità e della gioia di vivere.

Non esistono altre ragioni al di fuori di queste per incominciare a portare Biodanza nella propria vita. Ragioni che parlano al cuore, che ci spingono ad andare nella direzione di riprenderci ciò che da sempre ci appartiene e che rispondono soltanto alla natura pura dell'uomo, al richiamo incessante e millenario della sua saggezza interiore e alla sua profonda necessità di riscoprire - qui e ora - come danzare in ogni istante la propria vita al suono sicuro e amico della propria musica interiore.

Il mio incontro con OSHO Rajneesh e Rolando Toro

Di tanto in tanto nascono esseri che hanno compreso che cosa biologicamente induce in schiavitù e che cosa culturalmente impedisce agli esseri umani ogni libertà di percezione. Uomini cioè che, per la qualità intrinseca del loro essere, non si identificano con quella norma così comune per l'umanità civilizzata per cui si ha il terrore cieco di sentirsi vivi. Occorre rivolgersi a questi uomini laddove



*"Attraverso
il movimento
emozionato
favorito
dalla musica
tutto
si trasforma
ed assume
dei connotati
nuovi.
Si trasforma
la percezione
di sé, si vive
la sensibilità
del proprio
corpo,
si allentano
le tensioni
e le rigidità
ma soprattutto
si realizza
sotto una
nuova luce la
comunicazione
e la relazione
con gli altri..."*

esistano e a qualsiasi latitudine essi esistano. E' grazie a loro, grazie a questo tipo di "devianti", che l'umanità può godere di una nuova apertura e di una nuova libertà di pensiero. Le loro idee hanno in ogni epoca lasciato un segno che, col tempo e malgrado ogni remora sociale, ha dato i suoi frutti e ha portato l'umanità ad evolvere da un mondo vissuto come tenebre, alla vita.

Io ho incontrato Osho Rajneesh e Rolando Toro, due di questi uomini.

Era il 1985 quando uno strano signore dalla lunga barba bianca e dagli occhi penetranti e caldi iniziò, attraverso un libro, a parlare alla mia vita. Furono parole dure, ficcanti, impiegate, che toccavano e demolivano sistematicamente tutte le sovrastrutture culturali, educative e religiose che a quel tempo condizionavano pesantemente il mio essere, costringendomi ad una quotidiana realtà di profondo ed irrisolto disagio esistenziale. Le parole, i libri, i discorsi, la musica, le danze, la scoperta delle grandi tradizioni mistiche orientali, il dolce ma perentorio invito alla riscoperta del corpo, la progressiva accettazione dell'esistenza come un infinito processo di evoluzione, il significato della nostra presenza come parte integrante di un prodigioso mistero in cui tutto è uno e in cui ognuno di noi è in sé un mistico ologramma del tutto, sono solo alcune delle dimensioni che lentamente si sono dischiuse alla mia coscienza convenzionalmente strutturata e civilizzata.

Ed arrivarono così l'India, il viaggio, la ricerca spirituale, l'esplorazione del mio mondo interiore, dei miei bisogni, delle mie priorità. E furono momenti anche molto duri, furono catarsi, rifiuti, fughe, abbandoni, paure profonde e insondabili, ma furono anche



momenti indicibili, pieni di quell'ebbrezza estatica che pervade il nostro essere quando riusciamo a cogliere i primi sconosciuti istanti di comunione con l'esistenza...

In ogni caso, in questa prima caotica presa di coscienza, una profonda certezza interiore: si era risvegliato in me quel sottile filo di sintonia con la vita che direttamente attinge al mistero supremo della piccola foglia che irresistibilmente dirige tutto il suo essere verso la luce e non conosce altri impulsi al di fuori del suo anelito alla vita.

Anch'io, come la piccola foglia, stavo crescendo...

Era il 1990 quando un altro grande spirito entrò nel mio giardino e sparse ovunque la fragranza della sua proposta esistenziale.

Conobbi la Biodanza di Rolando Toro in una fredda serata di pioggia nell'ampio salone di una riservata casa milanese, fu lì che partecipai per la prima volta alla Danza della Vita. Fu un immediato sentimento d'amore, di affinità, di cuore. C'era qualcosa di nuovo, di unico, di inaspettato, di speciale, di così immediato e reale da farmi sentire per la seconda volta nella mia vita - a casa-. Una casa in cui si danzava la vita. Una casa in cui ogni energia, ogni risorsa, ogni intelligenza cercava di cogliere nella vita tutto ciò che avesse in sé un'essenza organica e fosse in



*"Il gesto
semplice
pieno
di significato,
pieno
di emozione,
pieno
di vita è danza.
Camminare
sciolti e felici
sotto
la luna
è una danza,
stringere una
mano amica
è una danza,
perdersi
in altri occhi
è una danza,
essere vicini
a ciò
che si ama
è una danza..."*

piena e totale sintonia con le leggi dell'universo e della natura, indipendentemente dal fatto che si trattasse di una musica, di un movimento del corpo, di un luogo o di una parola.

Il fatto poi che Rolando Toro reiterasse così appassionatamente l'importanza del nucleo affettivo dell'essere umano, facendone la forza propulsiva e integrante della sua proposta, è stata la scintilla suprema, la chiave magica che ha spalancato e riempito altri spazi nella mia anima di ricercatore del vero. E da allora molte altre cose sono successe...

Il percorso di formazione con Rolando, la necessità ogni giorno più intensa di una sempre maggior armonia esistenziale, la ricerca costante di una profonda e reale sintonia con le leggi della natura e della vita, il cercare di accettare e assecondare il mio essere in tutti i suoi momenti, in tutti i suoi stati, in tutti i suoi cambiamenti nella calda e integrale certezza di un costante progredire...

...Scoprire di sentire e amare la visione biocentrica di Rolando esattamente come sento e amo la mia stessa vita è stato il salto quantico. ... Fare mie le realtà indissolubili della musica, dell'amore, della danza e dell'incontro sono stati i passi più belli che hanno progressivamente contribuito alla scoperta del mio essere che continuamente mi si rivela in un susseguirsi di intuizioni, scoperte, incontri e conferme in cui la "Visione esistenziale" di Rolando e quella di Osho, nel nome della vita, si intersecano, si sostengono e si confermano reciprocamente con un'intensità totale ed assoluta.

Si badi bene, la "Visione esistenziale"... e non i metodi, le tecniche o gli approcci metodologici che rimangono decisamente peculiari e differenti, ma la stessa limpida visione dell'armonioso scorrere dell'esistenza, visione che comprende lo stesso infinito amore per tutti gli esseri umani e per la loro "divina" integrità di individui unici e irripetibili.

L'essenziale che in essi io sento UNO è lo stesso compassionevole modo di comprendere l'uomo e le sue paure, i suoi equivoci, le sue smanie, le sue angosce, le sue difficoltà. L'essenziale che in essi MI FA GUARIRE è lo stesso profondo senso di amore nel favorire in ognuno un individuale percorso di integrità che non dipenda in nessun modo da comandamenti o dogmi ma che sia il semplice e maturo frutto del libero cercare e del più profondo esperenziare in una dimensione di libertà innocente, naturale, atavica, priva di qualsiasi altra condizione al di fuori delle incontaminate condizioni della vita stessa.

*"Matematicamente non esiste
nessuna possibilità che noi esistiamo,
ma noi ESISTIAMO.*

*Per questo dobbiamo incorporare in noi
la sacralità della vita,
il miracolo della vita...
perché il significato del nostro
passaggio nel mondo è esaltare la vita...
creare nuova vita...
aggregare vita a vita..."*

Rolando Toro

*"Il solo modo di amare la vita è di
creare nuova vita.*

*Il solo modo di amare la vita
è rendere la vita più bella, più feconda,
più interessante.*

*Non lasciare questa terra
senza averla resa un poco migliore
di come l'hai trovata quando sei nato.
Questa è l'unica religione che conosco"*

Osho Rajneesh

Note biografiche dell'autore

Ugo Rizzo, dopo molti anni passati lavorando su di sé con le tecniche di terapia e di meditazione del maestro Osho Rajneesh, dal 1990 al 1994 si forma come conduttore di Biodanza alla prima scuola di formazione italiana sotto il diretto insegnamento di Rolando Toro.

Conduce attualmente a Milano tre gruppi settimanali di Biodanza e tiene periodicamente stages in varie parti d'Italia (Tel. 02/4584076).

E' sannyasin (Sw. Prem Prahas), giornalista e socio fondatore dell' AEIB (Associazione Europea Insegnanti Biodanza).

Biodanza in Italia

Per conoscere l'elenco delle città italiane in cui Biodanza è stabilmente presente si può contattare

l'Associazione Europea Insegnanti di Biodanza
Via Argonne 3 - 40141 Bologna - Tel. (051) 440078

Per i Centri e le Associazioni che desiderano introdurre Biodanza nelle loro attività, è possibile concordare la programmazione di stages di presentazione di una o due giornate. Per info:

Ugo Rizzo (Sw. Prem Prahas) - Tel. (02) 4584076