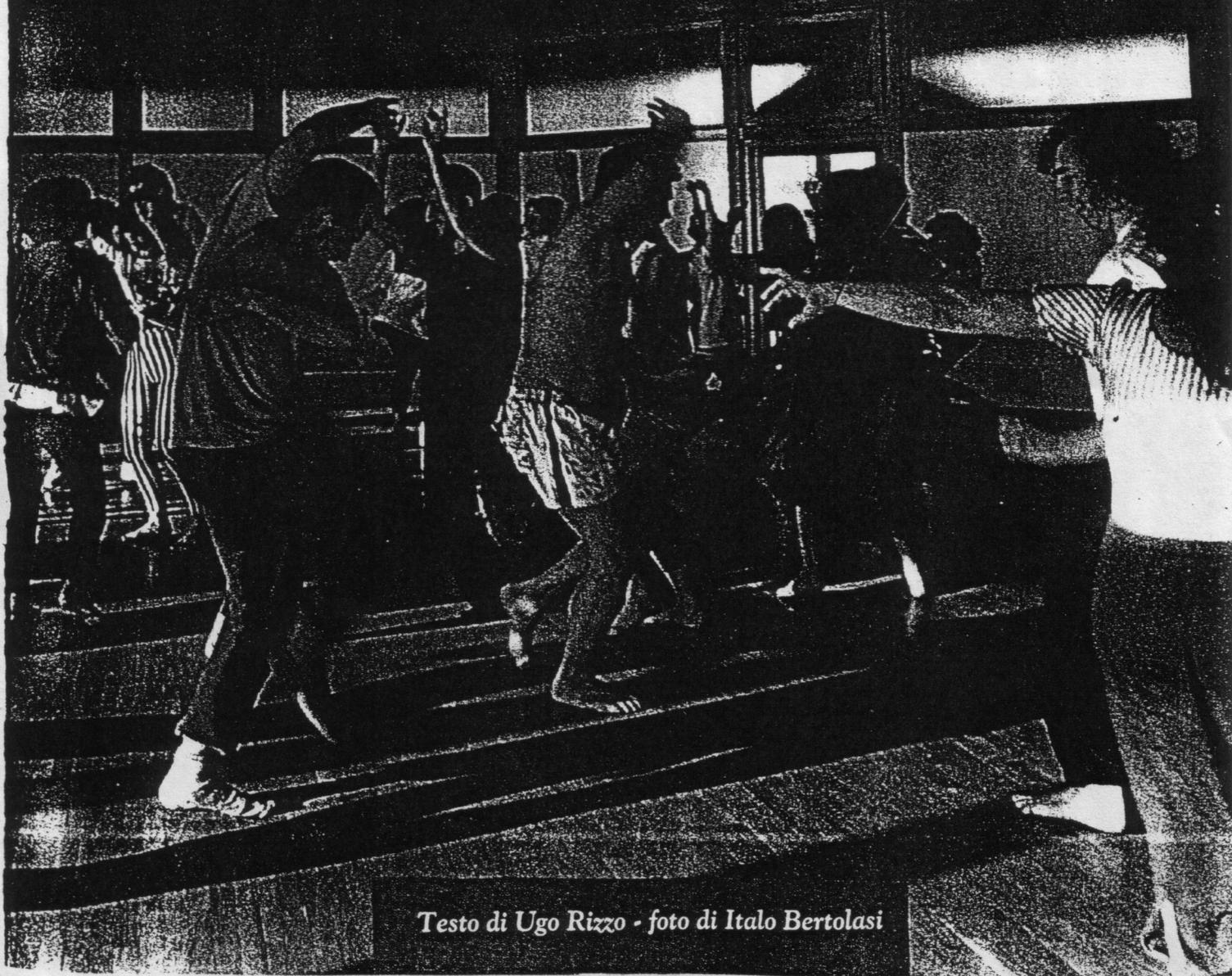


BIODANZA

SISTEMA ROLANDO TORO

Tra le più recenti e diffuse tecniche di crescita personale, la Biodanza coniuga musica, movimento, danza in una esperienza emozionante che ha la capacità di ricollegare l'individuo a se stesso, agli altri, alla totalità



Testo di Ugo Rizzo - foto di Italo Bertolasi

*La più sovversiva
di tutte
le discipline
è quella che si
basa sulla gioia
di vivere, sul
diritto all'amore
e al contatto.
Nessun modello,
nessuna
ideologia, nessun
testo sacro...
semplicemente
la possibilità
di essere ciò
che siamo
vivendo la nostra
affettività,
il nostro amore e
il nostro legame
con il mondo*

(Rolando Toro)



BIODANZA
SISTEMA ROLANDO TORO

Che cosa accadrebbe se improvvisamente, viaggiando sull'onda della musica, ci potessimo incontrare, mescolare, riavvicinare gli uni agli altri, scoprendo che tutti i nostri tabù sono solo paure dissolvibili in un abbraccio?

Sembra un'utopia, una visione irrealizzabile, ma in realtà è quanto può accadere affidandosi al Sistema Biodanza, creato dallo psicologo e musicista cileno Rolando Toro, una tecnica molto diffusa in Sudamerica e protagonista anche in Italia di un clamoroso quanto annunciato successo.

Gioia di vivere, movimento del corpo, incontro attraverso il contatto, ricerca interiore ed espansione della coscienza: ecco cosa affiora con la pratica di questo metodo che si ispira alle scoperte della biologia e dell'antropologia e che attraverso l'uso della musica riesce a creare momenti in cui, con la più grande spontaneità, si riattiva una misteriosa e inefabile intelligenza. Quella intelligenza che, superando il blocco delle ansie e delle paure, spinge l'individuo a sentirsi più vivo nella sincerità di uno sguardo, di una carezza, di una risata.

La Biodanza è una delle più giovani tecniche di cre-

scita personale, un sistema integrato di esercizi e musiche che rappresenta un punto di svolta perché strutturato su misura per l'uomo contemporaneo, indebolito da un eccessivo investimento nella razionalità e nell'autocontrollo, e che invece, attraverso l'esperienza del corpo e della sensibilità, può recuperare la propria completezza.

Come è nata Biodanza

Negli anni '60 Rolando Toro, affermato professore del centro studi di Antropologia medica di Santiago del Cile, denuncia l'attitudine della società contemporanea di inibire e atrofizzare gli impulsi più semplici, atavici e naturali dell'uomo.

«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: il progressivo inaridimento affettivo, intuitivo ed emozionale degli esseri umani. Si è gradualmente perduta la coscienza di come la nostra fisiologia sia strettamente connessa alla fisiologia dell'universo, alla danza degli atomi e delle stelle e di come tutti i nostri ritmi siano, in piccolo, i ritmi dell'universo».

La Biodanza è
"il movimento
naturale
della vita"
che aiuta
a essere
in armonia
con se
stessi e con
il mondo
esterno.



Ad avvalorare l'affermazione di Toro interviene nel 1965 Francisco Hoffmann, un medico innovatore, che nel corso di un congresso di medicina, dimostra come i malesseri esistenziali dell'epoca moderna siano per lo più generati dalle difficoltà affettive, a loro volta determinate dal "calo" di sintonia tra i due grandi sistemi "natura" e "cultura umana":

«Nella natura esiste un'informazione genetica che autoevolve dando vita a un unico immenso organismo vivente, nella specie umana esiste un'informazione creata da noi che non è più sintonizzata con la grande armonia dei cicli cosmici e naturali... Il dominio della parola e del pensiero si è trasformato in una sorta di monarchia assoluta che ha quasi completamente inibito la nostra capacità di essere nel presente emozionale, sensibile e affettivo della vita».

Citiamo di nuovo Rolando Toro:

«È in questa squilibrata evoluzione del potenziale umano che devono essere ricercate le cause del grande disagio esistenziale all'origine delle malattie: noi diventiamo organicamente vulnerabili quando indeboliamo il primordiale legame con la profondità del nostro essere, là dove la vita accade con istinto, empatia e intuizione, rivelandoci con altissima precisione i nostri bisogni primari e le nostre priorità esistenziali. È nel momento in cui si attiva questo flusso empatico di comunicazione con noi stessi che noi godiamo di quella indescrivibile libertà interiore che deriva dal "sentire" profondamente la vita piuttosto che limitarsi soltanto a pensarla razionalmente».

Per ripristinare un'autentica salute esistenziale occorre trovare un modo per innescare nel più breve tempo possibile un reale processo di riconnessione con il proprio nucleo affettivo e con il naturale istinto alla vita. Fu da quel momento che Rolando Toro iniziò pazientemente a costruire il Sistema Biodanza.

Il movimento naturale della vita

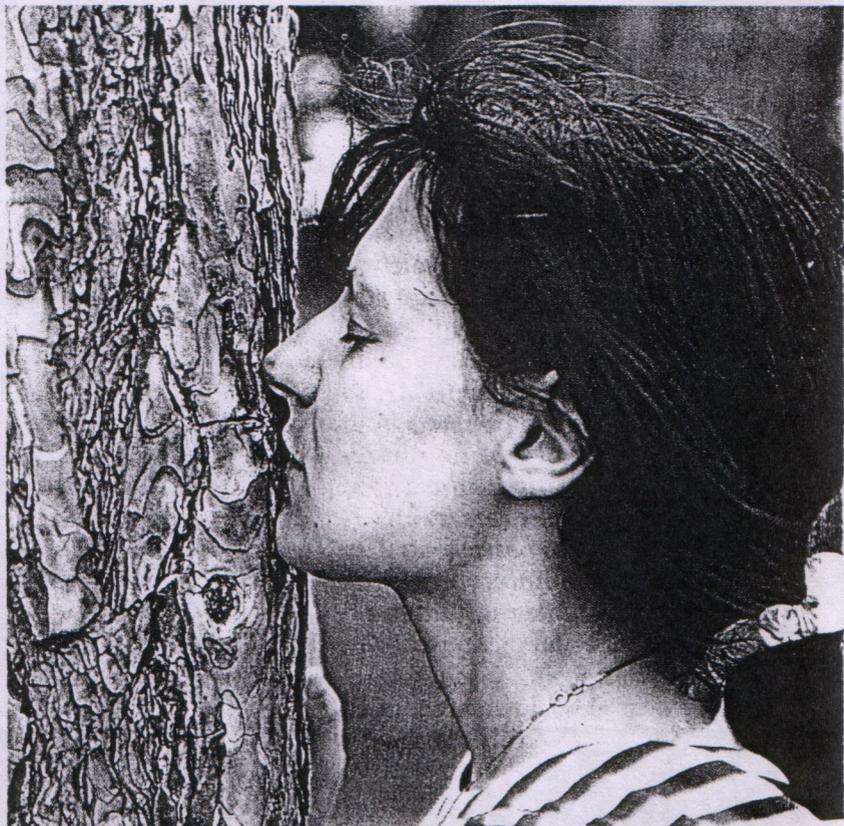
Nel suo senso più poetico il termine Biodanza dice già tutto: è infatti formato dal prefisso greco "bios", cioè vita, e dalla parola di origine francese "danza", che significa "movimento naturale pieno di significato" da non confondere con la sua accezione più comune che invece contempla tecniche o posture particolari. Nel suo significato semantico originario, la danza sarebbe "un movimento che si genera spontaneamente all'interno di ogni essere umano e che rivela nella sua naturalezza una profonda armonia con tutto ciò che è vivo nell'universo".

Ogni semplice gesto, ogni movimento istintivo diventa quindi danza: la madre che culla il suo piccolo crea una danza di maternità, due amici che si abbracciano creano una danza di fraternità, due amanti che si avvicinano creano una danza di sensualità, un uomo concentrato nella scrittura crea una danza di intimità, un uomo che tende le braccia aperte verso il cielo crea una danza di forza e di celebrazione.

Le 5 funzioni vitali stimolate dalla Biodanza

Per facilitare la comprensione della sua visione Rolando Toro ha riassunto il concetto di "potenziale umano" in cinque grandi funzioni, che vengono riattivate e rinforzate attraverso gli esercizi di Biodanza: Vitalità, Sessualità, Creatività, Affettività e Trascendenza.

- **VITALITÀ** - Coinvolge il movimento, l'energia, il dinamismo, lo slancio vitale, la capacità dell'organismo di mantenere un sano equilibrio tra attività e riposo.
- **SESSUALITÀ** - Comprende l'intimità e la capacità di contatto sensuale e sessuale con l'altro; è l'impulso a vivere con appagamento e pienezza tutto ciò che genera piacere.
- **CREATIVITÀ** - È collegata alla capacità di espressione, all'istinto di esplorazione e alla capacità di rinnovamento, alla possibilità di accedere ai talenti creativi attraverso il disegno, il canto e la poesia.
- **AFFETTIVITÀ** - Indica la capacità di provare amore, solidarietà, generosità, senso di appartenenza e di fratellanza e rappresenta il cuore pulsante della nostra identità.
- **TRASCENDENZA** - La funzione umana più sottile e misconosciuta legata a tutte le sensazioni interiori di pienezza, espansione, percezione e comunione con ogni manifestazione vitale. È la connessione profonda con l'energia vitale universale.





Come agisce la Biodanza

Partendo dal presupposto che la piena espressione del nostro potenziale è stata "inquinata" dal contatto con l'ambiente umano circostante, il suo recupero potrà avvenire solo nella dimensione del re-incontro e del ri-contatto con gli altri attraverso precise modalità: il coinvolgimento, la partecipazione affettiva, la non competitività, la fiducia e la valorizzazione dell'unicità di ciascuno, il rafforzamento delle differenti alchimie dei talenti personali.

"La musica, il movimento danzato del corpo e il calore che nasce dall'incontro con altri esseri umani ribaltano completamente la normale esperienza di realtà a cui siamo abituati".

Da un approccio abitualmente controllato si passa a un tipo di "linguaggio" che, diminuendo alcune funzioni della corteccia cerebrale (analisi, logica, ra-

zionalità, schematismi), facilita invece l'accesso alla dimensione del puro sentire, dell'empatia, dell'emozione, del sentimento, del raccoglimento, della percezione sensibile di sé stessi e degli altri. In uno spazio dove le parole non servono più e la comunicazione avviene nel silenzio, nella musica, nel movimento.

Il ruolo della musica

Scrivono Rolando Toro: «La percezione musicale avviene con tutto il corpo. L'ascolto della musica è simile al fenomeno della nutrizione e i suoi effetti riguardano non solo la sfera psichica e le emozioni, ma influiscono anche sui livelli di risposta ipotalamica, sull'equilibrio neurovegetativo e sull'omeostasi. Nel campo della musicoterapia si è ripetutamente dimostrata l'influenza dei ritmi musicali sul ritmo del cuore e di certe musiche sulla pressione arteriosa... La percezione musicale è un'esperienza di totalità: percepiamo la musica

con il nostro apparato cognitivo, con la nostra sensibilità, con tutta la gamma delle nostre emozioni, con i nostri istinti, con i nostri organi e, in sintesi, con tutto quanto rappresenta il nostro sistema vivente».

Nella Biodanza dunque la musica, in quanto capace di vincolarci profondamente con noi stessi, è fondamentale: per questo la "colonna sonora" è il frutto di un'accuratissima selezione di brani evocativi e stimolanti per le 5 funzioni vitali coinvolte, scelte soprattutto in base all'organicità. Tutti i brani infatti, pur tratti da diversi generi, evidenziano alcune qualità che corrispondono a precisi attributi biologici: la fluidità, il ritmo, l'armonia, il tono, l'unità di senso.

• La riabilitazione dell'incontro umano

Secondo Rolando Toro, ogni uomo sente un profondo bisogno di ri-incon-

trarsi affinché, rispecchiandosi in altre identità, si possa realmente maturare l'autentica coscienza dell'essere, così come esiste una grande urgenza di riconciliazione, a vari livelli: con il tempo, il corpo, i gesti, i sogni, con la nostra e le altre intimità.

La riabilitazione e il recupero della dimensione dell'incontro umano è quindi diventata una necessità primaria.

In Biodanza, attraverso il movimento emozionato favorito dalla musica, gli esseri umani si incontrano e si riscoprono.

Nell'attimo solenne del contatto, della vicinanza e della riscoperta affettiva del legame con l'altro, si apre un canale in cui le reciproche identità si fondono entrando in una dimensione di dolcezza e di gioia di vivere.

• Il recupero dell'identità

La Biodanza ha quale specifico obiettivo quello di favorire l'espressione dell'identità di ognuno, intesa come centro, nucleo essenziale spogliato da

.....
Rolando Toro, professore del Centro studi di Antropologia medica di Santiago del Cile, è riuscito, attraverso la Biodanza, a restituire la possibilità all'uomo di riconciliarsi col proprio corpo, col proprio spirito e con tutto ciò che lo circonda.

gli atteggiamenti condizionanti dell'Ego, quali la dipendenza dal giudizio degli altri e l'identificazione con i ruoli sociali.

Nella Biodanza si stimola gradualmente l'identità individuale riattivando gli innati potenziali umani di piacere, amore, creatività, sensualità e trascendenza. Durante ogni sessione, infatti, sotto la delicata guida dell'insegnante, ogni partecipante ha la possibilità di vivere una successione di esperienze affettive, sensitive e motorie che gli permettono di accedere alla profondità del proprio essere dando così una svolta alla sua evoluzione personale.

Gli esercizi, più di mille, sono stati appositamente studiati per sciogliere progressivamente gli "schemi tossici" acquisiti nel tempo, quali la repressione delle emozioni, comunicare in maniera superficiale, muoversi in modo meccanico e ripetitivo. Tutte cattive attitudini che indeboliscono l'organismo e lo rendono più esposto alle malattie fisiche e al disagio esistenziale.

• Il principio di connessione con la vita

Insieme ai singoli potenziali innati, la pratica della Biodanza rinforza anche la connessione con l'impulso a vivere pienamente, una pulsione istintiva gui-

I FONDAMENTI BIOLOGICI

Il Sistema Biodanza è basato sul principio vitale che le emozioni modificano permanentemente le soglie di risposta neuro-endocrina e neuro-vegetativa dell'ipotalamo cerebrale. L'emozione vissuta, definita "vivenza", attivando l'ipotalamo cerebrale provoca profondi cambiamenti nel tasso di ormoni e neurotrasmettitori che influenzano direttamente l'intera attività organica.

È importante ricordare che il sistema limbico-ipotalamico è il "cervello interno" delle emozioni e delle sensazioni.

Biodanza esercita una forza inusuale in questa regione in quanto, attivandola armonicamente attraverso stimoli istintivi, affettivi ed emozionali, modifica le soglie di risposta neuro-endocrina e neuro-vegetativa, rinforzando l'azione di autoregolazione viscerale dell'intero organismo.

Per comprendere a fondo l'importanza di questa riarmonizzazione organica è sufficiente ricordare che lo "stress", definito "il più diffuso male sociale", agisce in noi proprio andando ad alterare l'equilibrio dei naturali meccanismi di autoregolazione dell'organismo: veglia-sonno, sazietà-fame, attività-riposo, sistema simpatico-sistema parasimpatico, sistema endocrino, sistema immunitario.

Gli esercizi di Biodanza dunque aumentano e riequilibrano tutte le funzioni di autoregolazione dell'organismo attraverso l'esperienza di momenti altamente integrativi diretti a riattivare globalmente il piacere di vivere.

data dal principio biologico di "affinità" che permette a tutti gli organismi viventi un contatto preciso e differenziato con le diverse manifestazioni della vita circostante. Le piante e gli animali possiedono una millenaria saggezza che scorre in loro e li orienta senza possibilità di errore verso le fonti più nutrienti per la loro sopravvivenza: essi "indovnano" in ogni circostanza le condizioni ideali per la realizzazione delle funzioni vitali. Solo nell'uomo la funzione di connessione con la vita risulta gravemente alterata da quell'o-



scuro effetto definito dagli scienziati "sofisticata necrofilia", cioè il pericoloso "vizio" di privilegiare le relazioni con oggetti (televisione, computer, videogiochi) piuttosto che quelle con la natura, con se stessi o con i propri simili. Sempre più esseri umani scelgono infatti l'intrinseca freddezza di ciò che è virtuale rispetto a ciò che vivo, da cui si può facilmente dedurre come l'origine psicosomatica delle malattie (la cui incidenza è stimata dagli scienziati tra l'85 e il 90 per cento delle malattie correnti) si origini proprio dalla incapacità di stabilire contatti vitali. Ed è su questo processo di "separazione" che la Biodanza mira ad intervenire attraverso specifici esercizi di sensibilizzazione che favoriscano dapprima una profonda connessione con se stessi (sentirsi custodi della fiamma vitale che ci anima), poi la connessione con l'altro (permettere il flusso dell'energia vitale) e infine la connessione con l'universo (riconoscersi come parte integrante di un progetto vitale cosmico). Il grande obiettivo della Biodanza è quindi di riconnetterci con la vita, di riaprire quel canale invisibile che ci permette di riconoscere, negli altri e intorno a noi, ciò che per noi è più salutare.

Muovere il proprio corpo per comunicare con gli altri e, al tempo stesso, liberarsi dei blocchi energetici che impediscono all'uomo di progredire: anche questo è Biodanza.

Una grande opportunità per riscoprire la vita e incontrare l'amore

di Rolando Toro

La Biodanza si rivolge indistintamente a tutti coloro che sentono dentro loro stessi il profondo desiderio di rigenerarsi e vivere in armonia.

Ognuno di noi vive un processo di evoluzione auto-creativa che continuamente e creativamente trova nuove vie di espansione, altre forme di vita. In questo senso, ogni esercizio di Biodanza è un momento per espandere la propria coscienza, recuperare l'espressione dei nostri gesti più naturali, renderli parte integrante del nostro essere e godere di tutta la loro immensa ricchezza affettiva.

Qualunque malattia deriva da un disturbo della totalità dell'organismo. Pensare la malattia come l'alterazione di un organo o di un sistema isolato è stato l'errore più drammatico della medicina.

L'organismo umano è un sistema di circuiti funzionali la cui totalità è superiore alla somma delle sue parti.

Il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunologico funzionano in perfetta coerenza e qualsiasi cambiamento emozionale influenza tutti e tre i sistemi.

Questa unità organica deve essere concepita profondamente perché l'organismo umano è un ologramma vivo le cui risposte fisiologiche sono profondamente influenzate dall'ambiente.

La proposta di Biodanza è di riattivare la naturale autoregolazione organica attraverso esercizi specifici che suscitino in ciascuno delle risananti emozioni integrative.

Nel periodo in cui viviamo, la matematica e la fisica possono soltanto parlare di probabilità e la scienza scopre che non è più possibile affermare come un tempo l'assoluto... Il grande paradosso è che l'unico assoluto rimane l'amore, l'unica vera condizione imprescindibile nel nostro processo evolutivo.



BIODANZA IN ITALIA

Ugo Rizzo - Dal 1990 al 1994 si forma come insegnante di Biodanza alla prima scuola di formazione italiana sotto il diretto insegnamento di Rolando Toro. Conduce attualmente corsi settimanali a Milano e Busto Arsizio e tiene periodicamente stages residenziali e conferenze in varie parti d'Italia. È sannyasin, giornalista e socio fondatore dell'Aeib (Associazione Europea Insegnanti di Biodanza).

Coloro che desiderano provare un'esperienza di Biodanza o i Centri e le Associazioni che vogliono introdurre Biodanza nelle loro attività possono contattare direttamente Ugo Rizzo :
tel. 02/4584076 oppure 0347/3825882

Per conoscere l'elenco delle città italiane in cui Biodanza è stabilmente presente si può contattare l'Associazione Europea Insegnanti di Biodanza:
tel. 051/440078.