



# Biodanza

**La danza della vita**

*Prof. Alberto Bonazzi*

**Nella parola Biodanza il suffisso Bio nasce dalla parola greca bios, vita, mentre Danza è presa nel suo significato di “movimento in cui tutto l’essere trova espressione”. Biodanza significa dunque danza della vita, un modo diretto per rientrare in contatto con se stessi e il proprio equilibrio interiore.**

**L**a danza è una delle modalità espressive innate dell’essere umano e una delle più antiche forme d’arte, avendo come suo strumento principale il corpo. Il movimento della danza è un movimento carico di significato e ha effetti molto potenti sull’umore e su tutto l’equilibrio psico-fisico di un individuo come sul sistema di relazioni in una comunità.

Attraverso la musica e la danza è possibile preparare il proprio corpo e il proprio sistema emotivo per intraprendere qualunque tipo d’azione, come dimostra la grande varietà di rituali usati in ogni cultura e in ogni tempo. Con la danza si può stimolare il sentimento religioso o quello di amicizia, ci sono danze di guarigione, di seduzione, danze per la semina o il raccolto, per prepararsi alla guerra o per accogliere la pace, per celebrare un matrimonio o dare l’ultimo saluto a una persona cara scomparsa.

Biodanza è un sistema che utilizza il potere della danza per attivare, sviluppare e armonizzare i potenziali di base dei partecipanti. Attraverso esercizi che possono essere individuali, a coppie o in gruppo, aiuta ognuno a entrare in profonda connessione con se stesso e con gli altri; a migliorare progressivamente la percezione e accettazione del proprio corpo e delle proprie emozioni e a trovare la propria modalità naturale per la loro espressione. Questo permette nel tempo di sciogliere le tensioni croniche che ostacolano il libero fluire dell’energia vitale e che riducono il livello di salute e la capacità del corpo di reagire agli stimoli dell’ambiente circostante.

Le più recenti scoperte delle neuroscienze e della psicologia evolutiva hanno ormai definitivamente stabilito che l’intelligenza umana non è soltanto quella logico-razionale, ma un insieme strutturato di più intelligenze che richiedono tutte di essere opportunamente stimolate per arrivare a uno sviluppo armonico e completo della personalità. Biodanza è un



sistema che utilizza la musica, il movimento e situazioni di incontro in gruppo per attivare e integrare tutte le forme di intelligenza dell'essere umano. Con il tempo il partecipante alza il livello di autostima e la capacità d'affermare se stesso; migliora la comunicazione non verbale e sviluppa le capacità di feedback e di empatia, di percepire cioè ciò che un altro sta sentendo. Biodanza può essere vista come un vero e proprio sistema di rieducazione affettiva ed esistenziale, dove l'enfasi è il recupero della gioia di vivere, di essere se stessi e di incontrare gli altri.

### **Cosa accade durante una sessione di Biodanza?**

Gli incontri di Biodanza hanno la durata di due ore circa e si strutturano come segue:

- una *parte teorica* della durata di 30' circa in cui l'insegnante approfondisce una tematica inerente a Biodanza e i partecipanti possono esprimersi sia rispetto ad essa, sia condividendo i propri vissuti inerenti al percorso. Questo momento di verbalizzazione non ha finalità analitiche ed è quindi esente da ogni tipo di interpretazione o di giudizio, serve solo a contestualizzare il percorso e a condividere le esperienze.
- Una *parte pratica* che prevede una serie di esercizi indicati progressivamente da consegne precise dell'insegnante da realizzarsi da soli in coppia o in gruppo, escludendo l'uso della parola. Gli esercizi-danza non prevedono modelli di movimento da seguire, ma hanno lo scopo di aiutare il partecipante a trovare il proprio movimento, liberato da schemi, spesso insalubri, precedentemente assimilati

### **Come si articola un percorso di Biodanza?**

Biodanza si articola in corsi a cadenza settimanale e stage di approfondimento.

I corsi a cadenza settimanale agiscono in modo gra-

duale e costante e costituiscono un punto di riferimento stabile nella vita dei praticanti.

Gli stage di approfondimento, invece, sono dei corsi intensivi della durata di uno o più giorni, in cui i partecipanti vivono con intensità la particolare tematica proposta. Insight e svolte comportamentali e/o esistenziali sono spesso conseguenza degli stage.

### **Perché è necessario un gruppo per fare Biodanza?**

Il gruppo è una struttura fondamentale nel sistema Biodanza perché offre grandi possibilità di scambio, comunicazione e vincolo affettivo. È un microcosmo che rappresenta la comunità umana nella sua ricchezza ed eterogeneità e nelle sue molteplici possibilità relazionali, è un luogo nel quale ogni partecipante trova nutrimento affettivo, protezione e impulso al cambiamento.

### **Che musica si usa in Biodanza?**

La musica è un linguaggio universale che permette di comunicare l'incomunicabile. In Biodanza funge da elemento propulsore, grazie alla sua capacità di arrivare direttamente al centro emozionale di tutte le persone. Le musiche utilizzate sono il frutto di un'accurata ricerca che attinge da diversi generi e da diversi contesti culturali: dalla classica al jazz, dal blues alle musiche etniche e tribali.

### **Cosa occorre saper fare per iniziare Biodanza?**

La strada di Biodanza è dolce, a nessuno è chiesto niente di più che fare semplici movimenti insieme ai compagni accompagnati dal ritmo e melodia della musica. Non è richiesto di saper sentire né di sapersi esprimere. Ci si può rilassare e lasciar fare al sistema emotivo, che è saggezza antica e conosce i tempi e i modi più appropriati. La danza emozionata sorgerà spontanea da sola, a volte subito, a volte dopo un po' di tempo.



### Emozioni: un blocco o una risorsa per i nostri potenziali?

Talvolta si pensa che le nostre emozioni possano bloccare i nostri potenziali, come accade ad esempio ad un esame, dove paralizzato dalla paura uno studente fa scena muta. Non è l'emozione a bloccare i potenziali, ma l'incapacità di cavalcarla e trasformarla. La paura, ad esempio, dà a disposizione una grande quantità di energia, indispensabile per affrontare un evento difficile. Se però rimane paura e non si trasforma in "attenzione e determinazione" ci blocca. In Biodanza, serata dopo serata, si impara a sentire, cavalcare e a trasformare le emozioni.

### Come agisce Biodanza rispetto allo stress?

Biodanza aiuta a superare e a prevenire gli stati di stress attraverso diversi tipi d'azione. A un livello più immediato, quasi meccanico, gli esercizi proposti stimolano il processo di autoregolazione dell'asse neuroendocrino ipofisi-surrenale, facilitano il processo di adattamento e riducono le conseguenze dello stress. Ad un livello più profondo, il percorso di Biodanza aiuta a recuperare la dimensione del "sentire", che porta ad agire coerentemente ai ritmi naturali interni. Gradualmente il partecipante ritrova la capacità di scegliere ciò che è nutriente per la sua vita e di lasciar andare il resto. La Biodanza, inoltre, ha una forte azione sulle capacità creative,

## Per meglio comprendere Biodanza

### L'abbraccio

L'impulso ad abbracciarsi è innato. Nasce quando vediamo nell'altro un nostro "simile", e condividiamo una forte emozione. Può avere molte sfumature differenti, dalla condivisione di un dolore, come nel caso di un lutto, a quella di una gioia, come di fronte a una bella notizia. È interessante osservare che l'impulso non nasce solo verso persone che già conosciamo, ma verso tutte quelle verso cui ci riconosciamo "uniti" per qualche motivo. La Biodanza, avendo tra i suoi obiettivi il

recupero degli istinti innati, e muovendo molto le emozioni dei partecipanti, dedica all'abbraccio un posto molto importante.

### Danzare a due

La danza a due è una modalità di comunicazione non verbale molto bella. Non si tratta di imparare dei passi da eseguire insieme all'altro, ma di creare insieme dei movimenti, che esprimano le sensazioni comuni ricevute dalla musica, senza che nessuno conduca il ballo o venga condotto.

### Intelligenza affettiva

Una delle più grandi intuizioni di Rolando Toro, creatore della Biodanza, è che gran parte del malessere dei nostri tempi è

determinato da un insufficiente sviluppo delle potenzialità affettive individuali. Nella nostra educazione l'affettività ha un posto secondario rispetto ad altre facoltà, eppure è alla base della realizzazione esistenziale di ogni individuo.

### Il gruppo

Il gruppo è una struttura fondamentale nel sistema Biodanza perché offre grandi possibilità di scambio, comunicazione e vincolo affettivo. È un microcosmo che rappresenta la comunità umana nella sua ricchezza ed eterogeneità e nelle sue molteplici possibilità relazionali, è un luogo nel quale ogni partecipante trova nutrimento affettivo, protezione e impulso al cambiamento.



che permettono di modificare i tempi apparentemente imposti dall'esterno e di inventare strategie per non rincorrere la vita, ma danzarla.

### **Sensazioni di una partecipante**

C'è un momento, quando si ascolta musica, in cui sembra che la melodia tocchi la mente ed il cuore. C'è un attimo impercettibile in cui la musica apre la porta dei pensieri e si incontra con le immagini, i sogni e ciò che è più intimo.

In quell'attimo, denso come il calare della notte, e delicato come la prima luce in cielo, tutto l'essere sembra vibrare del respiro delle note, del fluire dei suoni... e ci si può abbandonare e riposare in uno spazio caldo e confortevole, morbido ed avvolgente, che abita in noi, lasciarsi andare e congiungersi alla propria anima. A volte, dopo questo lungo incontro con se stessi si può tornare alla realtà, a volte, invece, capita che la musica sgorgi dentro come una sorgente che ha voglia di correre per arrivare al fiume, e si sente il desiderio profondo di dare una forma all'incanto percepito come se anche l'aria volesse parteciparvi.

E allora il corpo inizia a muoversi con delicatezza, creando contorni e fruscii nello spazio intorno, le mani inseguono percezioni ed immagini e l'aria si veste di musica e di colori. Forse questa è la danza, questo incalzare di luce, questo sprigionamento di vita che nasce dal cuore, questa lunga onda che congiunge tutto ciò che vive e che cerca una forma visibile che contenga ed abbracci ciò che si può cantare, dipingere, scolpire... ma non dire.

Nel movimento del corpo ogni sentimento ed ogni pensiero trova il suo giusto posto. La gioia e l'amore per la vita si aprono in un ritmo più intenso, fatica e dolore si adagiano in un cenno più lento, in uno spiegarsi più sofferto, perché tutto è dentro di noi e dentro di noi si trasforma.

In questi attimi di armonia profonda con se stessi, si ride, si soffre, si danza... ma soprattutto si vive.



### **Alberto Bonazzi**

Laureato in matematica con lode, svolge quattro anni di dottorato di ricerca (PhD) negli Stati Uniti, nel campo di teoria delle scelte ed è per sette anni docente di Matematica presso l'Università Bocconi. Si forma come insegnante di Biodanza sotto la guida del prof. Toro e dal 1995 conduce regolarmente corsi e stage. È docente nella scuola di formazione di insegnanti di Biodanza di Milano. Ha numerose specializzazioni nelle estensioni di Biodanza  
Per informazioni: [www.alidellavita.it](http://www.alidellavita.it)  
[alberto@biodanza.it](mailto:alberto@biodanza.it) Tel. 02-5275821