

**“BIODANZA. Integrazione esistenziale e sviluppo umano  
attraverso la musica, il movimento, l’espressione delle emozioni”**

di **Rolando Toro**, (a cura di) **Eliane Matuk - RED edizioni**

Recensione a cura di ROSALBA LOSITO

Rolando Toro è nato in Cile il 19/04/1924, professore emerito dell’Università Aperta Interamericana di Buenos Aires, ha vissuto in Argentina, Brasile e Italia. Dal 1998 è tornato in Cile da dove coordina tutte le attività internazionali di Biodanza; in questo libro egli spiega la metodologia ed il modello teorico del Sistema.

L’uso della danza come tecnica in questa disciplina nasce dalla riflessione che essa è una delle condizioni innate dell’essere umano, in quanto “danza” nel senso originario è movimento di vita e favorisce l’espressione del potenziale genetico. Biodanza libera dalle maschere e dai ruoli che la cultura impone. Il nome deriva dall’unione del suffisso bio, dal greco *bios* “vita”, a danza intesa nel senso di “movimento pieno di significato”. In precedenza si chiamava “Psicodanza” ed era materia di studio del corso di laurea dove il prof. Toro insegnava Psicologia dell’espressione.

La **Vivencia** è alla base della metodologia (termine spagnolo che trova traduzione solo in tedesco *Erlebnis*, fu usato per la prima volta dal filosofo tedesco W. Dilthey). **Vivencia** significa “esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente” e coinvolge la cinestesia, le funzioni viscerali ed emozionali. E’ l’esperienza soggettiva del “**qui e ora**”. Deriva dal latino *Viventia*, “esperienza della vita”; in italiano “vissuto” che non è proprio quello che intende l’autore, per questo si usa sempre **vivencia**.

La metodologia di Biodanza prevede l’induzione di **vivencias** per attivare una profonda connessione con se stessi cui vengono associate situazioni piacevoli in base alla teoria di B. F. Skinner del *rafforzamento positivo*: un apprendimento si stabilizza incentivando il positivo piuttosto che castigando il negativo. A differenza delle terapie cognitive che lavorano a livello verbale su un percorso che va dai significati alle emozioni, Biodanza si basa sul percorso inverso: dalle emozioni ai significati.

Le caratteristiche della **vivencia** sono:

- 1) Espressione originaria: espressione dell’identità;
- 2) Anteriorità della coscienza;
- 3) Spontaneità: non è controllabile dalla coscienza;
- 4) Soggettività: si manifesta a partire dall’identità;
- 5) Intensità variabile: diminuendo l’attività di controllo, aumenta la sua intensità ;

- 6) Temporalità: la durata è passeggera;
- 7) Emozionalità: dà origine ad emozioni;
- 8) Dimensione cinestetica: è sempre accompagnata da sensazioni cinestetiche;
- 9) Dimensione ontologica: una conoscenza intima connessa con la percezione di essere vivo;
- 10) Dimensione psicosomatica: è il punto di congiunzione tra psichico ed organico.

R. Toro distingue la *vivencia* dall'emozione e dal sentimento: la prima è una sensazione "qui e ora" con una forte componente cinestetica; l'emozione è una risposta psicofisica di coinvolgimento corporeo rappresentato da impulsi interni con orientamento centrifugo ed espressività; il sentimento è una risposta elaborata nei confronti del mondo e delle persone ed è duraturo nel tempo.

In sintesi Biodanza è un *sistema di integrazione umana, rinnovamento organico, rieducazione affettiva e riapprendimento delle funzioni originarie della vita*. Propone l'induzione di *vivencias* attraverso la musica, il movimento e l'incontro.

Il *rinnovamento organico* avviene stimolando l'omeostasi e riducendo i fattori di stress. Per *rieducazione affettiva* s'intende risvegliare l'affettività. Per *riapprendimento delle funzioni originarie* significa risvegliare gli istinti. Gli esercizi vanno a stimolare l'emisfero destro del cervello cioè la sede delle funzioni unificanti ed integranti, il luogo della percezione gestaltica ed olistica. Questo avviene con la comunicazione non verbale e stimolando la sensibilità tattile, in modo da compensare le funzioni cognitive, razionali ed analitiche provocate dalla cultura.

Le *vivencias* hanno la loro rappresentazione fisiologica nel sistema limbico-ipotalamico; inducono una diminuzione temporanea della funzione della corteccia cerebrale mediante la sospensione provvisoria del linguaggio verbale, il rallentamento dell'attività visiva (chiudere gli occhi) e della motricità volontaria (movimenti lenti). Le musiche usate sono ritmiche e gioiose per attivare il sistema simpatico, lente e melodiche per indurre stati di regressione e stimolare il sistema parasimpatico.

Lo stile di vita condizionato dalla cultura stimola prevalentemente le funzioni ergotrope (dal greco *ergon* "lavoro, attività"), a scapito delle funzioni trofotrope (dal greco *trofé* "nutrimento", legata al riposo e alla riparazione organica). Biodanza ristabilisce l'equilibrio tra queste due azioni.

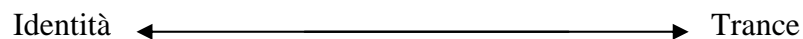
L'unico assioma di Biodanza è il **principio biocentrico** che ha come riferimento immediato la vita. L'Universo esiste perché c'è vita e non il contrario.

Un concetto fondamentale del Sistema è l' "**inconscio vitale**", che introduce il termine "*psichismo cellulare*", alludendo all'analogia fra il comportamento autonomo delle cellule ed il nostro comportamento psichico poiché svolgono delle funzioni simili. Per rafforzare la sua tesi il

prof. Toro cita vari autori tra cui D. Bohm che propone un “ordine implicito” dell’universo che sarebbe fuori dalla dimensione spazio-temporale e apparterebbe ad un sistema di forze organizzatrici sconosciute.

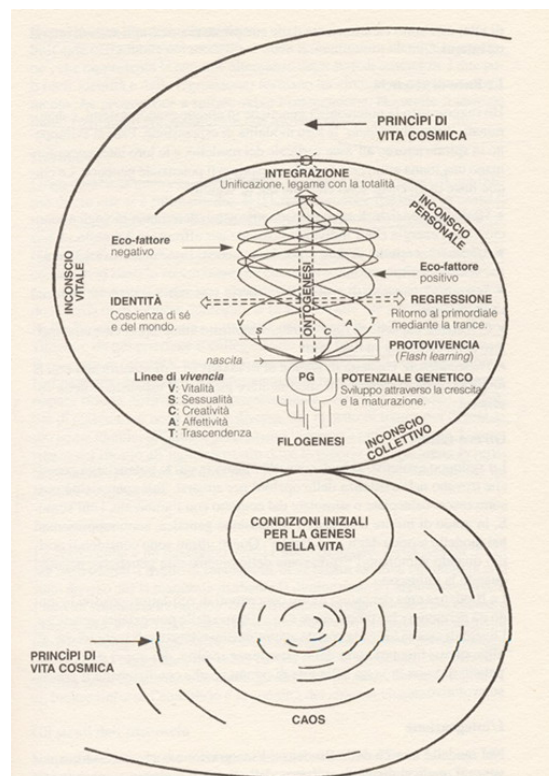
L’ **inconscio vitale** si pone in relazione con l’*inconscio personale* e l’*inconscio collettivo* rispettivamente di Freud e Jung. R. Toro si ispira anche a miti ed archetipi come Demetra, Dioniso, Orfeo e Cristo. Egli spiega come le riflessioni di Jung sui miti e archetipi dell’inconscio collettivo, hanno stimolato in lui lo sperimentare i miti e gli archetipi per ottenere l’integrazione personale.

Nel 1965 Rolando Toro incomincia ad usare la danza con i malati dell’ospedale psichiatrico di Santiago del Cile. In quegli anni, per umanizzare la medicina si provavano tecniche psicoterapiche di gruppo secondo il modello di Carl Rogers, arteterapia, psicodramma ecc. Guidando degli incontri di danza con i malati, individua un *continuum* pulsante tra identità e trance e abbozza il primo asse del modello teorico.



Successivamente, nel Modello Teorico, “Trance” verrà sostituito con “Regressione”.

Nell’arco di quarant’anni circa, il modello ha subito alcune modifiche conservando la struttura originaria.



(Il modello teorico di Biodanza, Fig. n. 3 pag. 73)

Il modello teorico si articola lungo due assi collocati all'interno di una spirale: l'asse verticale è stabile, quello orizzontale è pulsante. La spirale rappresenta l'apertura del modello ai processi universali.

Il *caos* è il luogo di interazione dove si creano sistemi complessi, la vita è un processo creativo che va dal caos all'ordine.

La *filogenesi* è la storia dello sviluppo delle specie viventi, nel modello teorico rappresenta l'eredità genetica.

Alla base dell'asse verticale del modello si trova il **potenziale genetico** inteso come l'insieme delle potenzialità ereditate geneticamente contenute nei cromosomi, che si esprime lungo le seguenti linee di *vivencia*:

- 1) **Vitalità**: intesa come slancio vitale. Comprende gli istinti di fame, sete e conservazione, le risposte di lotta o fuga, la regolazione tra attività e riposo.
- 2) **Sessualità**: capacità di sentire il desiderio sessuale ed il piacere, compreso l'istinto di riproduzione.
- 3) **Creatività**: capacità di rinnovamento applicata alla propria vita; comprende l'istinto di esplorazione e gli impulsi di innovazione.
- 4) **Affettività**: capacità di dare protezione; accettazione della diversità umana senza discriminazione; istinto di solidarietà, impulso gregario, altruismo. Origina sentimenti d'amore, amicizia, altruismo, solidarietà, maternità, paternità.
- 5) **Trascendenza**: capacità di andar al di là dell'io ed identificarsi con la totalità cosmica; capacità di sperimentare gli stati di espansione della coscienza.

Le linee di *vivencia* trovano origine nell'esperienza intrauterina, definita da Jung "esperienza oceanica", la cui differenziazione genera le **protovivencias**, cioè le esperienze che il neonato realizza nei primi 6 mesi di vita, le prime risposte agli stimoli interni ed esterni. Gli **eco-fattori** sono stimoli dell'ambiente che possono ostacolare o favorire l'espressione genetica; Biodanza crea eco-fattori positivi per stimolare lo sviluppo del potenziale.

L'**integrazione** nel modello è un processo a cuspide verso cui si dirige lo sviluppo delle suddette linee. Nel capitolo dedicato all'asse verticale, che va dalla **filogenesi** all'**integrazione**, R. Toro spiega come rafforzando i comportamenti innati e lavorando sulla parte sana, migliora lo stato di salute dell'essere umano.

Sull'asse orizzontale del modello si trova il *continuum* **identità-regressione** che rappresenta la naturale alternanza degli stati di coscienza. L'**identità** è la nostra essenza; è corporea, in movimento. L'esperienza del ritorno all'indifferenziato dove essa viene avvertita come una parte del "Tutto" costituisce il punto di unione tra **identità** e **regressione**. In Biodanza questo avviene in modo armonioso e progressivo. L'identità si manifesta solo attraverso l'altro; a questo proposito R. Toro cita M. Buber e la realtà del "Noi" e dell'esistenza dell'uomo non come creatura isolata ma relazionale. Il senso di comunione raggiunto attraverso la danza provoca una regressione, accompagnata da una perdita temporanea dell'identità.

In Biodanza la trance viene indotta mediante un processo di identificazione profonda con la musica, in cui l'individuo si lascia trasportare dal movimento fino ad annullare la percezione del confine tra l'esterno e l'interno e diventa la musica; egli non è *posseduto* ma semplicemente si integra in un'identità maggiore che è il gruppo; è uno stato dell'Io ridotto e la percezione del corpo è armoniosa, le tensioni muscolari spariscono, la sensibilità corporea si sposta verso la pelle che diventa più sensibile. Lo stato di trance è un fenomeno in cui l'individuo si abbandona agli altri. Il termine "trance" deriva dal latino *transire* e significa "passare" quindi un cambiamento di stato di coscienza accompagnato da modificazioni cinestetiche.

Nella terza parte del libro viene descritta la *Gestalt* **musica-movimento-vivencia**. La funzionalità di Biodanza richiede la partecipazione simultanea dei tre elementi, quindi, una musica unita a movimenti corporei ad essa coerenti produrrà in ciascuno *vivencias* affini anche se con sfumature diverse. Ad esempio un allievo che ha più esperienza entrerà in *vivencia* con maggior intensità anche all'interno di un gruppo "principianti" in quanto la sua capacità di sentire è facilitata e la repressione diminuita.

La musica è un elemento importante nella Gestalt di Biodanza. R. Toro distingue due livelli di esperienza musicale riferiti alla musica organica e a quella inorganica. La prima presenta attributi "biologici" e forma un tutto unico con l'emozione che contiene. La seconda è quella contemporanea che si caratterizza per essere sempre più riflessiva ed astratta e non ha coerenza emotiva.

I movimenti naturali dell'essere umano (camminare, saltare, stiracchiarsi), i gesti connessi ai riti associativi (dare la mano, abbracciare, cullare) ed i gesti archetipici, costituiscono i modelli su cui vengono impostati gli esercizi, strutturati in relazione al modello teorico, e i loro effetti sono previsti e sempre sotto controllo. I tipi di esercizi sono:

- individuali, in coppia, in piccoli gruppi e che coinvolgono tutto il gruppo come unità;
- di integrazione, di sensibilizzazione e di espressione dei potenziali genetici;
- con un simbolismo archetipico.

La maggior parte degli esercizi si esegue con la musica ma ci sono momenti in cui il partecipante si esprime con il canto o il silenzio.

Uno degli esercizi di Biodanza che deriva da un'azione abituale è camminare; si chiama *marcia* e deve adempiere a dei requisiti: sinergia, integrazione del movimento delle gambe con quello del tronco, integrazione del movimento della pelvi con quello del petto, motivazione affettiva e regolazione della velocità personale, attiva la *vivencia* di avanzare nell'esistenza con eleganza ed impeto vitale. Altro modello di movimento naturale è l'abbraccio e si chiama *incontro*. L'emozione legata a questo esercizio, comprende la fraternità, la comunione e la generosità: è il momento dell'incontro con sé e con l'altro. Ha carattere di rito sociativo, implica l'apprendimento dei comportamenti di avvicinamento, comunicazione e contatto; le persone si avvicinano progressivamente guardandosi negli occhi aiutati dalla musica, si abbracciano e dopo un attimo si congedano delicatamente. La condizione è la reciprocità dei gesti, cercare una forma di incontro che non comporti nessun tipo di imposizione; implica il rispetto e la sensibilità nei confronti dell'altro e la capacità di esprimere con chiarezza i propri limiti per non essere prevaricati. L'esercizio stimola una forma indifferenziata di affettività che poi nella vita quotidiana tenderà ad attenuare comportamenti discriminatori e pregiudizi. La funzione terapeutica del contatto possiede varie spiegazioni. Dal punto di vista psicologico riduce la repressione sessuale e la tendenza all'autoritarismo, facilitando l'**integrazione** e l'autostima. Il contatto avviene all'interno di un processo progressivo di comunicazione affettiva e di empatia, a volte raggiunge la qualità di carezza.

In questo libro emerge con forza e chiarezza la proposta di Biodanza, tuttavia, dopo tutte le suggestioni e le comprensioni teoriche, emerge l'esigenza di sperimentare il sistema proposto da Rolando Toro e l'invito è quello di sperimentare la biodanza, la Danza della Vita!