International Biodanza Federation

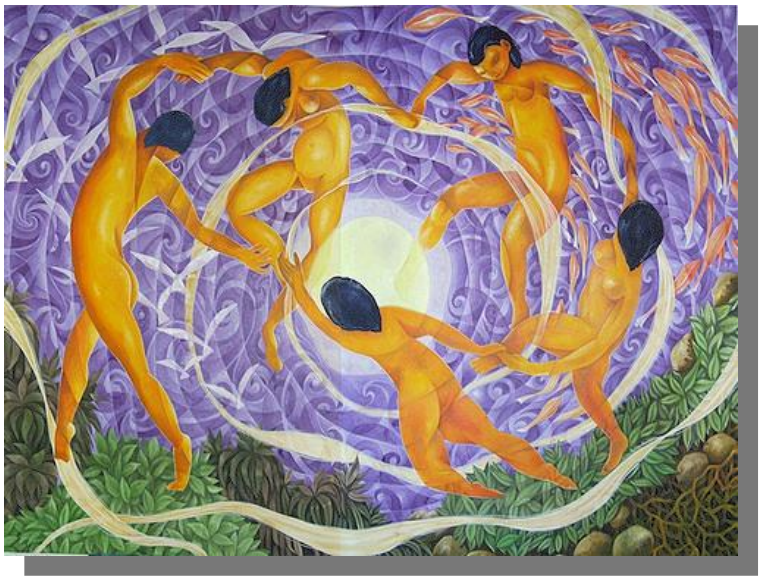
SCUOLA BIODANZA LOMBARDIA

FORMAZIONE INSEGNANTI DI BIODANZA

Direttori - Alberto Bonazzi e Viviana Geron

CICLO 2018 – 2021

IL PIACERE DI BIODANZARE



Monografia di Angela Cosma

Relatore Giovanni Buono

Milano, 14 maggio 2023

"Oh giorno, alzati... gli atomi danzano,

le anime, rapite dall'estasi, danzano

la volta celeste, a causa di questo Essere, danza.

Ti dirò all'orecchio verso dove conduce

la loro danza. Tutti gli atomi che ci sono nell'aria

e nel deserto, comprendilo bene, sono innamorati

come noi e ognuno di loro felice o disgraziato,

è abbagliato dal sole dell'anima incondizionata."

(Jalal al-Din Muhammad Rumi)

“LA MIA VITA BALLERINA”

Fin dalla più tenera età ho sognato sempre di danzare, arrivando addirittura ad immaginare di essere come Carla Fracci.

Ho potuto sperimentare qualcosa in tal senso durante la mia vita in collegio, negli anni delle elementari, arrivando a sviluppare il senso del piacere attraverso il movimento.

Durante l’adolescenza, purtroppo, la situazione della mia famiglia di origine non mi ha permesso di continuare a praticare la danza, e anche nei primi anni di matrimonio non è stato possibile per via degli impegni, lavorativi, di studio, e di gestione famigliare.

All’età di 28 anni ho iniziato il mio primo corso di ballo liscio nella palestra di Cusago, insieme a mia sorella Vittoria, mentre i rispettivi mariti rimanevano a casa ad accudire le figlie.

Da allora in qualsiasi occasione di festa, potevo dar sfogo alla mia voglia matta di ballare, era un momento in cui mi dimenticavo le mie fatiche ed entravo nel piacere di muovere il mio corpo in armonia con le note musicali.

Nel 1994, un anno dopo aver messo al mondo la mia terza figlia, purtroppo e ahimè è andata a rotoli la mia vita coniugale.

Laddove c’è un grande dolore, una grande disperazione, dove tutto finisce e ti senti vuota ecco in quel momento inizia la tua rinascita.

Mi sono ritrovata a leggere “Liberi di essere” di Osho.

La vera libertà, sostiene in questo libro, si ottiene solo mettendo in discussione tutte le nostre credenze, i nostri pregiudizi, ciò che diamo per scontato.

Osho, pagina dopo pagina, sfida il lettore a sgombrare la mente da tutte le idee imposte o acquisite e a trovare e percorrere il proprio sentiero individuale verso la libertà. Qui è iniziato il mio percorso di crescita personale, di ricerca interiore e spirituale, praticando meditazioni ed esercizi di Osho, Watsu (trattamento Shiatsu che si svolge in vasche di acqua calda) e Massaggio Ayurvedico.

Il mio primo incontro con la Biodanza è avvenuto nell'anno 2005 in Piemonte con lo stage del Minotauro tenuto da Carla Toffanello; con lei ho proseguito il settimanale fino al 2006.

Lo stesso anno ho iniziato una esperienza molto coinvolgente dal punto di vista fisico ed emotivo nel settimanale di Biodanza con Alberto Bonazzi, proseguendo, dopo una decina di anni, con Viviana Geron.

E' stata una esperienza che mi dava energia vitale, permettendomi di gestire la mia situazione familiare e lavorativa in modo più leggero e armonioso.

Nel corso degli anni, oltre all'attività settimanale, ho partecipato a numerosi stage con diversi conduttori.

Dopo tutti questi anni di Biodanza ho sentito il bisogno di "entrare nella pancia", approfondendo il percorso formativo per comprendere sempre più il messaggio di Rolando Toro: vivere la vita partendo dal proprio sentire e condividendolo con gli altri, in modo giocoso e leggero attraverso la musica.

LA BIODANZA

Nel 1976 Rolando decise di chiamare "Biodanza" il metodo che aveva ideato: il prefisso "Bio" deriva dal greco bios, = "vita", mentre la parola "danza" è "movimento naturale", connesso all'emozione e pieno di significati. Quindi "Biodanza significa la "danza della vita".

Biodanza è una attività rivolta a tutti - uomini e donne - che abbiano voglia di liberare il movimento con espressioni naturali e lasciare andare le intenzioni danzando giocosamente da soli, in due, in tre o in un gruppo. Si utilizzano musiche che vengono scelte appositamente per indurre e stimolare sensazioni positive, sane e naturali.

Biodanza agisce come stimolo sulla parte sana, facendo emergere la gioia di vivere.

Il percorso è graduale, il benessere si rafforza e lo stress diminuisce.

La Biodanza restituisce emozioni, energia, perfino creatività e genera cambiamenti.

Rolando definisce la Biodanza come un sistema di integrazione umana, rinnovamento organico, rieducazione affettiva e riapprendimento delle funzioni originarie della vita: la proposta di Biodanza è di imparare a vivere a partire dagli istinti. L'istinto è una condotta innata, ereditaria, che non richiede di

essere appreso e si manifesta tramite stimoli che hanno l'obiettivo di conservare la vita e permettere la sua evoluzione.

In Biodanza il processo di Integrazione si attua mediante la stimolazione della funzione primordiale di connessione alla vita, che consente a ciascun individuo di integrarsi a sé, alla specie e all'universo.

- L'integrazione a sé consiste nel riscattare l'unità psicofisica.

- L'integrazione al simile consiste nel restaurare il vincolo originario con la specie come totalità biologica.

- L'integrazione all'Universo consiste nel riscattare il legame primordiale che unisce l'uomo alla Natura e nel riconoscersi parte di una totalità maggiore, il Cosmo.

In Biodanza il Rinnovamento Organico è stimolato mediante esercizi che inducono stati di trance e di regressione integranti, i quali attivano processi di riparazione e regolazione globale delle funzioni biologiche, diminuendo i fattori di disorganizzazione e stress. L' effetto è di stimolazione dell'equilibrio interno.

In Biodanza il rieducare la nostra affettività passa attraverso una nuova capacità di instaurare vincoli, di raggiungere un livello di comunicazione intima e profonda, di eliminare i condizionamenti, la discriminazione e il pregiudizio.

La Biodanza è un percorso gioioso che attraverso l'esperienza favorisce la crescita personale. La musica, il movimento e il gruppo facilitano l'espressione dei talenti individuali.

Nata nel 1965 a partire dagli studi scientifici del Prof. Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno, il sistema Biodanza

si avvale delle ricerche in tutti i campi scientifici; in particolare nella biologia, nella fisiologia, nelle neuroscienze.

Attualmente sperimentata in tutto il mondo, aiuta numerose persone a ritrovare il proprio benessere.

Scrive Rolando Toro: "Biodanza risveglia nel nostro cuore il senso del meraviglioso, è un incontro di innocenza e grazia, di stupore e meraviglia per la vita. Ci porta ad una percezione nuova e luminosa di noi stessi e dell'altro, una visione interiore ampia per percepire e gustare la realtà, una dimensione di libertà espressiva e di vastità emozionale: ecco perché Biodanza più che una terapia, è una nuova sensibilità, una forma di pedagogia, una poetica dell'incontro con sé stessi, con l'altro e con la totalità".

ROLANDO TORO: NOTE BIOGRAFICHE

Rolando Toro (1924-2010) - cileno, aveva iniziato il suo percorso lavorativo come maestro elementare in un ambiente rurale, avvertendo già l'importanza della connessione alla vita non solamente da un punto di vista intellettuale, tanto che le sue lezioni includevano il contatto con la natura e con il sentire emotivo.

Successivamente è stato docente nel Centro di Antropologia medica alla Scuola di Medicina della Università del Cile, ha occupato la cattedra di Psicologia dell'arte e dell'espressione all'Istituto di Estetica Pontificia Università Cattolica del Cile; professore emerito della Università Aperta Interamericana di Buenos Aires (Argentina).

Ha realizzato ricerche sulla violenza nel Penitenziario di Santiago; inoltre ha fatto parte dell'Istituto di Ricerche dell'Ospedale Psichiatrico di Santiago, sperimentando diverse

tecniche di psicoterapie di gruppo (teatro, psicodramma, arte-terapia) con i degenti al fine di "umanizzare la medicina". All'interno di tale esperienze ha iniziato a cogliere, attraverso la musica e la danza, le prime osservazioni fenomenologiche sul senso dell'identità e della coscienza corporea, una certa diminuzione della percezione dei limiti corporei ed uno stato di regressione o trance, da parte dei partecipanti.

Rolando Toro ha vissuto in Argentina, Brasile e Italia, ed è tornato in Cile nel 1998, dove ha coordinato tutte le attività internazionali di Biodanza.

Era anche poeta e pittore. Ha pubblicato vari libri di poesia e di psicoterapia.

In Italia sono stati pubblicati il **libro Biodanza**, ed. La Red, e Progetto Minotauro, ed. Pintore.

La pratica della Biodanza si è diffusa in tutto il mondo, rendendo Rolando Toro noto e portandolo alla Candidatura al Premio Nobel per la pace 2001.

IL PIACERE DI BIODANZARE

IL CONCETTO DI PIACERE

In generale il piacere viene definito come: "*Senso di viva soddisfazione che deriva dall'appagamento dei desideri fisici o spirituali o di aspirazioni di vario genere. In senso assoluto è contrapposto a dolore e variamente considerato nelle diverse scuole filosofiche, in rapporto all'ideale supremo della vita*". (Treccani)

Facendo riferimento al libro di Alexander Lowen "Il Piacere", si può considerare che per la maggior parte degli esseri umani "piacere" è una parola che evoca svariati sentimenti. Eppure in genere si giudica sprecata una vita votata al piacere, si teme che il piacere possa portare verso vie pericolose, far dimenticare doveri e impegni, e persino corrompere lo spirito. Per alcuni addirittura "piacere" ha una connotazione esclusivamente lasciva.

Nel nostro mondo tutti condividiamo più o meno questa diffidenza nei confronti del piacere. La cultura moderna è infatti orientata più sull'Io che sul corpo, con il risultato che il potere è divenuto il valore primario, mentre il piacere è stato confinato alla posizione di valore secondario. L'uomo moderno, però, nella sua ambizione di dominare il mondo e padroneggiare il sé, non è mai libero dalla paura che ciò non riesca, né dal dubbio se l'eventuale riuscita vada o no a suo vantaggio. Dato però che il piacere è la forza creativa della sua personalità, la sua speranza (o illusione)

è che il raggiungimento di questi obiettivi renderà possibile una vita piacevole. L'uomo è quindi spinto dal suo Io a perseguire mete che gli promettono piacere, ma che gli richiedono proprio una negazione del piacere stesso.

Il corpo, però, al contrario dell'Io, desidera piacere, e non il potere. Il piacere del corpo è la fonte da cui scaturiscono tutti i nostri sentimenti e pensieri. Se si distrugge il piacere fisico di un individuo, si induce in lui frustrazione, rabbia e odio. La sua maniera di pensare si distorce, il suo potenziale creativo va perduto e si sviluppano atteggiamenti autodistruttivi.

Le radici del piacere affondano nel rapporto tra l'uomo e la natura. Negli strati più profondi facciamo parte della natura, in quelli più elevati siamo organismi unici che provano consciamente il piacere e il dolore, la gioia e la sofferenza del rapporto con la natura. Per esempio, soffriamo durante un periodo di siccità, quando non cade la pioggia e la terra si inaridisce. L'arrivo della pioggia, invece, é accompagnata da un senso di gioia. Ci addoloriamo quando la pioggia è torrenziale e distruttiva, mentre proviamo piacere se l'alternarsi della pioggia e del sole è regolare ed equilibrato.

Il senso di piacere che nasce da un ritmo di vita naturale ed equilibrato abbraccia tutte le nostre attività e i nostri rapporti. C'è un tempo per lavorare e un tempo per riposare, uno per giocare e uno per essere seri, uno per stare in compagnia e uno per rimanere da soli.

Generalmente proviamo piacere per quegli stimoli che sono in armonia con i ritmi e i toni del nostro corpo. La musica da ballo è piacevole se desideriamo ballare, ma ci disturba se stiamo

pensando a qualcosa. Se siamo impegnati in una conversazione seria, ci può distrarre anche la nostra sinfonia preferita. Lo stesso principio vale a qualsiasi riguardo. Un pasto cucinato bene è una delizia per chi ha fame, ma non lo è per la persona che non ha appetito. È piacevole contemplare un bel paesaggio di campagna quando si è soddisfatti e calmi, ma non se si è impazienti e agitati. Le impressioni sensoriali piacevoli non solo migliorano il nostro stato d'animo, ma incrementano l'attività ritmica del corpo. Per usare un termine semplice, sono "eccitanti".

Senza ritmo non c'è piacere.

Il rapporto tra ritmo e piacere risulta più evidente nella funzione motoria dello strato esterno, ovvero nei movimenti volontari del corpo. Ogni attività motoria compiuta ritmicamente è piacevole. Se viene eseguita meccanicamente, in una maniera priva del senso del ritmo, risulta spiacevole. Il miglior esempio è la maniera di camminare. Quando si cammina ritmicamente, si fa una piacevole passeggiata. Ma quando si cammina per arrivare a destinazione nel più breve tempo possibile, questa attività diventa faticosa. Anche lavori noiosi come quello di ammassare le foglie con il rastrello o di scopare il pavimento possono risultare piacevoli se i movimenti sono ritmici. (ricordo quando rastrellavo le foglie del mio giardino, in autunno, e godevo persino del piacevole odore emanato dalla terra). Si può dedurre la presenza o l'assenza di piacere nella vita di una persona dal modo in cui si muove. Chi vive in maniera piacevole si muove ritmicamente, senza sforzo e con grazia.

Ha poca importanza se una persona prova piacere perché i suoi movimenti sono ritmici o se i movimenti sono ritmici perché la persona si trova in uno stato di piacere. Il piacere è ritmo e il ritmo è piacere. La ragione di tale identità sta nel fatto che il piacere è la percezione del flusso ritmico di eccitazione nel corpo. Tale è il modo di funzionare sano e naturale del corpo.

La danza, ovviamente, rappresenta l'esempio classico del piacere che si trova nel movimento ritmico. Le battute musicali si infiltrano nel corpo e si trasformano negli schemi ritmici dei passi di danza. La musica, accentuando la nostra attenzione sulle battute del ritmo, fa aumentare il piacere di muoversi.

E' importante rendersi conto che la musica non crea il ritmo. La musica è, anzi, l'espressione del ritmo presente nel corpo del compositore e trova corrispondenza nel corpo di chi ascolta. Sarebbe corretto dire che la musica rievoca i ritmi che si trovano dentro di noi. Tutte le attività corporee sono congenitamente ritmiche; non fanno eccezione neppure i movimenti volontari, benché si trovino sotto il controllo della coscienza. Ma essendo anche sotto il controllo dell'Io, possiamo muoverci in maniera aritmica se l'Io ignora le sensazioni di piacere del corpo imponendo una meta che non tiene conto di esse.

I movimenti volontari, al contrario di quelli involontari, richiedono un alto grado di coordinazione prima di diventare ritmici. Il neonato, i cui movimenti di suzione sono coordinati fin dalla nascita, esegue questa azione in modo piacevole e ritmico. Gli sarà necessaria una lunga pratica per sviluppare la coordinazione che gli permetterà di camminare, correre, parlare e usare utensili con una certa ritmicità. Man mano che acquisirà

una maggiore coordinazione dei movimenti corporei, questi diventeranno ritmici e costituiranno per lui una fonte di piacere. Osservando un ragazzino che salta sul letto o una ragazza che salta la corda è evidente il piacere che queste semplici attività ritmiche danno ai giovani. Bisognerebbe ricordare l'importanza dell'Io nell'acquisizione di queste e di altre tecniche perché esso stabilisce la meta e sostiene gli sforzi necessari a raggiungerla.

Gli adulti, avendo una maggiore coordinazione, ricercano ritmi più complessi per eccitare il corpo. Trovano ritmi di questo tipo nello sport. Non importa quale sia lo sport preferito da una persona, perché ciò che dà piacere è la qualità ritmica dei movimenti che compie praticando il suo sport. Lo sport assume un ruolo così importante nella vita di alcune persone perché le loro attività giornaliere hanno perso la qualità ritmica. La gente cammina in maniera meccanica, lavora forzatamente e **parla in modo monotono, senza ritmo e talvolta senza senso**. Si potrebbe dire che la mancanza di ritmo è dovuta all'assenza di piacere nell'attività svolta. È altrettanto vero che la mancanza di piacere è dovuta alla perdita del ritmo.

L'uomo ha un numero quasi illimitato di schemi ritmici per rispondere alle esigenze dei desideri e dei vari stati d'animo. È in grado di cambiare ritmo a seconda del livello di eccitazione. Riesce a intrecciare schemi ritmici complessi in modo da aumentare il piacere e la gioia. In altre parole, è biologicamente strutturato per il piacere, non per l'efficienza. L'uomo è un essere creativo, non produttivo. Eppure molte grandi conquiste sono derivate dalla sua ricerca del piacere. Sfortunatamente non ha

trovato molta gioia in queste conquiste perché la produttività è diventata più importante del piacere.

IN SINTESI:

IL PIACERE È LA FORZA CREATIVA DELLA VITA. È L'UNICA FORZA ABBASTANZA POSSENTE DA OPPORSI ALLA POTENZA DISTRUTTIVA DEL POTERE. MOLTE PERSONE CREDONO CHE QUESTO RUOLO APPARTENGA ALL'AMORE; MA SE L'AMORE È QUALCOSA DI PIU' CHE UNA PURA PAROLA, DEVE BASARSI SULL'ESPERIENZA DEL PIACERE.[1]

[1] Lowen Alexander, *Il Piacere*

BIODANZA E IL "RITORNO AL PIACERE"

In Biodanza noi cerchiamo di risvegliare il piacere di ognuno di noi a modo suo: apprendere, sentendolo e facendolo proprio, incorporandolo progressivamente nel nostro quotidiano.

Ottimizzare e sviluppare la percezione di sé, degli altri, della natura e del mondo che ci circonda, trovare canali che ci conducono al piacere fa parte dell'apprendimento proposto dalla metodologia del sistema di Biodanza.

Comprendere il linguaggio cinestetico ha molto a che fare con l'intuizione, con la percezione del benessere, con il riconoscere la strada di casa. La paura di soffrire viene diminuita quando sviluppiamo le nostre capacità verso il piacere.

Rafforzare la propria sensibilità per trovare le strade che conducono al piacere fa parte dell'apprendimento proposto in Biodanza.

Rolando Toro dice "imparare a gioire di tutti i grandi e i piccoli piaceri della vita".

E' interessante notare che non esiste piacere che non scaturisca da un desiderio, profondo o meno profondo, a volte cosciente e molto spesso inconscio. Sempre il piacere viene sostenuto come base da un desiderio. I nostri desideri sono impulsi complessi che hanno come origine l'istinto.

Rolando Toro dice: "i desideri hanno il potere d'organizzare i nostri comportamenti…".

Sono i desideri che organizzano la nostra esistenza, come bussola interna, e costituiscono una forma di saggezza della

specie. Possiamo anche assicurare che è una saggezza inerente alla vita stessa e in particolare agli esseri umani. Tutto ciò è la vita nel suo splendore, è il quotidiano nei suoi valori essenziali.

Secondo Rolando Toro la fonte del desiderio si trova nel corpo. Perciò Biodanza offre la possibilità individuale e collettiva di risvegliare il flusso vitale dentro al corpo, di potenziare le sensazioni di piacere. A partire da questo cambiamento nelle sensazioni e nelle percezioni, l'individuo cambia gradualmente il modo di sentire se stesso e l'energia intorno a sé, il modo di percepire e vedere se stesso e il mondo, il modo di camminare, di vedere l'altro, di sentire e rappresentarsi la Vita.

Il percorso di crescita e di evoluzione della forza del piacere prevede, nella Biodanza, alcuni passaggi graduali ma fondamentali:

- **svegliare la fonte del desiderio** a partire dalla sensibilità data dal movimento del corpo.

- **esprimere il desiderio**: l'espressione del desiderio è manifestazione del flusso vitale che scorre in ciascuno di noi. L'espressione del desiderio quindi modifica tutta la persona, lo sguardo, il colore della pelle, il tocco. L'attivazione e l'espressione del desiderio mette in atto dinamiche di attrazione e di magnetismo tra gli esseri.

- **realizzare il desiderio**: la forza vitale insita nel corpo che sperimenta il desiderio necessita di una manifestazione, affinché

l’essere rimanga in stato di benessere, equilibrio e di integrità. Il desiderio è la forza della Vita che pulsa nell’Universo e attraversa l’individuo. Il desiderio non è espressione di un vuoto o di una mancanza, ma pienezza di Vita. E’ la Vita che crea e vuole più Vita. E’ una forza che muove a partire non da un vuoto ma da una abbondanza vitale.

La cultura del piacere a cui Biodanza educa è quella dell’erotismo esistenziale, della sensazione del piacere che attraversa tutto l’Essere e che lo apre ad un rapporto profondo con la Vita. Biodanza riscatta la cultura del piacere e dell’erotismo; a partire dalla vivencia, che crea nuove esperienze di piacere, ogni momento della Vita può essere erotico. La vitalità erotica è una vitalità calda: in Biodanza il movimento aumenta il calore del corpo e il calore del corpo aumenta la vitalità e le sensazioni; il sangue irrora i tessuti, risveglia la sensazione cinestetica, porta vitalità. Quando tutte le sensazioni di calore, vitalità, e erotismo sono diffuse in tutto il corpo, si sperimenta l’armonia e l’esperienza del piacere via via può portare l’individuo all’erotismo esistenziale. In Biodanza erotizzare la vita vuol dire vincolarsi alla vita, nel piacere.

In Biodanza la musica, il movimento e il contatto affettivo con le altre persone producono gioia di vivere, grazie all’azione sull’umore endogeno.

(Se io ho un buon umore endogeno, probabilmente è il mio inconscio vitale che sta vivendo un momento di benessere, e non si accede a questo attraverso il ragionamento, attraverso l’analisi, ma vi si accede attraverso un abbraccio, un sorriso, attraverso la

danza che ti fa sentire vivo; una persona che si sente accarezzata, che si sente erotizzata, che si sente rivitalizzata da una danza inebriante trasmette tutte queste informazioni a tutto il suo organismo che è come se gioisse, come se venisse nutrito).

In Biodanza l'inconscio vitale è completamente correlato all'umore endogeno ed è per questo che Biodanza lavora molto sull'innalzamento dell'umore endogeno. Secondo Rolando Toro la forma per accedere all'inconscio vitale è la vivencia. La vivencia è sempre inedita e nuova, non prevedibile e non ripetibile. Dice Rolando Toro: "la vivencia è l'esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali. Conferisce all'esperienza soggettiva di ogni singolo individuo la palpitante qualità esistenziale del vissuto qui e ora".

La Vivencia in Biodanza stimola in maniera positiva i potenziali umani e accompagna lo sviluppo dell'identità in cinque grandi insiemi, denominati linee di vivencia che sono:

- **Vitalità**: è energia vitale, impulso alla vita, capacità di equilibrio e autoregolazione, energia necessaria per affrontare l'esistenza.

- **Sessualità**: comprende tutto ciò che ha a che fare con il piacere, con i sensi, con il contatto, con l'erotismo, con la capacità di autodonazione nell'incontro d'amore.

- Creatività: è la capacità di creare e ricreare la propria esistenza, di creare soluzione ed elaborare vie multiple di soluzione per modificare una situazione, seguendo un proprio modello, di osare con noi stessi, creando un percorso che risponda alle esigenze profonde.

- **Affettività**: è la capacità e la sensibilità di relazionarci con noi stessi e con gli altri, capacità di dare protezione, accettazione della diversità umana, senza discriminazione, di ristabilire il vincolo fraterno con la nostra specie.

- **Trascendenza**: capacità di andare al di là dell'Io e di identificarsi con la totalità cosmica; capacità di sperimentare gli stati di espansione della coscienza, di sapere con le viscere che siamo una nota nella sinfonia cosmica, e ciò che questo comporta nella vita di relazione, nell'atteggiamento ecologico, nel rispetto amorevole di ciò che ci circonda.

In sintesi la Vivencia ha il potere di trasmutazione. Tutta la vivencia in Biodanza è un bombardamento di fattori positivi per arrivare gradualmente a ristrutturare l'inconscio personale. Per questo che la vivencia ha un grande potere di riparentalizzazione con l'intera Vita.

A questo punto possiamo considerare tre aspetti fondamentali del piacere che percepiamo, contattiamo e viviamo attraverso la Biodanza: fisico, emotivo ed affettivo.

IL PIACERE FISICO

La Biodanza riconosce il Corpo come dimensione primaria, attiva, intelligente; una organizzazione guidata da una Intelligenza innata espressione di quella che governa tutto l'Universo.

Il corpo è "fonte regale" e campo dell'esperienza, dell'emozione e del piacere. Tutto ciò che si esprime nel corpo è la manifestazione di ciò che esiste a livello emozionale, mentale e coscienziale.

Il corpo invia un'informazione precisa alla mente, ma noi "sottostimiamo" quest'informazione. Siamo stanchi, disidratati, spesso manchiamo d'amore, quando abbiamo altro per la testa: un progetto, un obbligo che ci fa rimandare a più tardi la risposta al richiamo sensibile dell'organismo.

Noi non sappiamo se sì o no, sentiamo un desiderio sessuale e tuttavia non facciamo l'amore, non sappiamo se desideriamo mangiare o bere né quando la fame e la sete sono appagate. Abbiamo perso la capacità di comprendere il linguaggio cinestetico.

Si deteriorano l'unità e l'armonia interna in favore dei progetti esterni.

In Biodanza scopriamo che il corpo è gentile, è tenero e possiede un'armonia meravigliosa. Il corpo è voluttuoso e intrinsecamente bello.

Il nostro Corpo non elabora e non agisce secondo sovrastrutture, non conosce "giudizi di valore" mentali, ma segue la Legge dell'impulso vitale da cui è nato: il Corpo ha una saggezza originaria e profonda che viene dal radicamento della Coscienza nelle sue cellule. L'Impulso Vitale è l'innato orientamento alla vita piena, al benessere, al piacere esistenziale.

La Biodanza dà la possibilità di sperimentare il movimento del proprio corpo in piena libertà, senza giudizio. Ed è un piacere che nasce attraverso gli stimoli uditivi, (musicali), visivi e tattili, i quali mettono anche in relazione con gli altri. Pur non essendo previsti i rapporti sessuali all'interno della Biodanza, alcuni contatti fisici possono suscitare anche forme di attrazione e di piacere sessuale.

In genere le persone hanno scarse occasioni di sperimentare la libertà di movimento ampio, totale e spontaneo. Ciò si traduce in una limitazione della creatività e un'inibizione globale dell'espressione creativa.

Senza un movimento libero di tutto il corpo è difficile arrivare alla liberazione delle tensioni, dei blocchi espressivi di ogni genere. La libertà è prima di tutto muoversi liberamente senza preoccuparsi della prestazione, come avviene in Biodanza.

Attraverso la pratica e l'ascolto della musica il soggetto si allena a vivere stati di profonda emozione che agiscono attivando il sistema limbico-ipotalamico e stimolano di conseguenza l'ipofisi, ottenendo una ottimizzazione delle principali funzioni di

autoregolazione del nostro organismo. Questo si traduce nella possibilità di migliorare sensibilmente gli stati di affaticamento, ansia, insonnia, stress e depressione e di superare disturbi di origine psicosomatica e psicologica che limitano e condizionano spesso la nostra esistenza compresa la sfera "affettiva-sessuale".

Come sopra indicato, gli esercizi di Biodanza aiutano la persona a riscoprire il piacere che può derivare dal movimento del proprio corpo. I componenti del gruppo, ad esempio, vengono invitati a chiudere gli occhi, ad abbandonare ogni movimento teso e accelerato e ad iniziare a muoversi seguendo il ritmo di una musica dolce. Ciò stimola l'inizio di una danza che, in modo lento e progressivo, coinvolge come un'onda, il bacino, la vita e il petto, favorendo l'integrazione dei centri di sessualità affettiva.

Grazie alle Vivencias proposte, da realizzare da soli, in coppia o in gruppo, oltre a migliorare la capacità di relazione affettiva, si recupera il piacere del contatto con il proprio e l'altrui corpo e grazie agli esercizi di mobilizzazione del bacino si concorre e rimuovere tutte quelle forme di rigidità fisiche, espressione di blocchi emozionali, favorendo la riattivazione del desiderio.

Il piacere infatti nasce dall'incontro con il proprio desiderio; una volta soddisfatto il desiderio, il piacere non c'è più, ma lascia la persona appagata e più integra.

A questo proposito, tra le mie esperienze personali ricordo una danza che aveva l'intento di favorire la connessione con la terra. La musica conteneva prevalentemente le percussioni.

Avevo iniziato a muovermi in un primo momento seguendo il ritmo e la mente, poi pian piano ho incominciato a scuotere prima le braccia, poi il tronco, le gambe mentre i piedi erano connessi con la terra.

Al termine della sessione ero fisicamente molto stanca e sudata, il cuore poco alla volta riprendeva il suo battito regolare e così anche il mio respiro.

Ho sentito come un brivido che dai piedi, saliva lungo tutto il corpo ed era come se volessi buttare fuori dal mio corpo tutto il peso delle mie fatiche, tragedie, responsabilità che stavo vivendo in quel momento.

Ciò che rimaneva di questa esperienza fisica fatta attraverso la vivencia era il piacere della leggerezza, commozione, gratitudine e amore verso me stessa e verso la vita!!!

IL PIACERE EMOTIVO

La Biodanza propone esperienze emozionali intense, sottili ma profonde che favoriscono lo sblocco di energie stagnanti.

Ciò avviene prevalentemente attraverso l'udito il tatto e la cinestesia, utilizzando un percorso di danze stimolate da musiche selezionate.

In base ad una precisa metodologia, e sotto la costante attenzione del facilitatore qualificato, si attivano emozioni profonde di gioia, amore e intensa commozione che stimolano il nostro inconscio vitale e agiscono direttamente sul nostro stato di salute, rinnovando la possibilità di un autentico incontro con se stessi e con gli altri.

Le emozioni sono spesso definite come uno stato complesso di sentimenti che si traducono in reazioni psicofisiche e influenzano il pensiero e il comportamento. Quindi le emozioni si manifestano su più livelli differenti: fisiologico, psicologico e comportamentale.

L'osservazione di un danzatore che compie i suoi movimenti, oppure l'ascolto di una melodia provocano in noi sensazioni complesse che coinvolgono i sensi a livello sia razionale che vegetativo. Infatti, quando nasce un pensiero nel nostro cervello, l'attività da esso generata nel sistema nervoso può influenzare altre funzioni come il battito cardiaco, la sudorazione, la salivazione e il diametro pupillare. A seguito di una esperienza positiva, ci sentiamo in uno stato di grazia e pervasi da emozioni che si riassumono nell'espressione di piacere. È affascinante notare come tali impressioni somiglino a quelle suscitate da

stimoli piacevoli di carattere più materiale come l'assaggiare il cibo preferito o l'immergersi in un rilassante bagno caldo ed anche la vista di un bel quadro potrebbe portare all'accensione dei centri del piacere nell'area tegmentale ventrale e nel sistema limbico, con conseguente produzione dei mediatori chimici coinvolti in tali sensazioni. Tali mediatori partecipano anche all'attivazione generale della corteccia nel fenomeno dell'arousal (risveglio), che ci rende più ricettivi verso le esperienze sensoriali. Lo stadio che segue l'esperienza è caratterizzato da benessere e soddisfazione e potrebbe derivare dalla produzione di endorfine che portano rilassamento e pace.

Ad esempio, il piacere suscitato dalla musica si riflette anche nell'attività del cervello e, in particolare, in tre regioni: l'amigdala, che processa le emozioni, l'ippocampo, sede della memoria e dell'apprendimento e la corteccia uditiva, che elabora i suoni.

Le emozioni si possono esprimere attraverso vie salutari o patologiche. In Biodanza si rinforzano soltanto le forme di espressione salutari.

In proposito Rolando Toro dice che si tratta di: "*Un tipo di intervento mai proposto in precedenza, che consiste nell'attivazione dell'espressione genetica a partire dalla deflagrazione naturale di ormoni e neurotrasmettitori, mediante la stimolazione di emozioni specifiche. Queste emozioni specifiche possono essere evocate mediante esercizi che inducono coraggio, erotismo, allegria...*". (R.Toro 1999).

Tra questi, le attività ludiche, esercitate all'interno della Biodanza, sono molto favorevoli all'integrazione delle persone. Per la loro leggerezza e per il loro invito a favorire la spontaneità, esse disinibiscono il movimento e le relazioni. Le persone ritrovano il piacere infantile di assaggiare, di provare, di scoprire senza preoccupazione di prestazione.

Al livello personale, nella Vivencia ludica mi capita spesso di contattare la bambina interiore, in un clima di gioco, allegria e spensieratezza. In quel momento è come se il tempo si fermasse, dilatandosi e le preoccupazioni e le ansie vengono accantonate.

Si tratta di una condizione che favorisce un maggior distacco da circostanze difficili di quell'attimo di vita, spesso oltremodo ingigantite dalla propria immaginazione e si ridona nuova energia fisica e psichica.

Tuttavia, tra le emozioni che si manifestano durante la Biodanza, può sorgere anche la tristezza. Ciò avviene quando, nel rilassare alcune zone tese del corpo, le difese psicologiche si abbassano. Gli esercizi di sensibilizzazione facilitano a volte la manifestazione del pianto spontaneamente in qualche allievo: lo si abbraccia, gli si da contenimento affettivo in silenzio. Dopo che l'emozione è fluita attraverso il pianto, l'allievo si sente sollevato. L'importante è che nel momento della tristezza, la sua identità desolata trovi un grembo.

L'approccio della Biodanza nei confronti delle emozioni negative, si può sintetizzare come segue:

- la tristezza si calma nell'abbraccio

- nella creatività si può dare corso a una aggressività che riesce a generare armonia.

- lo sviluppo della spontaneità affettiva ed erotica non permette l'accumulo di tensioni, prodotti dalla repressione e dal risentimento.

Si riscattano le migliori qualità: sentire con intensità, spontaneità, essere più sensibili, più comunicativi più disposti al coraggio e alla fiducia di vivere. Le emozioni più integranti e salutari per la psicologia e fisiologia individuate dal sistema Biodanza sono: allegria, serenità, tenerezza, sensualità, impeto, coraggio, intimità, piacere di esistere. Il piacere non è solo o semplicemente la conseguenza del soddisfacimento di un bisogno ma è soprattutto un bisogno fondamentale degli animali evoluti e la richiesta aumenta con il grado di evoluzione della specie.

Uno degli obiettivi più importanti sviluppati all'interno della Biodanza è l'amore. L'amore è un sentimento forte e non può che portare al piacere.

L'amore è un sentimento che genera affetto e tenerezza nei confronti di se stessi e degli altri. È nutrimento vitale per il bambino, ma lo è altrettanto per l'adulto a tutte le età. L'amore può essere differenziato ossia diretto a una sola persona, indifferenziato cioè diretto all'umanità, e cosmico diretto alla vita. Relativamente all'amore, Rolando Toro afferma che: "*abbiamo spesso paura di questa forza cosmica nella nostra vita ma si tratta dell'apice della grandezza e della felicità assoluta"*.

Il processo di crescita che propone la Biodanza parte dal principio che in ognuno di noi c'è un seme sano, d'amore e di vita. Progressivamente essa facilita nei partecipanti il rafforzamento di questo seme, la possibilità di trovare dentro di sé gli strumenti necessari per affrontare il conflitto quando questo emerge. In questo modo quando "ci si rende conto" di avere una difficoltà ed è perché è arrivato il momento in cui si ha la forza di sostenerla e quindi di trasformarla.

La Biodanza è basata sulla qualifica della persona, di riconoscersi ed accettarsi, e solo in questo modo riuscire a trasformarsi. In Biodanza si lavora infatti rafforzando l'identità, l'autostima, le capacità che può avere la persona di vincolo affettivo (parte sana), qualificando in definitiva ciò che è in grado di fare e di esprimere, e facilitando in questo modo il ritrovamento della forza, il proprio strumento che le permetterà di affrontare la sua difficoltà con fiducia in sé stessa.

IL PIACERE AFFETTIVO

Lusinghe, abbracci, carezze
lo sguardo caldo,
alimenti incorruttibili
dell'animo umano.
Stretta calorosa di mano,
parole amene
semplicemente
un gesto di tenerezza,
o anche l'incandescenza
dell'amore carnale, cosciente.
Gesti e azioni quotidiane
sublimati nell'affetto,
impulso generoso e gentile
che nasce dal cuore grato
della convivenza umana.
Agire reagire,
dare e ricevere,
reciprocità
che trabocca di emozione
e di predisposizione sincera
di fare il bene dell'altro.
Muore in me l'uomo delle caverne
quando penso ad un abbraccio.

Fernando Pessoa

La Biodanza stimola ciò che viene descritto all'interno della poesia di Fernando Pessoa:

- abbracci, carezze, incontri di sguardi, contatto di mani, gesti di tenerezza,

impulso generoso e gentile, agire, reagire, dare e ricevere per il bene di sé e dell'altro.

Tutto questo in Biodanza viene sperimentato poiché le attività si svolgono all'interno di un gruppo. Questo è quello che chiamiamo affettività.

L'Affettività è espressione dell'identità, l'autostima parte dell'accettazione di sé, l'integrazione di tutto ciò che sono; in Biodanza si celebra l'esistenza permettendo ad ogni essere umano di essere visto per come è con tenerezza e cordialità.

Rolando Toro sostiene che *"l'Affettività è uno stato di affinità profonda verso gli esseri umani, capace di originare sentimenti d'amore, amicizia, altruismo, maternità, paternità, solidarietà. Ma anche sentimenti opposti come l'ira, la gelosia, l'insicurezza, l'invidia possono considerarsi componenti del complesso fenomeno dell'Affettività". "Attraverso l'affettività noi* ***ci identifichiamo*** *con altre persone e* ***siamo capaci di comprenderle, amarle, proteggerle, ma anche di rifiutarle e aggredirle."***

In Biodanza rinforziamo, in situazioni reali, la produzione di vivencias, emozioni e sentimenti salutari, quali ad esempio la pienezza e l'affetto.

Gli esercizi di incontro hanno le caratteristiche di un rito di vincolo affettivo e sono tra i più importanti. L'incontro favorisce l'apprendimento dei comportamenti di avvicinamento, comunicazione e contatto.

Quando il contatto è un'espressione di affetto e tenerezza, rappresenta un livello di massima integrazione: si trasforma in un gesto caldo, dolce e avvolgente che corrisponde alla carezza e genera piacere.

La carezza è un atto integrante in sé stesso, perché accoglie e si adatta a quello che trova. A livello profondo, la carezza possiede la saggezza della disponibilità, dell'apertura per stare con l'altro: diviene offerta. Attraverso il contatto e la carezza, ci valorizziamo a noi stessi, arriviamo a essere "soggetto" per l'altro. Qualcuno può sentire che l'altro lo cerca perché è gradevole al contatto. Si produce un'auto-valorizzazione. Infatti un corpo accarezzato diviene "saporito e gradito".

In Biodanza il proporre esercizi di contatto e di accarezzamento rappresenta la risposta ad un bisogno autentico di protezione e di accoglienza nello scambio reciproco di piacere e di accettazione.

Il contatto deve raggiungere la qualità della carezza: un gesto pieno di attenzione, compiuto nell'ascolto dei desideri reciproci, con la capacità di agire in feedback con l'altro.

La metodologia della Biodanza è attenta al continuum, propone un avvicinamento sensibile, in un clima affettuoso, nel quale la Progressività rappresenta la "cura dell'altro" dell'espressione del suo Essere.

È buona regola proporre esercizi di Contatto e Carezze attraverso un percorso individuale e di gruppo che veda l'intensità vivenciale aumentare mano a mano che il gruppo raggiunge l'integrazione affettiva.

Con la pratica della Biodanza impariamo a riconoscere e poi ad esprimere il livello di avvicinamento che siamo in grado di permettere in quel momento; sentiamo i nostri limiti e impariamo ad accettarli.

All'interno delle vivencies, ciò può avvenire ad esempio con un tocco affettivo e delicato, che crea risonanze poetiche ed espressive di grande intensità.

Il contatto delle mani, gli abbracci, le carezze parlano un linguaggio autentico, vivo, senza inganni di sorta nella scoperta reciproca.

Ho potuto sperimentare ciò, con la vivencia "TUNNEL DI CAREZZE" quando il mio conduttore, Alberto Bonazzi lo proponeva all'inizio dell'Anno Nuovo.

Mi sussurrava nell'orecchio: "Buon Anno Angela" e mi invitava ad entrare nel Tunnel, creato da due file parallele di persone, poste una di fronte all'altra che mi accarezzavano.

Molto lentamente, passo dopo passo, era come entrare nelle braccia accoglienti di persone che ti volevano bene, che erano lì per te a donare tutta la loro presenza attraverso le loro mani, con tanto affetto, tanta delicatezza e anche tanta passione. Vivevo uno tzunami di emozioni di piacere fisico, emotivo ed affettivo.

Ciò conferma che il piacere affettivo in Biodanza si manifesta nel provare amore, solidarietà, generosità, senso di appartenenza e di fratellanza; nel creare unione, vincolo, legame e relazione con sé stessi e con l'altro.

La Biodanza oltre a farci contattare il piacere fisico, emotivo e affettivo è una forma ancora più profonda e gioiosa. "Il Numinoso" si relaziona con la grazia, con il creativo, con l'eterno… il Numinoso genera l'amore, la poesia, la percezione del meraviglioso e il coraggio di vivere.

In questo ultimo strato dell'inconscio risiederebbe il lato migliore dell'essere umano, quello riportabile alla grandezza, allo splendore della sacralità.

Rolando Toro nell'ultima parte della sua vita e della produzione del suo enorme lavoro teorico e metodologico, approfondisce il concetto di Inconscio Numinoso, prendendo spunto dagli studi di Rudolf Otto (1869-1937) teologo e storico delle religioni. Nella sua rivisitazione Toro utilizza il concetto numinoso per definire un quarto livello di inconscio oltre a quello personale (Freud), collettivo (Jung) e vitale, elaborato in precedenza dallo stesso Rolando Toro; un inconscio appunto pieno di Vita, di cellule, pronte ad aiutarci in ogni momento.

"*Sono sicuro che in ogni uomo e in ogni donna c'è un seme di infinita grandezza…. questa grandezza, questa energia numinosa, appartiene alla natura umana, risiede nella parte più profonda della propria identità, è la condizione umana primordiale…. è l'essere umano eterno che esprime Amore, Illuminazione, Coraggio, Intasi".* (Rolando Toro).

L’accesso all’inconscio numinoso avviene attraverso una serie di esperienze grandiose quali l’Amore, l’Illuminazione, l’Intasi (altro neologismo introdotto da Toro) e il Coraggio di vivere.

Per molti anni mi ero interrogato su quale fosse l’aspetto più represso di ogni essere umano e sono arrivato alla conclusione che si trattasse della sua grandezza, del suo splendore. In ogni essere umano esiste un germe di grandezza incommensurabile, che sembra l’aspetto più represso nella civiltà, sia orientale sia occidentale. Ho sempre osservato che la grandezza dell’uomo è assente nell’educazione scolastica. A scuola si studia la storia delle guerre e battaglie, ma raramente si impara ad ascoltare una sonata di Bach, a contemplare un quadro di Botticelli o a conoscere gli scienziati che hanno fatto scoperte importanti per l’umanità. La grandezza umana e la sacralità della vita non sono valorizzate e spesso nemmeno rispettate. (Rolando Toro).[2]

[2] Riccardo Cazzulo, *Satoyama*.

La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati.
La nostra paura più profonda è di essere potenti al di là di ogni misura.
E' la nostra luce, non il nostro buio ciò che ci spaventa.
Ci domandiamo: "Chi sono io per essere brillante,
magnifico, pieno di talento, favoloso?"
In realtà, chi sei tu per non esserlo?

Tu sei un figlio dell'Universo. Il tuo giocare a sminuirti non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nel rimpicciolirsi in modo che gli altri non si sentano insicuri intorno a noi.

Noi siamo fatti per risplendere come fanno i bambini.
Noi siamo fatti per rendere manifesta la gloria di Dio che è in noi.
Non solo in alcuni di noi, è in ognuno di noi.
E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, noi inconsciamente diamo alle altre persone il permesso di fare la stessa cosa.
E quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.[3]

[3]Marianne Williamson – scrittrice e politica statunitense attivista per i diritti delle persone e per la pace nel mondo.

CONCLUSIONI

IL MIO TIROCINIO

L'esperienza di conduzione del mio tirocinio è stata impegnativa ma anch'essa piacevole, soprattutto nel vedere e percepire la gioia ed il benessere dei partecipanti.

Questa esperienza con Michela Garavaglia ha creato un profondo legame; sono riconoscente per averla incontrata su un piano umano, lavorativo e di complicità. Abbiamo vissuto questo percorso insieme accordandoci, condividendo le difficoltà e i disagi, ma anche il piacere di veder nascere la nostra sessione: il tema, le scelte delle musiche, degli esercizi e delle consegne.

L'esperienza di conduzione è stata complessa e importante; ho vissuto un ventaglio di emozioni intense e ricche, anche contraddittorie le une con le altre: soddisfazione, eccitazione, insicurezza in me, ansie di prestazione, fluidità, timore di sbagliare, entusiasmo, gioia, stanchezza.

Nonostante le nostre prime armi, scorgevo nelle allieve non solo il timore (soprattutto all'inizio della serata), ma man mano che entravano nelle danze, vedevo i loro gesti, sia corporali che visivi ed emozionali, sempre più piacevoli, armoniosi e gioiosi verso sé stessi e gli altri.

Qui di seguito trascrivo parola per parola, ciò che alcune allieve hanno detto durante la condivisione iniziale:

"è sempre più interiorizzata la Biodanza, sta diventando un qualcosa che con facilità mi porto dentro e che sento di più in maniera più fluida anche verso l'esterno. Inizialmente sentivo emozioni estreme in maniera più impattante ora è diventato più circolare".

"divertimento puro. Liberatorio come fisicità, in altri momenti mi sento bella grossa. L'altra volta mi sono sentita anche sensuale, in questo contesto non sento giudizio".

"anche per me una serata di gioia, sono entrata con pile scariche e alla fine ricaricata. Anche l'ultima parte della serata molto bella per il contatto e mi ha rilassato tanto".

"al di là del divertimento che c'è, ciò che mi ha nutrito è la parte del contatto e me la sono portata questo benessere per tutta la settimana".

"nonostante tutto il mio casino, la volta scorsa mi ha lasciato veramente rilassatissima, faccio delle notti di sasso era da tempo che non dormivo così profondamente". Grazie alla Biodanza.

"la bella sensazione è che sto entrando nel gruppo, ci si avvicina alle altre persone in modo molto diretto senza filtri, senza pensieri ed è bello quindi più facilmente desidero venire".

"questa settimana è passata velocissima dopo la Biodanza è stata come un'onda positiva".

"Quanti significati sono celati dietro un abbraccio?
Che cos'è un abbraccio se non comunicare, condividere
e infondere qualcosa di sé ad un'altra persona?
Un abbraccio è esprimere la propria esistenza
a chi ci sta accanto, qualsiasi cosa accada,
nella gioia e nel dolore.
Esistono molti tipi di abbracci,
ma i più veri ed i più profondi
sono quelli che trasmettono i nostri sentimenti.
A volte un abbraccio,
quando il respiro e il battito del cuore diventano tutt'uno,
fissa quell'istante magico nell'eterno.
Altre volte ancora un abbraccio, se silenzioso,
fa vibrare l'anima e rivela ciò che ancora non si sa
o si ha paura di sapere.
Ma il più delle volte un abbraccio
è staccare un pezzettino di sé
per donarlo all'altro
affinché possa continuare il proprio cammino meno solo".

Pablo Neruda

INFINE…

Tutta questa mia ricerca sul piacere ha confermato, ciò che sentivo e percepivo fin dalla più tenera età.

Da bambina mi procuravo piacere attraverso il gioco e poi nel corso della crescita, attraverso attività ginniche e musicali.

Quando sono diventata mamma giocavo spesso con le mie bimbe.

Nel mondo del lavoro, appena ho potuto, ho chiesto part-time per dedicarmi agli hobby che mi consentivano di praticare questo genere di attività, fino ad approdare alla Biodanza che mi ha consentito di colmare il desiderio di gioire con il corpo e la musica, non più da sola ma insieme ai miei compagni di viaggio.

La Biodanza praticata nel corso di numerosi anni mi ha permesso pian piano di ricontattare sempre più il mio centro, di far pace con le mie mancanze e le mie ferite, superando le mie difficoltà, in modo armonioso, sia nel sorriso che nel pianto ed integrandomi sempre più con me stessa, con gli altri ma anche con l'universo attraverso un profondo amore.

La mia monografia sul piacere ha arricchito il bagaglio di conoscenze dando conferma ai miei vissuti personali e sviluppando in me la consapevolezza che l'umanità dovrebbe recuperare non solo la propria parte bambina che porta alla gioia e piacere di vivere, ma anche il senso di fratellanza e di appartenenza al Tutto!

“TUTTI SIAMO UNO”

La forza che ci conduce
è la stessa che accende in sole,
che anima i mari,
e fa fiorire i ciliegi.
La forza che ci muove
è la stessa che agita i semi,
con il suo messaggio immemore di vita.
La danza genera il destino
seguendo le medesime leggi che legano
il fiore e la brezza,
sotto il girasole di armonia
TUTTI SIAMO UNO.

Rolando Toro

RINGRAZIAMENTI

Desidero concludere la mia monografia con dei ringraziamenti particolari a:

- Rolando Toro, che ha avuto l'illuminazione della Biodanza, l'ha creata e coltivata, prendendosene cura per tutta la vita e divulgandola con umiltà, ma soprattutto con tanto Amore.

- Viviana Geron e Alberto Bonazzi, direttori della Scuola Biodanza Lombardia, che attraverso la loro collaborazione ed amicizia generano qualità, determinazione, ma soprattutto dedizione umile ed amorevole alle persone.

- A tutti i tutors ed i miei compagni/e di scuola nei quali ho trovato e riconosciuto pezzetti di me stessa, sia come doti che come limiti, che hanno contribuito ad innalzare sempre più la mia autostima.

- Michela Garavaglia, che ha creduto in me per condurre insieme il tirocinio ed abbiamo scoperto di avere tante cose in comune… della serie Dio le fa e poi le accompagna… condividendo sia le difficoltà che il piacere di costruire le sessioni.

- Graziella Saccocci, che ha collaborato, nella mia formazione con tanto entusiasmo e positività.

- Nuccia Farina, mia amica biodanzante che, con la sua amorevole pazienza, tutte le volte che ero in crisi su cosa scrivere, mi ha riportato alle mie capacità intuitive.

- Maurizio Freddi, che con la sua generosità mi ha permesso di diventare Insegnante o meglio Facilitatrice di Biodanza.

- Gianni Buono, che con competenza, comprensione e pazienza, mi ha offerto suggerimenti, coraggio e forza, per concludere la monografia.

BIBLIOGRAFIA

- ANSALDI Maria Gabriella, *Meccanismi di Azione della Biodanza*, Padova, Vivivita, 2021

- BELLINI Anna, *Biodanza e Rito*, Città di Castelletto (PG) Nuova Prhomos, 2017

- CAZZULO Riccardo – Federica CASTAGNOLI, *Satoyama La biodanza in carte,* Sandrigo, tgbook, 2022

- CRUZ Sergio, *Il corpo come fonte di piacere*, Scuola Rolando Toro Bologna (dispensa), 2004

- GONZALEZ Myrthes, *Momenti strutturanti*, Imprensa Livre, II^ Ediz., 2020

- LOWEN Alexander. *Il Piacere*, Roma, Astrolabio, 1970.

- MATUK Eliane, *Biodanza*, Cornaredo, RED, 1997

- TORO Rolando, *L'Intelligenza Affettiva*, Città di Castelletto (PG) Nuova Prhomos, 2017

INDICE

"La mia vita ballerina" 2

LA BIODANZA 5

Rolando Toro: Note Biografiche 8

IL PIACERE DI BIODANZARE 10

Il Concetto di Piacere 10

Biodanza e il "Ritorno al Piacere" 16

Il Piacere Fisico 21

Il Piacere Emotivo 25

Il Piacere Affettivo 30

CONCLUSIONI 37

Il mio tirocinio 37

Infine… 40

Ringraziamenti 42

BIBLIOGRAFIA 44

INDICE 45