

DAL CAOS ALL'AMORE

SCUOLA di BIODANZA - ROMA
Direttori
Marinella Ascione e Gil Piras
V ciclo

Monografia di
PATRIZIA ANNA MINISCHETTI

Relatrice
MARINELLA ASCIONE

25 maggio 2025

Ai miei figli, Floriana e Alessandro,
frutti del germe meraviglioso della vita
A mia madre Maria e a mio padre Emilio,
maestri di sapienza che conduce all'amore

DAL CAOS ALL'AMORE

Indice

PREMESSA

INTRODUZIONE

- Che cosa è la Biodanza
- Dal caos all'amore: perchè questo titolo

CAPITOLO 1 - BIODANZA E BENESSERE

1.1 Effetti biologici e fisiologici della Biodanza

1.2 Il mondo delle emozioni

1.3 Biodanza: la poetica dell'incontro umano

CAPITOLO 2 - UN VIAGGIO VERSO LA LUCE

2.1 Teoria del caio e Biodanza: un incontro inaspettato

2.2 Teoria del caos e Principio biocentrico

2.3 Il gambo "ritrovato" e la carezza "perduta"

2.4 "Ho bisogno di amore"

2.5 Dal caos all'armonia

CONCLUSIONE E RINGRAZIAMENTI

L’Amore

“Normalmente sentiamo che siamo padroni di noi stessi, però la vita si impadronisce di noi quando amiamo e la nostra intera esistenza si trasforma nell’impulso di esistere insieme all’altro e per l’altro.

Imparare ad amare senza timore, è l’apprendimento massimo.

E’ necessario dare amore nella sua dimensione infinita e non in quella minimalista delle relazioni.
Lo spazio dell’amore è con l’altro. Non c’è da difendere “il proprio spazio”. E’ necessario prima amare l’altro: questo ha come conseguenza l’amare sé stessi.

L’amore non è un gioco, è una forma di integrazione con l’infinito.

Esiste l’amore epifanico, nel quale si uniscono il sacro dell’uno con il sacro dell’altro. L’amore epifanico è l’essenza dell’umanità, un’estetica antropologica.

L’amore indifferenziato è la tenerezza, condizione essenziale della convivenza.

La vita ci propone l’amore ogni giorno.

Questo amore rappresenta l’attrattore del caos esistenziale. Ci connette con il rischio e la desolazione.

Abbiamo spesso paura della manifestazione di questa forza cosmica nella nostra vita, ma si tratta dell’apice della grandezza e della felicità assoluta.”

- Rolando Toro Araneda

Traduzione di Giorgio Bonoli



“Hai mutato il mio lamento in danza, Signore, mio Dio, ti renderò grazie per sempre”.
- Sal.29

L’intento di questa monografia è di mettere in correlazione il meraviglioso complesso organico del nostro corpo, il suo funzionamento biologico e fisiologico, con le possibilità di azione della Biodanza, attraverso la “vivencia”[1], la musica e il movimento, al fine di evidenziare gli effetti benefici che possono scaturire nel praticarla (Cap. 1). Per meglio finalizzare l’intento, esporrò delle singolari vivencie che hanno riscritto il mio passato su un sentiero luminoso tracciato dall’amore (Cap. 2).
Ci tengo a precisare, inoltre, che il mio percorso con la Biodanza è iniziato contemporaneamente con il mio cammino di riavvicinamento alla fede cristiana. Gli elementi unificatori si sono via via manifestati sempre più chiaramente. In una società governata dai profitti economici, dall’individualismo narcisistico e dai media, si rischia di perdere l’identità, sentendosi inadeguati e mai sufficientemente accettati per come si è veramente. Conformarsi o isolarsi sono le strade più battute, con le conseguenti patologie o nevrosi che ne possono derivare.
Esiste poi una terza via: l’amore per la vita in tutte le sue forme.
Entrambi i percorsi mi hanno aiutata ad illuminare la parte sana che è in me: sono stata chiamata per nome, sono stata guardata negli occhi, sono stata accolta da innumerevoli abbracci, sono stata incoraggiata ad esprimere le mie emozioni. Tutto ciò e molto altro mi ha restituito la mia identità. La fede per me è stata, e lo è tutt’ora, scoprire ogni giorno che Dio guarda la parte luminosa e amorevole che è in ciascuno di noi, la parte divina. Questa Luce che abbiamo dentro ci fa scoprire amati e ci dona il miracolo di essere capaci di amare.

[1] Vivencia: esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente che coinvolge la cenestesia, le funzioni viscerali ed emozionali. Non ha una parola corrispondente in italiano. Successivamente userò il termine vivenzia o vivenzie

INTRODUZIONE

CHE COSA E' LA BIODANZA

La Biodanza è un sistema di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita.
La metodologia consiste nell'indurre vivencie integranti attraverso la musica, il canto, il movimento e le situazioni d'incontro nel gruppo
Rolando Toro, antropologo e psicologo di origine cilena, è l'artefice e l'ideatore della Biodanza. Egli ricorda i primi momenti della Biodanza nei gesti del passato durante gli incontri con i suoi amici "nella frenesia della musica"[2]. Piano piano prende forma e corpo suscitando interesse nelle persone per i cambiamenti che apportava e per il sentimento di rinascita e speranza nella vita che affiorava in loro.

La Biodanza nasce negli anni '60, un periodo storico di transizione e desiderio di rivoluzione e cambiamenti, soprattutto da parte dei movimenti giovanili. L'eco della seconda guerra mondiale e dell'olocausto aleggiava ancora, ricordando come la natura umana potesse manifestare la parte più violenta e degradata di se stessa. Nonostante ciò in Rolando sono forti i sentimenti di amore e di estasi vissuti nelle relazioni, che lo guidano verso una visione meravigliosa del mondo, seppur misteriosa. Egli ebbe l'intuizione di utilizzare la musica come linguaggio universale, insieme alla danza, per integrare corpo ed anima al fine di un'espressione autentica delle emozioni. Cominciò a creare esercizi e danze basati su gesti semplici ma significativi, con obiettivi "finalizzati a stimolare la vitalità, la creatività, l'erotismo, la comunicazione affettiva tra le persone e il senso di appartenenza all'Universo". Nel 1970 Rolando crea la prima cattedra di "psicodanza" presso l'Università Cattolica del Cile; successivamente trasforma il nome in Biodanza, dal greco bios=vita e danza= movimento naturale integrato, pieno di significato. Dall'incontro poetico di bios e vita nasce la parola Biodanza, cioè Danza della vita.

DAL "CAOS ALL'AMORE" PERCHE' QUESTO TITOLO

Dalla teoria del caos sappiamo che un sistema dissipativo, disordinato ha un attrattore di ordine, cioè quei sistemi che, apparentemente si comportano in modo casuale e imprevedibile (caotico), tendono verso delle strutture nascoste, dei "modelli", per evolvere. Questi modelli sono chiamati "attrattori". Rolando Toro ebbe l'incredibile intuizione che l'attrattore di ordine del caos fosse l'amore e approfondì i suoi studi per sviluppare una metodologia finalizzata allo sviluppo di una trasformazione affettiva per promuovere il benessere e la gioia di vivere, cioè la Biodanza. Ripensando alla mia esperienza di Biodanza posso dire che il concetto "dal caos all'amore" si collega profondamente ai principi della Biodanza. Ho individuato alcune parti fondamentali:

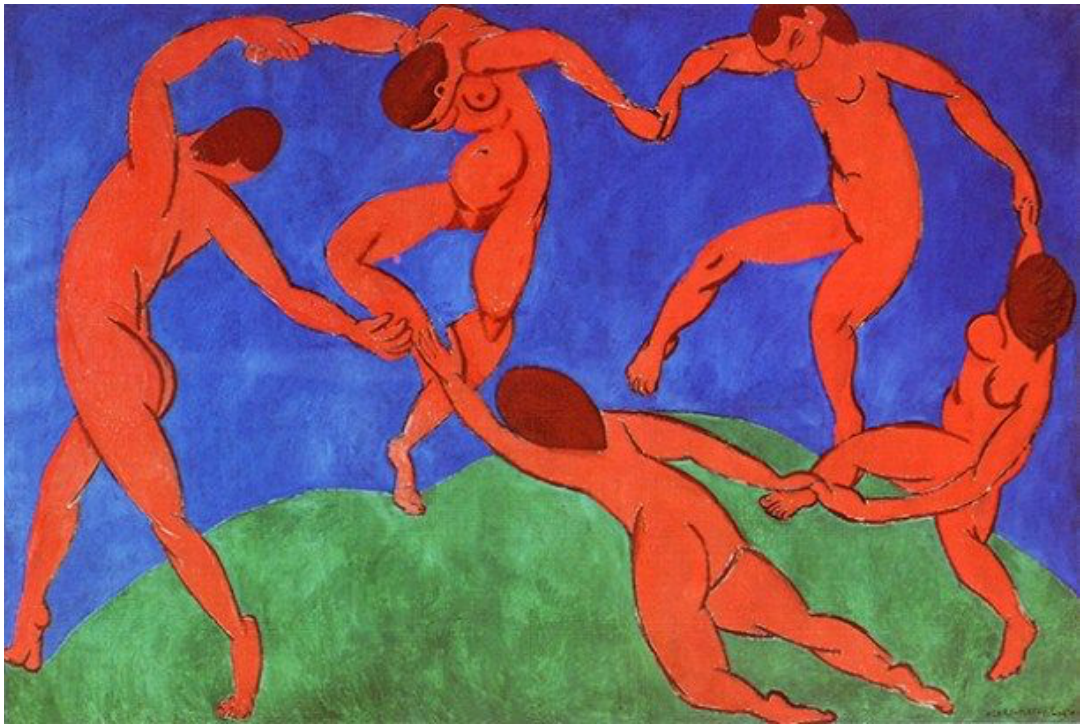
---

[2] Dal testo "Biodanza - musica, movimento, comunicazione espressiva, per lo sviluppo armonico della personalità" di Rolando Toro, a cura di Eliane Matuk

- **Il caos come punto di partenza**: Portavo dentro di me un certo grado di "caos" emotivo, ricordi non elaborati, paure, tensioni e un senso di tristezza. La Biodanza mi ha offerto uno spazio sicuro e protetto per esplorare e liberare le mie emozioni represse.
- **L'amore come meta:** La Biodanza mi ha aiutata a vedere l'amore non solo come un sentimento romantico, ma come la connessione profonda con se stessi, con gli altri e con la vita. È un sentimento di unità, di appartenenza e di gioia che nasce dalla riscoperta delle proprie potenzialità e dal contatto autentico con gli altri

- **Il processo di trasformazione**: La Biodanza è per me un percorso di crescita personale che mi ha condotto da uno stato di disagio e disconnessione verso uno stato di benessere e armonia. Attraverso il movimento, la musica e l'interazione con gli altri, ho la possibilità di riattivare le mie energie vitali e sviluppare una maggiore consapevolezza di me stessa.
- **Le cinque vivencie:** Le vivenzce, le esperienze fondamentali della vita, sono al centro della pratica della Biodanza. Ciascuna vivenzca (vitalità, affettività, creatività, sessualità, trascendenza) rappresenta un aspetto fondamentale della nostra umanità e, attraverso la Biodanza, posso, ogni volta, riconnettermi con queste energie vitali.
- **Il Principio biocentrico**: la Biodanza si basa sul concetto che la vita è al centro dell'Universo. L'Universo esiste perché c'è la vita e non il contrario. Questo per me ha rappresentato una rivelazione che ha modificato radicalmente la visione dell'esistenza, soprattutto la mia. Ho imparato, e ancora sto imparando, a riconoscere la sua sacralità sia in me che negli altri, rispettandola in tutte le sue forme.

Secondo me il passaggio "dal caos all'amore" rappresenta il viaggio interiore che ogni partecipante alla Biodanza intraprende. Attraverso la pratica, si libera dalle tensioni e dalle emozioni negative, riattivando le proprie risorse interiori e aprendosi alla capacità di amare se stesso e gli altri. La Biodanza, quindi, offre gli strumenti per ritrovare l'equilibrio e l'armonia, trasformando il caos interiore in un'esperienza di amore e connessione





1 BIODANZA E BENESSERE

1.1 Effetti biologici e fisiologici della Biodanza

Definizione di benessere

Il benessere è uno stato complesso che comprende diversi aspetti interconnessi:



- **Benessere fisico:** riguarda la salute del corpo, l'assenza di malattie, un buon livello di energia e la capacità di svolgere le attività quotidiane.
- **Benessere mentale:** include la salute psicologica, l'equilibrio emotivo, la capacità di gestire lo stress, l'autostima e la soddisfazione personale.
- **Benessere sociale:** si riferisce alla qualità delle relazioni interpersonali, al senso di appartenenza a una comunità, al supporto sociale e alla capacità di partecipare attivamente alla vita sociale.
- **Benessere emotivo:** capacità di comprendere, utilizzare e gestire le proprie emozioni in modo sano.
- **Benessere spirituale:** connessione con qualcosa di più grande di sé, che può essere la natura, l'arte, la religione o un senso di scopo nella vita.
- **Benessere economico:** disponibilità di risorse economiche sufficienti per soddisfare i bisogni fondamentali e vivere una vita dignitosa.

Il benessere, quindi, non è semplicemente l'assenza di malattia, ma uno stato dinamico di armonia e vitalità che coinvolge tutti gli aspetti dell'esistenza umana.

La Biodanza, attraverso la sua metodologia che integra movimento, musica ed interazione di gruppo, promuove il benessere in molteplici dimensioni, influenzando positivamente la qualità della vita, la gestione dello stress e la prevenzione di alcune patologie.

- **Qualità della Vita:** la Biodanza migliora la qualità della vita, incoraggiando la sperimentazione di emozioni positive come gioia, piacere e tenerezza. Queste emozioni ampliano la percezione, approfondiscono le connessioni e rafforzano il senso di vitalità. La pratica aiuta a sviluppare maggiore fiducia in sé stessi e autostima, favorendo un atteggiamento positivo verso la vita. Inoltre, la Biodanza promuove lo sviluppo dell'espressione creativa e la capacità di trovare nuove soluzioni ai problemi, il che influisce direttamente sulla sensazione di benessere e sulla pienezza della vita.[3]

- **Gestione dello Stress:** la Biodanza aiuta a regolare la risposta allo stress, favorendo l'equilibrio tra attivazione e rilassamento. I movimenti delicati e la musica ritmica possono ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone legato allo stress. La pratica rafforza anche la consapevolezza del corpo e sviluppa la capacità di esprimere le emozioni in modo sano, prevenendo la loro repressione, che spesso porta a tensioni fisiche e mentali.[4]

- **Prevenzione delle Patologie:** la pratica regolare della Biodanza può svolgere un ruolo preventivo nei confronti di varie patologie. Migliorando l'equilibrio emotivo e riducendo lo stress, la Biodanza rafforza il sistema immunitario e riduce il rischio di sviluppare malattie legate allo stress, come le malattie cardiovascolari, la depressione e i disturbi d'ansia. Inoltre, la Biodanza favorisce un invecchiamento sano, sostenendo le funzioni cognitive e l'attività fisica, il che aiuta a prevenire le malattie legate all'età.[5]

Effetti Biologici della Biodanza

La Biodanza è un sistema che mira a integrare l'essere umano a livello corporeo, emotivo e spirituale, utilizzando la musica, il movimento e l'interazione di gruppo. Sebbene non sia una pratica che si focalizza esclusivamente sulle funzioni biologiche, è possibile individuare diversi modi in cui essa può influenzarle positivamente.

Funzioni biologiche e loro relazione con la Biodanza:

---

[3] Journal of Alternative and Complementary Medicine /The Arts in Psychotherapy/Pubblicazioni dell'Associazione Internazionale di Biodanza (IBF)/Testimonianze dei partecipanti

[4] Journal of Music Therapy7American Journal of Dance Therapy/Psychosomatic Medicine

[5] Complementary Therapies in Medicine/Integrative Medicine Research/Journal of Alternative and Complementary Medicine

- **Sistema cardiovascolare**: la Biodanza, attraverso il movimento e la danza, può stimolare la circolazione sanguigna, migliorando l'apporto di ossigeno e nutrienti ai tessuti e favorendo l'eliminazione delle tossine. L'attività fisica moderata e il coinvolgimento emotivo possono contribuire a mantenere il cuore in salute e a prevenire malattie cardiovascolari.

- **Sistema respiratorio**: i movimenti ampi e fluidi, uniti all'espressione emotiva, possono favorire una respirazione più piena e consapevole. Questo può aumentare la capacità polmonare, migliorare l'ossigenazione del sangue e promuovere il rilassamento.

- **Sistema muscolo-scheletrico:** la Biodanza aiuta a migliorare il tono muscolare, la flessibilità e la coordinazione attraverso movimenti che coinvolgono tutto il corpo. Questo può contribuire a prevenire dolori muscolari e articolari, migliorare la postura e aumentare la consapevolezza corporea.

- **Sistema endocrino**: la danza e la musica possono influenzare la produzione di ormoni legati al benessere, come le endorfine e l'ossitocina, che hanno effetti positivi sull'umore, sulla gestione del dolore e sul senso di connessione sociale. Allo stesso tempo, la riduzione dello stress, favorita dalla pratica, può contribuire a regolare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

- **Sistema nervoso**: la Biodanza agisce sul sistema nervoso attraverso diversi canali. La musica, il movimento e l'interazione sociale stimolano diverse aree del cervello, promuovendo l'integrazione delle funzioni cognitive, emotive e motorie. La pratica può favorire il rilassamento del sistema nervoso autonomo, riducendo l'iperattività del sistema simpatico (responsabile della risposta allo stress) e aumentando l'attività del sistema parasimpatico (responsabile del rilassamento e del recupero). Questo può portare a una maggiore capacità di gestire lo stress, migliorare l'umore e favorire il benessere generale.

- **Sistema immunitario**: la riduzione dello stress e il miglioramento del benessere psicofisico possono avere un impatto positivo sul sistema immunitario, rendendolo più efficiente nella protezione dell'organismo dalle malattie.

- **Funzioni digestive**: il movimento e il rilassamento possono favorire una migliore funzionalità del sistema digestivo, migliorando il transito intestinale e riducendo problemi come la stitichezza.

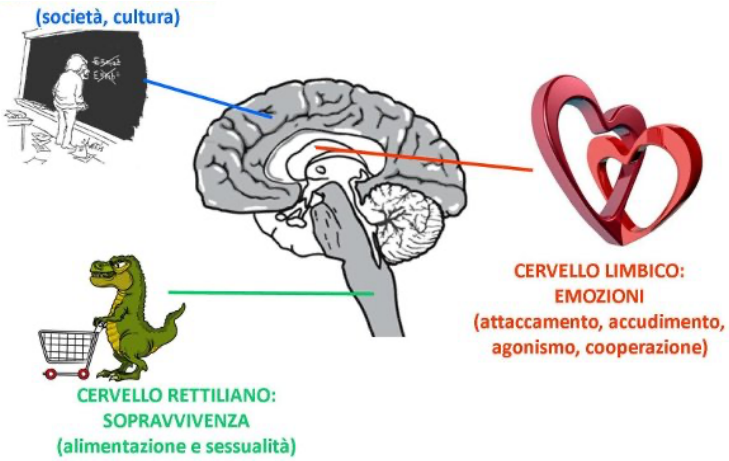
- **Ritmo sonno-veglia**: la Biodanza, attraverso la promozione del rilassamento e la riduzione dello stress, può contribuire a migliorare la qualità del sonno e a regolarizzare il ritmo sonno-veglia.

In sintesi, la Biodanza, pur non essendo un intervento medico diretto sulle funzioni biologiche, può influenzarle positivamente attraverso la stimolazione del movimento, l'espressione delle emozioni, l'interazione sociale e la creazione di un ambiente che favorisce il rilassamento e il benessere generale.

Effetti Fisiologici della Biodanza

I diversi studi e le ricerche sulla complessità dei circuiti cerebrali hanno rilevato che, nonostante alcune funzioni nascano in punti ben precisi del cervello, il loro funzionamento coinvolge tutto il resto. Si può dire quindi che parliamo, vediamo e ascoltiamo con tutto il cervello.

Il neoencefalo e l'archencefalo sono due strutture cerebrali distinte con funzioni diverse, ma sono strettamente interconnesse e comunicano tra loro attraverso diverse vie neurali.



- Archeoencefalo (cervello rettiliano): è la parte più antica del cervello, responsabile delle funzioni istintive e automatiche come la sopravvivenza, l'aggressività, la paura e l'accoppiamento.

- Neoencefalo (corteccia cerebrale): è la parte più evoluta del cervello, responsabile delle funzioni cognitive superiori come il linguaggio, il ragionamento, la pianificazione e la coscienza.

Il legame neurologico tra le due strutture è complesso e coinvolge diverse vie neurali:

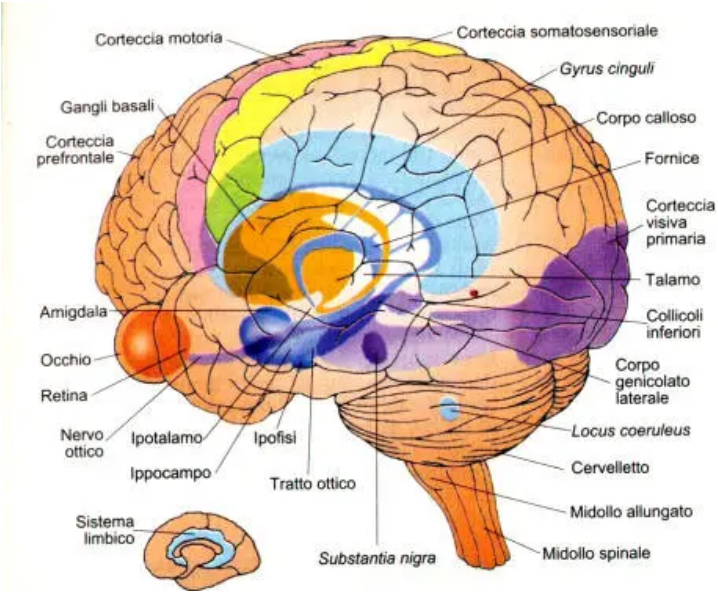
- Proiezioni ascendenti dall'archeoencefalo al neoencefalo: l'archeoencefalo invia segnali al neoencefalo per influenzare l'umore, l'attenzione e la motivazione. Ad esempio, in situazioni di pericolo, l'archeoencefalo attiva il sistema nervoso simpatico, aumentando la frequenza cardiaca e la vigilanza, e queste informazioni vengono trasmesse al neoencefalo.

- Proiezioni discendenti dal neoencefalo all'archeoencefalo: il neoencefalo invia segnali all'archeoencefalo per inibire o modulare le risposte istintive. Ad esempio, il neoencefalo può sopprimere la paura in situazioni in cui non c'è un pericolo reale.

Il sistema limbico: Questa struttura, che si trova tra l'archeoencefalo e il neoencefalo, svolge un ruolo fondamentale nella mediazione tra le emozioni e le funzioni cognitive. L'amigdala, una parte del sistema limbico, è coinvolta nell'elaborazione delle emozioni, specialmente la paura, e ha forti connessioni sia con l'archeoencefalo che con il neoencefalo.

In sintesi, il neoencefalo e l'archeoencefalo sono in costante comunicazione, l'archeoncefalo fornisce le basi istintive ed emotive per il comportamento e il neoencefalo fornisce il controllo cognitivo e la modulazione di queste risposte. Questa interazione è essenziale per un comportamento adattativo e complesso.

Il legame neurologico tra il neoencefalo e l'archeoencefalo si stabilisce durante i primi mesi di vita, ma secondo J. Rof Carballo[6], questo processo così delicato avviene a condizione che il bambino si senta protetto e sicuro dell'amore materno. In caso contrario vengono attivate le formazioni telencefaliche, di difesa, che inibiscono la capacità di stabilire legami affettivi. Secondo J. Rof Carballo il sorriso infantile al terzo mese di vita, è il primo riflesso psicosociale del bambino e rivela che l'articolazione tra neoencefalo e archeoencefalo si è ben realizzata.



In relazione alla danza, queste considerazioni ci aiutano a comprendere le interconnessioni neurologiche tra i due encefali: alcuni movimenti, controllati dalla volontà e dal pensiero, sono ordinati a partire dalla corteccia, mentre altri, carichi di affettività ed emozioni, sono legati agli impulsi istintivi.

L'azione della Biodanza sull'emisfero destro

Le ricerche sulle funzioni cerebrali indicano una diversa attività dei due emisferi, destro e sinistro, sebbene lavorino insieme in modo integrato.

Emisfero Sinistro:

- **Linguaggio:** elaborazione del linguaggio, inclusa la produzione e la comprensione del parlato e dello scritto.
- **Logica e Analisi:** pensiero analitico, ragionamento logico, risoluzione di problemi matematici.
- **Sequenze:** elaborazione di informazioni in modo lineare e sequenziale.
- **Pensiero Astratto:** capacità di comprendere concetti e idee non tangibili.
- **Controllo motorio:** controlla i movimenti del lato destro del corpo.

L'emisfero sinistro tenderebbe a discriminare e sottolineare le differenze più che percepire le somiglianze.

[6] J. Rof Carballo: "Mundo emocional y cerebro interno", Labor, Barcellona 1968

Emisfero Destro:

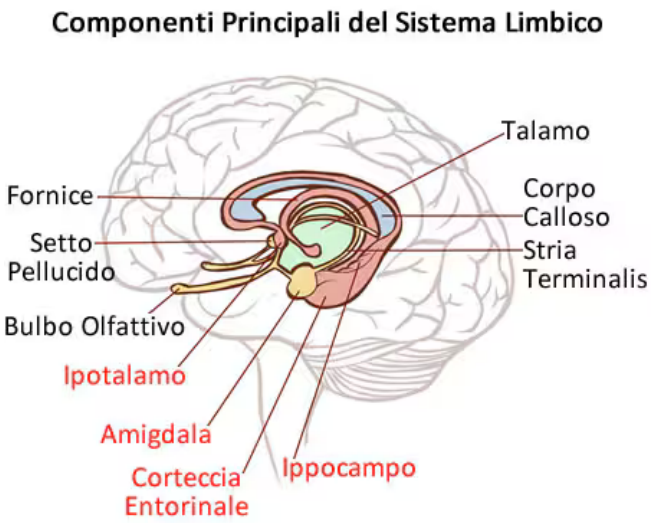
- **Elaborazione Spaziale:** percezione e comprensione delle relazioni spaziali, orientamento.
- **Creatività e Intuizione:** pensiero creativo, immaginazione, intuizione.
- **Riconoscimento di Pattern:** capacità di riconoscere modelli, volti ed espressioni emotive.
- **Musica e Arte:** apprezzamento e produzione musicale e artistica.
- **Controllo motorio:** controlla i movimenti del lato sinistro del corpo.

L'emisfero destro sarebbe la sede delle funzioni unificanti, integranti, la sede delle dissoluzioni delle differenze, della percezione gestaltica e olistica. Attività come ascoltare la musica, modellare o danzare sono attribuibili alla predominanza di questo emisfero

È importante sottolineare che questa divisione delle funzioni non è assoluta e i due emisferi lavorano costantemente insieme, scambiandosi informazioni attraverso il corpo calloso.

La Biodanza stimola prevalentemente l'emisfero destro, in quanto si serve di una metodologia integrante, non verbale, (eccetto che per la prima parte dedicata al relato di vivenzia, durante la sessione di Biodanza non si usa la parola), che stimola la sensibilità tattile e la percezione musicale al fine di riequilibrare la prevalenza delle funzioni cognitive, razionali e analitiche dovuta ai modelli culturali emergenti.

Il sistema integratore adattativo limbico-ipotalamo è un network complesso che gioca un ruolo cruciale nella nostra vita emotiva, motivazionale e fisiologica, permettendoci di adattarci in modo efficace al nostro ambiente interno ed esterno. Le loro interazioni sono essenziali per la sopravvivenza e il benessere.



Nello specifico il sistema integratore adattativo limbico-ipotalamico si riferisce alla stretta interconnessione e alla reciproca influenza tra il sistema limbico e l'ipotalamo, due regioni cerebrali fondamentali coinvolte nella regolazione delle emozioni, del comportamento, della motivazione e delle risposte fisiologiche adattative. Insieme, formano un complesso sistema che permette all'organismo di rispondere in modo flessibile ed efficace agli stimoli interni ed esterni.

Sistema Limbico: è un insieme di strutture cerebrali interconnesse, situate profondamente all'interno del cervello. Le sue componenti principali includono:

- **Amigdala:** coinvolta nell'elaborazione delle emozioni, in particolare la paura e l'aggressività, e nella formazione di ricordi emotivi.
- **Ippocampo:** essenziale per la formazione di nuovi ricordi e la memoria spaziale.
- **Giro del cingolo:** implicato nella regolazione emotiva, nell'attenzione e nella consapevolezza.
- **Nuclei talamici anteriori:** coinvolti nella memoria e nell'espressione emotiva.
- **Corpi mammillari:** importanti per la memoria.
- **Fornice:** un fascio di fibre che connette l'ippocampo ad altre aree limbiche, inclusi i corpi mammillari.

Funzioni principali del Sistema Limbico:

- **Elaborazione delle emozioni:** riconoscimento, espressione e regolazione delle emozioni.
- **Memoria:** formazione, consolidamento e recupero dei ricordi, in particolare quelli con una forte componente emotiva.
- **Motivazione e comportamento:** regolazione di comportamenti guidati da emozioni, come la ricerca di piacere e l'evitamento del dolore.
- **Olfatto:** alcune componenti sono coinvolte nell'elaborazione degli stimoli olfattivi e nella loro associazione con emozioni e ricordi.
- **Risposte viscerali:** influenza sulle funzioni del sistema nervoso autonomo in risposta a stati emotivi.

Ipotalamo: è una piccola ma cruciale regione del diencefalo, situata alla base del cervello, inferiormente al talamo e superiormente alla ghiandola pituitaria. È un centro di controllo fondamentale per molte funzioni corporee, agendo come un ponte tra il sistema nervoso autonomo e il sistema endocrino.

Funzioni principali dell'Ipotalamo:

- **Regolazione dell'omeostasi:** mantenimento dell'equilibrio interno del corpo attraverso il controllo di temperatura corporea, fame, sete, sonno-veglia, pressione sanguigna e bilancio idrico.

- **Controllo del sistema endocrino:** produzione e rilascio di ormoni che regolano la funzione della ghiandola pituitaria, influenzando a sua volta la produzione di ormoni da parte di altre ghiandole endocrine.
- **Regolazione del sistema nervoso autonomo:** controllo delle risposte simpatiche (preparazione all'azione) e parasimpatiche (rilassamento e conservazione dell'energia).
- **Comportamenti motivati:** coinvolgimento nella regolazione di comportamenti come l'alimentazione, l'assunzione di liquidi, il comportamento sessuale e le risposte di stress.
- **Risposte emotive:** integrazione di segnali dal sistema limbico e attivazione di risposte fisiologiche associate alle emozioni.

Interazione e Integrazione:

Il sistema limbico e l'ipotalamo sono strettamente interconnessi attraverso vie neurali bidirezionali. Questa interazione permette:

- **Influenza delle emozioni sulle funzioni fisiologiche:** le emozioni elaborate dal sistema limbico possono influenzare l'ipotalamo, portando a cambiamenti fisiologici come aumento della frequenza cardiaca, sudorazione o rilascio di ormoni dello stress.
- **Influenza delle funzioni fisiologiche sulle emozioni:** lo stato fisiologico del corpo, regolato dall'ipotalamo, può influenzare l'esperienza emotiva. Ad esempio, la sensazione di fame o sete può generare emozioni negative, mentre il raggiungimento della sazietà può portare a sensazioni di piacere.
- **Risposte adattative integrate:** l'integrazione tra sistema limbico e ipotalamo è fondamentale per generare risposte comportamentali e fisiologiche coordinate in risposta a stimoli ambientali o interni. Ad esempio, di fronte a una minaccia, l'amigdala (sistema limbico) attiva la sensazione di paura, che a sua volta stimola l'ipotalamo a innescare la risposta "combatti o fuggi" attraverso il sistema nervoso autonomo e il rilascio di ormoni dello stress.

Sistema nervoso autonomo

Il sistema nervoso autonomo è formato da due sottoinsiemi, il sistema simpatico e quello parasimpatico, che agiscono sugli organi attraverso i rispettivi neurotrasmettitori: noradrenalina e acetilcolina.

Il sistema simpatico agisce principalmente preparando il corpo all'azione, specialmente in situazioni di stress o pericolo. Questa reazione è spesso definita "fight-or-flight" (combatti o fuggi) attraverso la produzione di neuro trasmettitori specifici che stimolano la circolazione, aumentando il battito cardiaco e la pressione arteriosa, predisponendo l'organismo alla difesa rendendo possibile le risposte alle situazioni di emergenza.

Viceversa il sistema parasimpatico agisce come inibitore di queste funzioni. Agisce prevalentemente in condizioni di riposo e rilassamento, svolgendo funzioni di "riposo e digestione" ("rest and digest"). Il suo obiettivo principale è conservare energia e mantenere l'omeostasi del corpo.

I due sistemi funzionano in maniera alternata, se funziona uno non può funzionare l'altro, per questo la Biodanza stimola l'uno o l'altro, uno alla volta.

Gli esercizi di Biodanza che rafforzano il senso di identità attivano il sistema simpatico, mentre quelli che inducono la trance attivano il parasimpatico. La pratica della Biodanza contribuisce a stabilire l'equilibrio neurovegetativo.

La musica dal ritmo gioioso ed euforico e le danze realizzate, stimolano il sistema simpatico e possono produrre diversi effetti come l'aumento del ritmo cardiaco, l'elevazione della pressione arteriosa, afflusso di sangue verso i muscoli che devono entrare in azione, brocodilatazione che permette una migliore ventilazione.

La musica lenta e dolce e quindi le danze con movimenti rallentati e gli stati di trance e regressione integranti, attivano il sistema parasimpatico producendo diversi effetti, come una diminuzione del ritmo cardiaco, aumento della secrezione delle ghiandole lacrimali e salivari, predisposizione al sonno e al riposo, attivazione dell'eros in generale.

Lo stile di vita che conduciamo stimola prevalentemente le funzioni "ergotrope" a scapito di quelle "trofotrope"[7] inducendo uno squilibrio neurovegetativo che se protratto più indurre a stress. La Biodanza ristabilisce l'equilibrio perduto.

La Biodanza, attraverso il Modello teorico[8], messo a punto da Rolando Toro, ha come fine indurre esperienze intense, le vivenzie che hanno un impatto profondo sull'organismo a diversi livelli, incluso il sistema integratore adattativo limbico-ipotalamico.

Ecco come la Biodanza può influenzare questo sistema:

1. Regolazione Emotiva (Sistema Limbico):

[7] W. R. Hess usa il termine ergotropo, dal greco ergo - lavoro e tropé - cambiamento, per Il sistema simpatico, mentre usa il termine trofotropo, dal greco trofé - nutrimento, per il sistema parasimpatico

[8] Il Modello teorico è un modello dell' "uomo cosmico" che rappresenta l'essere umano nella sua dimensione biologica, psicologica e cosmica. Il Modello teorico da origine ad una metodologia biocentrica che si può applicare all'educazione, alla psicoterapia e alle scienze umane.

- **Stimolazione di emozioni positive:** la musica, il movimento e il contatto proposti nella Biodanza sono specificamente scelti per evocare emozioni positive come gioia, amore, fiducia e vitalità. Queste esperienze possono modulare l'attività dell'amigdala, il centro della paura e dell'aggressività, promuovendo stati emotivi più equilibrati e resilienti.

- **Espressione e integrazione delle emozioni:** la Biodanza offre uno spazio sicuro per esprimere liberamente le emozioni attraverso il movimento, il canto e l'interazione con gli altri. Questa espressione corporea delle emozioni può favorire la loro integrazione a livello limbico, riducendo la soppressione emotiva e le sue conseguenze negative.

- **Rafforzamento della consapevolezza emotiva:** attraverso le vivenzia, i partecipanti possono diventare più consapevoli delle proprie sensazioni ed emozioni, imparando a riconoscerle, accettarle e gestirle in modo più sano.

2. Regolazione Neurovegetativa e Omeostatica (Ipotalamo):

- **Equilibrio del Sistema Nervoso Autonomo (SNA):** la Biodanza, durante una sessione, propone momenti di movimento energizzante che attivano il sistema simpatico (associato all'azione e all'eccitazione) a cui seguono momenti di rilassamento e contatto che stimolano il sistema parasimpatico (associato al riposo e alla calma). Questa sequenzialità può aiutare a ristabilire l'equilibrio del SNA, riducendo lo stress cronico e promuovendo il benessere generale regolato dall'ipotalamo.

- **Rilascio di ormoni del benessere:** l'attività fisica moderata, la musica piacevole e le interazioni sociali positive tipiche della Biodanza possono stimolare il rilascio di endorfine e altri neurotrasmettitori associati al piacere e al benessere, influenzando positivamente l'umore e riducendo la percezione del dolore, funzioni regolate dall'ipotalamo.

- **Miglioramento dei ritmi biologici:** la Biodanza, attraverso il movimento ritmico e l'attenzione al corpo, può favorire una migliore regolazione dei ritmi circadiani (sonno-veglia), influenzati dall'ipotalamo.

3. Integrazione Psico-Corporea:

- **Connessione mente-corpo:** la Biodanza enfatizza l'esperienza vissuta nel corpo (vivenzia), promuovendo una maggiore consapevolezza delle sensazioni fisiche e della loro connessione con gli stati emotivi. Questa integrazione a livello corporeo può influenzare positivamente l'interazione tra il sistema limbico (che elabora le emozioni) e l'ipotalamo (che regola le risposte fisiologiche).

- **Rafforzamento del senso di sé:** attraverso l'espressione autentica di sé nel movimento e nell'incontro con gli altri, la Biodanza può rafforzare il senso di identità e l'autostima, modulando indirettamente l'attività del sistema limbico e dell'ipotalamo coinvolti nella regolazione del comportamento sociale e dell'immagine di sé.

In sintesi, la Biodanza agisce sul sistema integratore adattativo limbico-ipotalamico attraverso una combinazione di stimoli sensoriali (musica, movimento, contatto), esperienze emotive intense e interazioni sociali positive. Questi elementi possono favorire una maggiore regolazione emotiva, un miglior equilibrio del sistema nervoso autonomo e una più profonda integrazione tra mente e corpo, contribuendo al benessere generale e alla capacità di adattamento dell'individuo.

Il sistema psiconeuroendocrinoimmunitario e la Biodanza

Il sistema psiconeuroendocrinoimmunitario (PNEI) rappresenta un'interazione complessa tra la psiche, il sistema nervoso, endocrino e immunitario. Questi sistemi comunicano attraverso segnali chimici e cellulari, come neurotrasmettitori, ormoni e citochine, per mantenere l'omeostasi e rispondere agli stimoli esterni, inclusi stress e infezioni. È un sistema fondamentale per il benessere globale, poiché regola le risposte allo stress, l'infiammazione e l'equilibrio emotivo.

Gli esercizi di Biodanza possono avere un impatto positivo sul sistema PNEI attraverso diversi meccanismi:

- **Riduzione dello stress**: la Biodanza favorisce il rilassamento e riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, migliorando così la regolazione del sistema endocrino e immunitario.

- **Stimolazione del nervo vago**: gli esercizi di Biodanza, soprattutto quelli lenti e melodici, attivano il sistema parasimpatico, migliorando la variabilità della frequenza cardiaca e promuovendo uno stato di calma e benessere.

- **Induzione di emozioni positive**: la musica e il movimento stimolano la produzione di ormoni come l'ossitocina e le endorfine, che rafforzano il sistema immunitario e migliorano l'umore.

- **Integrazione sociale**: la Biodanza incoraggia il contatto umano e la connessione affettiva, che sono fondamentali per il benessere psicologico e fisico.

- **Riequilibrio omeostatico**: attraverso il movimento e la vivenzia, la Biodanza aiuta a ristabilire l'equilibrio interno, migliorando la risposta immunitaria e la salute generale.

1.2 Il mondo delle emozioni



Ci avventuriamo nel mondo delle emozioni che, come già accennato, non nascono in una singola parte del cervello, ma sono il risultato dell'attività del complesso sistema limbico

Tuttavia, un ruolo centrale nell'elaborazione e nella generazione delle emozioni è svolto dall'amigdala, una struttura a forma di mandorla situata profondamente all'interno del lobo temporale di ciascun emisfero cerebrale.

L'amigdala è coinvolta in particolare nell'elaborazione delle emozioni legate alla paura, alla rabbia e al piacere, e svolge un ruolo cruciale nell'apprendimento emotivo, nella memoria emotiva e nella risposta allo stress.

Oltre all'amigdala, altre strutture del sistema limbico contribuiscono all'esperienza emotiva, come già descritto nel paragrafo 1.1, tra cui:

- **L'ippocampo:** coinvolto nella formazione di nuovi ricordi e nella memoria spaziale, può influenzare il modo in cui codifichiamo e ricordiamo le esperienze emotive.
- **L'ipotalamo:** regola le risposte fisiologiche associate alle emozioni, come il battito cardiaco, la pressione sanguigna e la sudorazione.
- **La corteccia cingolata:** coinvolta nella consapevolezza emotiva, nella regolazione delle emozioni e nella risposta al dolore.
- **Il talamo:** funge da stazione di smistamento per le informazioni sensoriali, che vengono poi inviate all'amigdala e alla corteccia cerebrale per l'elaborazione emotiva.

È importante sottolineare che le emozioni sono processi complessi che coinvolgono l'interazione tra diverse aree del cervello, non solo il sistema limbico. Anche la corteccia prefrontale, responsabile delle funzioni cognitive superiori come la pianificazione e il controllo degli impulsi, svolge un ruolo importante nella regolazione e nell'interpretazione delle emozioni.

Wilhelm Reich[9] ha portato una prospettiva rivoluzionaria nella comprensione delle emozioni, integrando corpo e psiche in modo inedito per la sua epoca. Il suo concetto di "corazze" caratterologiche si riferisce a schemi cronici di tensione muscolare e atteggiamenti corporei rigidi che si sviluppano come meccanismi di difesa contro esperienze emotive dolorose o non elaborate. Reich osservò come le "corazze" non fossero solo fisiche, ma anche psichiche, bloccando il libero flusso dell'energia vitale e inibendo la piena espressione emotiva. Secondo Reich, queste tensioni muscolari croniche diventano letteralmente un'armatura che imprigiona le emozioni, impedendo alla persona di sentirle pienamente e di esprimerle in modo sano.

Le **neuroscienze[10]** contemporanee forniscono un substrato biologico alle intuizioni di Reich. Studi dimostrano come lo stress cronico e i traumi possano portare a cambiamenti persistenti nel sistema nervoso, influenzando la regolazione del tono muscolare e la risposta emotiva. L'amigdala, ad esempio, può diventare iperattiva in seguito a esperienze traumatiche, portando a una maggiore reattività emotiva e a schemi di tensione corporea difensiva. La Biodanza, in questo contesto, si pone come un approccio esperienziale che mira a sciogliere queste corazze a livello corporeo ed emotivo attraverso il movimento espressivo, la musica e l'interazione di gruppo. Le vivenzie proposte dalla Biodanza sollecitano il corpo a rilasciare tensioni croniche, permettendo alle emozioni bloccate di emergere e di essere integrate in modo più armonioso. La fluidità del movimento e la risonanza emotiva della musica possono agire come "chiavi" per sbloccare schemi corporei rigidi e favorire una maggiore libertà espressiva ed emotiva.

Il potere della musica nel toccare le corde più profonde del nostro essere e nell'influenzare il nostro stato emotivo è un tema già sottolineato. La sua capacità di bypassare le difese cognitive e di accedere direttamente al nostro sentire, la rende uno strumento potente nel processo di scioglimento delle corazze. La musica può evocare emozioni represse, facilitare la loro espressione attraverso il movimento e creare un ambiente emotivo sicuro in cui le difese possono gradualmente allentarsi.

Le emozioni in gioco: come il movimento e la musica influenzano il nostro stato emotivo.

Come accennato in precedenza, il movimento e la musica sono forze dinamiche che interagiscono profondamente con il nostro stato emotivo.

---

[9] Wilhelm Reich (1897-1957) fu un medico, psichiatra e psicoanalista austriaco, allievo di Sigmund Freud, noto per le sue teorie innovative e spesso controverse. Fu particolarmente interessato al ruolo della sessualità nella società e sviluppò la teoria dell'energia orgonica.

[10] Le neuroscienze rappresentano lo studio scientifico del sistema nervoso. Si tratta di un ambito al quale afferiscono l'anatomia, la biologia molecolare, la matematica, la medicina, la farmacologia, la fisiologia , la fisica, l'ingegneria e la psicologia. Il termine neuroscienze deriva dall'inglese "neurosciences", neologismo coniato dal neurofisiologo americano Francis O. Schmitt.

Il movimento:

- **Scioglimento delle tensioni corporee:** il movimento consapevole e fluido può agire direttamente sulle tensioni muscolari croniche descritte da Reich. Attraverso l'esplorazione di diverse qualità di movimento (fluidità, vitalità, sensualità, creatività, affettività, trascendenza), la Biodanza, ad esempio, mira a sciogliere gradualmente le "corazze", permettendo all'energia vitale di fluire più liberamente e alle emozioni bloccate di emergere.

- **Riequilibrio del sistema nervoso:** l'attività fisica e il movimento ritmico possono modulare l'attività del sistema nervoso autonomo, riducendo l'iperattività del sistema simpatico (associato allo stress e alla difesa) e potenziando l'attività del sistema parasimpatico (associato al rilassamento e al benessere). Questo riequilibrio fisiologico ha un impatto diretto sul nostro stato emotivo, promuovendo calma e stabilità.

- **Espressione e liberazione emotiva:** il corpo è un veicolo potente per l'espressione emotiva. Movimenti ampi e liberatori possono aiutare a scaricare emozioni intense come la rabbia o la frustrazione, mentre movimenti più dolci e fluidi possono esprimere tenerezza e gioia.

- **Aumento della consapevolezza corporea ed emotiva:** muoversi prestando attenzione alle sensazioni corporee ci aiuta a diventare più consapevoli di come le diverse emozioni si manifestano nel nostro corpo. Questa consapevolezza è fondamentale per riconoscere e comprendere i nostri stati emotivi e per poterli gestire in modo più efficace.

La musica:

- **Induzione e risonanza emotiva:** la musica ha la straordinaria capacità di evocare una vasta gamma di emozioni e di risuonare con i nostri stati d'animo interiori. L'ascolto di musica che riflette o contrasta il nostro stato emotivo può aiutarci a elaborare e comprendere meglio ciò che stiamo provando.

- **Creazione di un ambiente emotivo:** la musica può creare un'atmosfera emotiva specifica, che può influenzare il nostro umore e le nostre interazioni. Una musica rilassante può favorire la calma e la connessione, mentre una musica ritmica ed energica può stimolare la vitalità e l'entusiasmo.

- **Facilitazione dell'espressione emotiva:** la musica può fungere da "catalizzatore" per l'espressione emotiva attraverso il canto, il ballo o semplicemente l'ascolto contemplativo. Può aiutarci a dare voce a sentimenti che altrimenti sarebbero difficili da esprimere.

- **Integrazione emotiva:** la musica, con la sua struttura e il suo ritmo, può aiutare a integrare diverse esperienze emotive, creando un senso di coerenza e armonia interiore.

In conclusione, l'approccio di Wilhelm Reich ci ha offerto una prospettiva preziosa sull'importanza di considerare il corpo come sede di memorie emotive e di "corazze" difensive. Le neuroscienze moderne corroborano molte delle sue intuizioni e la Biodanza offre metodologie pratiche per sciogliere queste tensioni attraverso il movimento e la musica. Questi ultimi due elementi si rivelano strumenti potenti per influenzare il nostro stato emotivo, agendo sia a livello fisico che psichico, promuovendo la liberazione, l'espressione e l'integrazione delle nostre emozioni

1.3 Biodanza: La Poetica dell'incontro umano

La Biodanza riconosce l'essere umano come un essere intrinsecamente sociale e relazionale. Fin dalla nascita, la nostra sopravvivenza e il nostro benessere dipendono dalle connessioni con gli altri. Tuttavia, le esperienze di vita, le paure e le "corazze" caratterologiche, di cui parlava Reich, possono spesso erigere muri invisibili tra noi, ostacolando la spontaneità, la fiducia e la vera intimità.



La **dimensione relazionale** è un pilastro fondamentale della Biodanza. Ogni vivenzia è strutturata per favorire l'incontro con sé stessi e con gli altri in un ambiente protetto e accogliente. Attraverso esercizi specifici, spesso eseguiti in coppia, in piccoli gruppi o con l'intero cerchio, la Biodanza crea le condizioni per superare le barriere e sperimentare la bellezza dell'incontro autentico.

Ecco alcuni modi in cui la Biodanza favorisce lo sviluppo di relazioni autentiche e significative:

- **Riscoperta della Fiducia Primaria:** molti esercizi di Biodanza invitano al contatto fisico delicato, allo sguardo negli occhi, al sostegno reciproco. Queste esperienze primarie, mediate dal movimento e dalla musica, possono risvegliare la fiducia innata nell'altro, spesso sopita da esperienze negative passate. Il sentirsi accolti e sostenuti nel gruppo crea un terreno fertile per aprirsi e mostrarsi autenticamente.

- **Abbattimento delle Barriere Difensive:** le "corazze" di cui parlava Reich si manifestano spesso nella rigidità corporea e negli schemi di interazione stereotipati. Il movimento libero e autentico proposto dalla Biodanza scioglie gradualmente

queste tensioni, permettendo un'espressione più spontanea e vulnerabile di sé. Quando il corpo si rilassa, anche le difese psichiche tendono ad allentarsi, facilitando un contatto più genuino con gli altri.

- **Comunicazione Non Verbale Autentica:** la Biodanza pone una forte enfasi sulla comunicazione attraverso il corpo, il movimento, lo sguardo e il contatto. Questo linguaggio non verbale spesso rivela emozioni e intenzioni in modo più diretto e sincero delle parole. Imparare a "leggere" e a esprimersi attraverso il corpo affina la nostra capacità di connessione empatica e autentica.

- **Sperimentazione dell'Empatia e della Risonanza Affettiva:** molti esercizi di Biodanza invitano a sintonizzarsi con il movimento e l'emozione dell'altro, a "sentire con" l'altro. Questa pratica costante sviluppa l'empatia e la capacità di risonanza affettiva, elementi cruciali per costruire relazioni profonde e significative basate sulla comprensione reciproca.

- **Creazione di un "Campo di Fiducia" nel Gruppo:** il gruppo in Biodanza non è semplicemente un insieme di individui, ma un vero e proprio "campo" energetico e affettivo. Le vivenzie, in un'atmosfera di rispetto, accettazione e non giudizio, creano un ambiente sicuro in cui le persone si sentono libere di mostrarsi vulnerabili e autentiche. Questa fiducia collettiva nutre le relazioni individuali.

- **Integrazione delle Ombre e delle Risorse:** la Biodanza non idealizza le relazioni, ma offre uno spazio per esplorare anche le dinamiche più complesse e le "ombre" che possono emergere nell'incontro con l'altro. Allo stesso tempo, attraverso esercizi che valorizzano le risorse individuali e collettive, la Biodanza rafforza la fiducia nelle proprie capacità relazionali e nella bellezza dello scambio umano.

- **Riscoperta del Piacere dell'Incontro:** la Biodanza celebra la gioia del contatto umano, la bellezza della diversità e la ricchezza che scaturisce dall'incontro autentico. Attraverso esercizi ludici, affettivi e trascendenti, la Biodanza risveglia il piacere di stare insieme, di condividere emozioni e di sentirsi parte di un tessuto umano vibrante.

In sintesi, la Biodanza coltiva la poetica dell'incontro umano creando uno spazio esperienziale in cui le barriere cadono, la fiducia fiorisce e la nostra innata capacità di connessione autentica viene risvegliata e nutrita. Attraverso il movimento, la musica e la dinamica di gruppo, la Biodanza ci invita a danzare la bellezza delle relazioni umane, riscoprendo la gioia e la profondità del sentirsi veramente connessi.



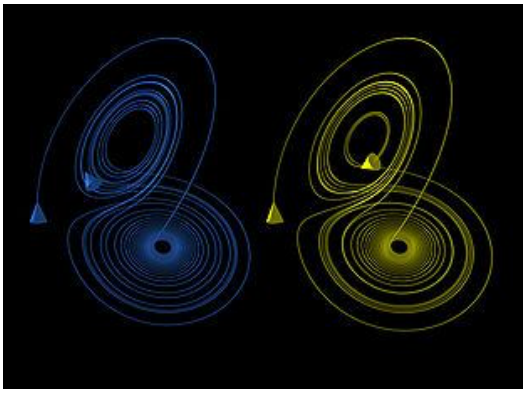
2 UN VIAGGIO VERSO LA LUCE

2.1 Teoria del Caos e Biodanza: Un Incontro Inaspettato

“Tutto è pieno di senso nell’ologramma cosmico”
Rolando Toro Araneda

La teoria del caos è una branca della matematica e della fisica che studia i sistemi dinamici non lineari, ovvero sistemi che evolvono nel tempo in modo complesso e apparentemente imprevedibile. Contrariamente a quanto suggerisce il termine "caos", questa teoria non si occupa del disordine assoluto, ma piuttosto di un tipo di ordine nascosto all'interno della complessità.

Un sistema dinamico non lineare presenta delle caratteristiche ben precise che si possono scorgere durante le sessioni di Biodanza.



Caratteristiche principali della teoria del caos e correlazioni con la Biodanza:

- **Sensibilità alle condizioni iniziali:** questo è forse il concetto più noto della teoria del caos, spesso illustrato con l'effetto farfalla. Piccolissime variazioni nelle condizioni di partenza di un sistema possono portare a differenze enormi nel suo comportamento futuro. In una sessione di Biodanza, ogni partecipante porta con sé il proprio stato emotivo, le proprie esperienze e le proprie aspettative. Anche piccole variazioni in questi "condizioni iniziali" possono influenzare profondamente l'andamento della sessione e l'esperienza individuale di ciascuno. Un semplice sorriso, uno sguardo, un

gesto di tenerezza possono innescare una cascata di emozioni e interazioni, portando a risultati inaspettati e trasformativi.

- **Non linearità:** nei sistemi caotici, le cause e gli effetti non sono proporzionali. Piccole cause possono produrre grandi effetti, e viceversa. In Biodanza, non c'è una relazione lineare tra gli stimoli proposti e le risposte dei partecipanti durante una sessione. Un esercizio apparentemente semplice può suscitare emozioni intense, ricordi sopiti o intuizioni profonde. Al contrario, un'attività più intensa può portare a un senso di calma e centratura.

- **Imprevedibilità a lungo termine e creatività:** a causa della sensibilità alle condizioni iniziali, i sistemi caotici sono intrinsecamente imprevedibili a lungo termine. Anche se le leggi che li governano sono deterministiche, piccole incertezze nelle misurazioni possono amplificarsi nel tempo, rendendo impossibile prevedere il loro futuro con precisione. Ogni sessione di Biodanza è unica e irripetibile. L'imprevedibilità del processo è una delle sue caratteristiche fondamentali, e permette ai partecipanti di esplorare nuove possibilità, di lasciarsi sorprendere e di esprimere la propria creatività in modo spontaneo.

- **Attrattori strani**

Trovo che la connessione tra la definizione di "attrattore strano"[11] della teoria del caos e l'amore inteso da Rolando Toro nella Biodanza sia una metafora potente e suggestiva. Entrambi i concetti, pur appartenendo a domini completamente diversi, possono illuminarsi a vicenda attraverso analogie profonde.

L'Attrattore Strano nella Teoria del Caos:



In un sistema caotico, un attrattore strano è un insieme di stati verso cui il sistema evolve nel tempo, ma senza mai ripetersi esattamente. La traiettoria del sistema è confinata all'interno di questo attrattore, ma si muove in modo complesso e imprevedibile, non si ripete periodicamente e non converge verso un punto fisso, descrivendo figure affascinanti e intricate che cambiano, variando di poco le condizioni di partenza (frattali).

L'Amore secondo Rolando Toro nella Biodanza:

Per Rolando Toro, l'amore è una forza primordiale della vita, un impulso fondamentale verso la connessione, l'integrazione e la trascendenza dell'isolamento. Tutti gli esseri umani hanno bisogno di amore ma per essere amati è necessario amare. Non si limita al sentimento romantico,

[11] Attrattori le cui caratteristiche dipendono sensibilmente dalle condizioni iniziali del sistema

ma include l'affetto, l'amicizia, la tenerezza, la compassione e un profondo senso di appartenenza al tutto.

Il collegamento metaforico tra l'attrattore strano della teoria del caos e l'amore inteso in Biodanza potrebbe risiedere nelle seguenti analogie:

- **Attrattività e Tendenza alla Connessione:** proprio come un sistema caotico è attratto verso il suo attrattore strano, gli esseri umani sono intrinsecamente attratti dall'amore e dalla connessione con gli altri. Questa forza ci spinge a uscire dal nostro isolamento e a cercare l'incontro.

- **Dinamicità e Imprevedibilità delle Relazioni:** le traiettorie all'interno di un attrattore strano non si ripetono mai esattamente, riflettendo la natura unica e imprevedibile di ogni relazione amorosa. Ogni incontro, ogni vivencia d'amore, è un'esperienza nuova e irripetibile.

- **Confini Definiti e Libertà di Espressione:** l'attrattore strano definisce un "spazio" all'interno del quale il sistema si muove liberamente, senza uscire. Allo stesso modo, l'amore in Biodanza crea uno spazio di fiducia e accettazione in cui l'espressione autentica di sé e l'incontro con l'altro possono manifestarsi in modi inaspettati e creativi.

- **Emergenza di Ordine e Armonia:** anche nel caos apparente di un attrattore strano emergono figure ordinate e affascinanti. Analogamente, attraverso il "caos" delle interazioni umane, se guidate dall'amore, possono emergere armonia, comprensione profonda e nuove forme di relazione.

- **Sensibilità e Risonanza Affettiva:** la sensibilità alle condizioni iniziali nel caos può essere vista come analoga alla risonanza affettiva tra le persone. Piccoli gesti di amore e attenzione possono innescare reazioni emotive significative e influenzare profondamente la dinamica relazionale.

In sintesi, l'amore, nella visione di Rolando Toro, può essere metaforicamente inteso come un "attrattore strano" esistenziale. Siamo attratti da questa forza, le nostre interazioni amorose si muovono in modi dinamici e spesso imprevedibili all'interno del suo "campo", e da queste interazioni emergono nuove forme di connessione e di significato. L'amore ci contiene e ci guida, pur lasciandoci la libertà di esprimere la nostra unicità all'interno del suo spazio

In conclusione, la teoria del caos può offrire una prospettiva interessante per comprendere la complessità e la ricchezza dell'esperienza della Biodanza. Anche se non si tratta di una relazione di causa-effetto, le analogie tra i due ambiti possono aiutarci ad apprezzare la bellezza e il potenziale trasformativo di questa pratica.

2.2 La teoria del caos e il Principio Biocentrico

"Il primo giorno creò l'amore e, dolcemente,
vibrò la vita nell'occhio del caos"
Rolando Toro Araneda



Il Principio Biocentrico venne formulato da Rolando Toro nel 1970 e si ispira all'idea che l'Universo sia organizzato in funzione della vita. Il Principio Biocentrico pone il rispetto della vita come centro di tutte le discipline e i comportamenti umani. Ristabilisce, quindi, il principio della sacralità della vita. L'universo esiste perchè esiste la vita e non il contrario, la vita non è semplicemente la conseguenza di processi atomici e chimici ma il programma che guida la costruzione della vita stessa. La vita, quindi è un "progetto-forza" che guida l'evoluzione del cosmo fin dal principio.

La teoria del caos e il Principio Biocentrico possono essere messi in relazione attraverso la loro enfasi sulla complessità, l'interconnessione e l'imprevedibilità dei sistemi viventi e naturali. Riprendo brevemente le caratteristiche della teoria del caos per correlarle al Principio Biocentrico

- **Interconnessione e sensibilità alle condizioni iniziali:** questo concetto si allinea con il Principio Biocentrico, che riconosce l'interdipendenza di tutte le forme di vita e l'importanza di ogni elemento nel mantenere l'equilibrio dell'ecosistema.

- **Non linearità e complessità:** i sistemi caotici sono non lineari e complessi, proprio come gli ecosistemi naturali. Il Principio Biocentrico abbraccia questa complessità, promuovendo un approccio olistico che considera la vita come un fenomeno interconnesso e dinamico.

- **Adattamento e co-evoluzione:** la teoria del caos mostra come i sistemi caotici possano adattarsi e riorganizzarsi in risposta a cambiamenti. Allo stesso modo, il Principio Biocentrico enfatizza la co-evoluzione e l'adattamento come processi fondamentali per la sopravvivenza e l'armonia della vita.

- **Imprevedibilità e creatività della vita:** entrambe le teorie riconoscono l'imprevedibilità come una caratteristica intrinseca dei sistemi viventi. Il Principio Biocentrico celebra questa imprevedibilità come una fonte di creatività e rinnovamento.



2.3 Il grembo “ritrovato” e la carezza “perduta”

“Siamo un embrione di luce in un mondo di ombre”

Rolando Toro Araneda

Ho sempre pensato che la mia nascita avesse spezzato i sogni di mia madre e mio padre. Le loro famiglie di origine li costrinsero a sposarsi: insomma un “matrimonio riparatore”, non desiderato soprattutto da mia madre che era poco più di un’adolescente inesperta. Per i primi quattro mesi ho vissuto nella pancia di mia madre, mentre lei era ignara di ciò che le stava succedendo. Fu mia nonna che si accorse dei suoi cambiamenti e salvò la reputazione di mia madre. Credo che l’essere stata ignorata nei primi mesi di gestazione abbia innescato in me il pensiero di non essere degna di amore, alimentato anche dall’atteggiamento rigido e poco affettuoso di mio padre. Sono la maggiore di sette figli e sono dovuta crescere in fretta. A distanza di pochissimo tempo nascono gli altri miei fratelli ed, essendo la maggiore, divento la responsabile di tutte le possibili azioni dei miei fratelli. Lentamente si fa strada in me l’idea che l’amore non si possiede e che bisogna conquistarlo cercando di piacere prima di tutto ai miei genitori e anche agli altri. Ma per quanti sforzi potessi fare non mi ricordo una sola manifestazione di apprezzamento e orgoglio da parte di mio padre. Tante sono state le occasioni di discussione e di litigio tra mia madre e mio padre (tredici anni di differenza sono molti), tante le volte in cui ho sentito mia madre gridare a mio padre che aveva fatto un grande errore a sposarlo. Il mio concepimento fu la causa: un altro senso di colpa.

A livello cosciente non ho nessun ricordo delle carezze di mia madre, troppo giovane e impaurita dall'esperienza di essere madre, ne di mio padre, troppo attento a non mostrare la sua sensibilità che invece si è manifestata con la malattia di mia madre. Vedere mio padre che l'accarezzava è stato un miracolo! Eppure, grazie alla Biodanza so con certezza che quelle cure e quelle carezze le ho ricevute. Ma procediamo con ordine.

Il contatto e le carezze in Biodanza sono molto importanti poiché rafforzano il senso di autostima e valorizzano il proprio corpo come qualcosa di piacevole, capace di suscitare piacere e dare piacere. Da un punto di vista organico, insieme a queste reazioni si attivano una serie di processi neuroendocrini che innalzano il tono vitale. Le ricerche dimostrano che le carezze stimolano la produzione di ormoni che rinforzano il sistema immunitario e contribuiscono alla regolazione di ormoni sessuali e alla maturazione della sessualità in generale.

Studi e ricerche rilevano che l'organo della pelle e il senso del tatto sono fra i primi a formarsi nell'embrione, per cui si può comprendere quanto la funzione del contatto sia un bisogno primario dell'uomo.

Fréderick Leboyer[12] afferma inoltre l'importanza del contatto con il corpo del bambino: "Attraverso il contatto delle mani il bambino capta tutto: il nervosismo o la tranquillità, l'incertezza o la sicurezza, la tenerezza o la violenza. Sa se le mani lo desiderano. O se sono distratte. O, ciò che è peggio, se lo rifiutano. Davanti a delle mani premurose, affettuose il bambino si abbandona e si apre".

J. Raf Carballo[13] sottolinea l'importanza delle carezze nella formazione della propria immagine corporea attraverso l'abbraccio.

Il contatto in se stesso, un contatto meccanico, non è certamente terapeutico. Esso deve avvenire all'interno di un approccio affettivo, in un processo progressivo di comunicazione e di empatia. La metodologia di Biodanza è attenta nel proporre un avvicinamento sensibile, in un clima affettuoso, nel quale la progressività è "cura dell'altro", dell'espressione del suo Essere.

E` qui che si compie un salto di grande integrazione attraverso l'affettività: si compie l'stintivo atto di vincolo umano tra chi dà e chi riceve.

Le vivencia di Biodanza generano un tocco affettivo e delicato, la carezza è un tocco che crea situazioni poetiche ed espressive di grande intensità e la mano di chi da può diventare un utero accogliente.

Ed ecco la mia esperienza in Biodanza

---

[12] Fréderick Leboyer: (1918 – 2017) è stato un ginecologo e ostetrico francese. È considerato l'ideatore del cosiddetto parto dolce o parto senza violenza, che da lui ha preso il nome di "metodo Leboyer".

[13] J. Raf Carballo "Urdimbre afectiva enfermedad in Introducción a una medicina dialógica, Labor, Barcellona , 1961

Inizialmente durante le vivencia di contenimento affettivo non riuscivo a lasciarmi andare del tutto, sentivo un certo disagio e anche un pizzico di risentimento per non aver ricevuto quelle attenzioni amorevoli, non solo di cura, quando ero piccola. Col passare del tempo, i contatti e le carezze ricevute durante le sessioni di Biodanza, l'accoglienza del gruppo e gli sguardi amorevoli, mi hanno aiutato a diminuire il controllo delle mie emozioni e a lasciarmi andare con fiducia.

Una posizione che viene proposta in Biodanza è quella fetale ed è la stessa che assumo quando dormo. Nonostante l'avessi fatta diverse volte non ero mai riuscita ad "entrare in vivencia". Ed ecco l'imprevedibilità e la creatività del sistema Biodanza! Durante uno stage, ci viene proposta una sequenza di "esercizi" diversa dal solito, con la posizione fetale alla fine e, finalmente, scatta in me qualcosa di straordinario. Io sono nel grembo di mia madre! Sento la sua protezione, il suo calore, il suo nutrimento. Sento di essere in un nido di amore che il suo corpo aveva preparato per accogliermi. Amore, accoglienza, cure, quanto di più bello in un attimo! Tutto quello che credevo di non aver mai avuto, l'ho vissuto pienamente in tutte le mie cellule che gridavano: tu sei stata desiderata e accolta. Un pianto di gioia ha accompagnato l'intensa ed inaspettata emozione che è risalita da chissà quale parte nascosta di me. Queste sensazioni ed emozioni si sono ripresentate successivamente e ho potuto godere del piacere e del benessere completo in una vivencia molto particolare: nuotare nel liquido amniotico. Mi sono sentita leggera, sospesa e libera proprio come una bimba che muove lentamente le braccia e le gambe, senza peso.

La Biodanza continua ancora oggi a restituirmi frammenti di vita dimenticati e che credevo perduti, perchè mai vissuti.

Come ho già detto non ho memoria delle carezze di mia madre, troppo indaffarata con gli altri fratelli, ma di sicuro le ho ricevute. Prenderne coscienza e sentire la certezza che questo sia avvenuto, mi ha restituito mia madre. Durante la vivencia di una semplice sessione settimanale ho ritrovato la sua carezza. Ho sentito il suo tocco prima ancora che la compagna mi accarezzasse i capelli; un gesto materno di grande intensità che mi ha fatto sentire l'amore materno di mia madre, che non ricordavo più.

Un'altro fattore che ha condizionato la mia vita e il mio rapporto col maschile è stato l'atteggiamento autoritario e poco empatico di mio padre. Veniva da un ambiente familiare patriarcale in cui si "comandava" con lo sguardo e se suo padre usava la parola era per ricevere rimproveri e giudizi, se non "botte". Ricordo perfettamente un giorno in cui ero felice perchè avrei fatto un pezzo di strada insieme a lui. Finalmente da soli! Avevo sette anni. Mio padre camminava davanti a me e io, dietro di lui, guardavo la sua mano forte ma vuota. Mi avvicinai e misi la mia mano nella sua. Mi aspettavo che la stringesse e che mi sorridesse e invece, niente di tutto questo è avvenuto. Questo ricordo, inconsapevolmente, credo che abbia fatto nascere in me l'idea di non essere degna dell'amore del padre, di essere inadeguata, sbagliata e mai "abbastanza" per essere amata. Questa pagina così triste che avevo dimenticato l'ho rivissuta durante una vivencia di Biodanza. Stessa scena: io che metto la mia mano in quella di mio padre, ma con un cambio di prospettiva inaspettato. La stringo per consolarlo, per fargli sentire il mio amore e non per ricevere il suo. In questa nuova scena sento tutta la spontaneità e la delicatezza della bambina che sono stata e vedo

tutte le preoccupazioni di un padre di sette figli che deve portare avanti la famiglia con un solo stipendio. Dopo questa esperienza mi sono resa conto di come una persona ferita come me, possa stravolgere completamente la realtà ed entrare in un vittimismo che corrode ogni sentimento di amore.

Questo processo di trasformazione delle ferite dell'infanzia in Biodanza si chiama R**iparentalizzazione** ed è strettamente connesso al **Rinnovamento organico**.

Per spiegare questi due processi uso la seguente metafora. Posiamo immaginare il nostro corpo come un giardino. Le esperienze negative della mia infanzia hanno lasciato delle "cicatrici", dei blocchi energetici, come delle zone di terra indurita, dove la vita fatica a germogliare. Il Rinnovamento organico, attraverso la musica, il movimento integrato e l'incontro autentico, è stato, e ancora continua ad esserlo, come una pioggia gentile e costante che ammorbidisce quella terra. Le vivencie stimolano le funzioni organiche vitali: la respirazione si fa più profonda, il battito cardiaco si armonizza, la postura si riallinea naturalmente. È come risvegliare la saggezza innata del corpo, quella che avevo da bambina, prima che le tensioni e le paure si sedimentassero. I movimenti fluidi e carichi di significato aiutano a rilasciare le tensioni muscolari croniche, spesso legate alle emozioni represse, come ad esempio "non si piange", "non ci si lamenta", " non puoi giocare", " sei la più grande, devi dare l'esempio". È come sciogliere i nodi nel giardino, permettendo all'energia vitale di fluire liberamente. Come abbiamo visto, inoltre, la Biodanza agisce sul sistema nervoso autonomo, favorendo il passaggio da uno stato di allerta (simpatico) a uno di calma e benessere (parasimpatico). Questo mi ha aiutato a superare gli stati di ansia e ipervigilanza dovuti ad esperienze infantili difficili.

La Riparentalizzazione in Biodanza non è una regressione all'infanzia, ma piuttosto un'opportunità che mi ha permesso di rivivere alcune dinamiche primarie e familiari in un ambiente protetto e amorevole, ricevendo quella cura e quel sostegno che mi sono mancati. Il gruppo di Biodanza per me è stato, e lo è tuttora, uno spazio di accoglienza e accettazione incondizionata. Attraverso l'abbraccio, il contatto rispettoso, lo sguardo benevolo, ho sperimentano forme di nutrimento emotivo che hanno sanato la "fame" affettiva del passato. Attraverso alcune vivencie specifiche, sono riaffiorate le emozioni legate all'infanzia (bisogno di protezione, gioia, paura) ma questa volta in un contesto in cui mi sono sentita sostenuta e capace di elaborarle in modo costruttivo. È stato come permettere al mio "bambino interiore" di esprimersi liberamente, senza il timore di essere giudicato o abbandonato.

Molto importanti sono stati, e lo sono ancora oggi per me, i miei insegnanti della scuola di Biodanza. Una presenza accogliente, non giudicante, che ha guidato il processo con sensibilità e rispetto. Sono riusciti a creare un ambiente e un gruppo affettivo, uno spazio sicuro per esprimere la vulnerabilità e per sperimentare nuove modalità relazionali basate sulla fiducia.

Credo che il vero potere trasformativo stia nell'interazione tra questi due processi. Il Rinnovamento organico prepara il terreno sciogliendo le tensioni fisiche ed emotive, così che il corpo diventa più disponibile a ricevere nuove esperienze e a rilasciare i vecchi

schemi. La Riparentalizzazione nutre e rassicura, offrendo un ambiente di amore e contenimento, così che si crea la sicurezza necessaria per esplorare le ferite del passato senza esserne sopraffatti.

Le nuove esperienze di vitalità e di connessione affettiva, vissute nel "qui e ora" della Biodanza, hanno iniziato a "riscrivere" le pagine del passato che contengono le memorie dolorose della mia infanzia. Il corpo ora comincia a ricordare la gioia, la fiducia, la tenerezza come lampi di luce che si stagliano netti tra le cellule nel mentre di una vivenzia. A livello organico credo che si stiano creando nuove vie neurali che supportano un presente che, pian piano, si “edifica sulla roccia” e non più sulla sabbia.

2.3 “Ho bisogno di Amore”

“Amo, quindi esisto”
“E dall’amore riapprendiamo
I circuiti squisiti dell’intelligenza divina,
il sentire palpitante della vita”
Rolando Toro Araneda



“Le emozioni spesso permettono di prendere decisioni corrette rispetto a obiettivi che sono contrari alla vita”. Questa frase di Rolando Toro descrive perfettamente l’esperienza del tentato suicidio che ho vissuto durante l’adolescenza. È questa una fase della vita in cui si ha desiderio di esplorare il mondo al di fuori della famiglia. Nascono i primi contatti con l’altro sesso, si fanno nuove amicizie e si è alla ricerca della propria dimensione e indipendenza. Cominciano a nascere le prime domande del tipo “chi sono io”, “cosa voglio”, “perché sono nata in questa famiglia”. È una tappa delicata della vita in cui la presenza paziente e amorevole di un genitore può fare la differenza. Nella mia famiglia questo mio bisogno naturale di uscire dal nido familiare era appoggiato da mia madre e completamente ostacolato da mio padre. Uscire per fare una passeggiata con le amiche diventava una situazione da coprifuoco: mio padre non doveva saperlo. Uscivo durante le ore in cui lui lavorava, praticamente quando gli altri amici erano a casa. Purtroppo capitava che lui tornasse prima e, mia madre ed io, ne subivamo le conseguenze pesantemente. Nonostante avessi provato a parlare con lui, non riuscii ad ottenere il suo permesso. Un giorno, stanca dei sotterfugi e delle reazioni violente di mio padre nei mie confronti e, soprattutto nei confronti di mia madre e, scossa emotivamente, decisi che la vita non era degna di essere vissuta. In fondo nessuno mi amava! Nessuno mi guardava se non per rimproverarmi, nessuno leggeva nei miei occhi la profonda tristezza! Il mio gesto credo sia stato un gesto di ribellione e di punizione nei confronti di mio padre.

Il pensiero di poter risolvere situazioni emotivamente insostenibili, con un’atto di lesionismo nei miei confronti, è riaffiorato molti anni dopo, in un periodo triste e molto caotico della mia esistenza. Non è stato facile allontanare quella voce che continuamente mi diceva: “…non combini mai niente di buono”, “…non sei capace a fare niente!, “…nessuno ti ama”. Per fortuna avevo cominciato a praticare le Biodanza e mi ero riavvicinata alla fede cristiana.

Determinante è stato il mio primo Minotauro: uno stage in cui si può prendere coscienza delle proprie paure ed affrontarle. La prova che mi è stata proposta consisteva nell’assumere la consapevolezza del mio bisogno di amore. Pronunciare la frase “Ho bisogno di amore”

all'interno del cerchio formato dai compagni, che mi guardavano e mi ascoltavano, non è stato facile, ma sicuramente è stato di fondamentale importanza per la mia esistenza. Le due esperienze sono collegate, poiché credo che il desiderio di togliersi la vita, sia una manifestazione estrema di una profonda ferita esistenziale e di un immenso bisogno di amore non soddisfatto. C'era in me un grido disperato perchè avevo perso il contatto con la gioia di vivere e il senso di appartenenza. Il mio desiderio di morire nasceva da un profondo senso di solitudine, di isolamento e dal non sentirmi amata e degna di amore.

Attraverso la Biodanza ho capito che l'amore è connessione affettiva profonda, riconoscimento, accettazione e senso di appartenenza. In Biodanza, infatti l'amore è un bisogno primario e fondamentale per la salute e l'equilibrio psichico ed esistenziale dell'essere umano, al pari dei bisogni fisiologici. Lo spazio protetto e accogliente che si crea in Biodanza è stato fondamentale per ristabilire gradualmente il contatto con le mie emozioni, riscoprire la gioia di vivere e per ricostruire legami significativi. Parallelamente gli esercizi specifici di contatto, tenerezze ed espressione affettiva hanno dato nutrimento a quel bisogno primario insoddisfatto.

Prendere coscienza del mio bisogno di amore, mi ha aperto scenari in cui avevo la possibilità di esprimere liberamente come desideravo essere amata e come sentivo di voler amare. È stato un fare luce su tanti aspetti e meccanismi inconsci che producevano inconsapevolmente situazioni di "non amore". Tutto questo si collega anche alla capacità di amare gli altri. Quanto più riconosco il mio bisogno d'amore, tanto più riesco ad amare gli altri in maniera autentica. Il rischio è di non amare affatto, pensando e credendo di farlo. Sono diverse le situazioni di amore-non amore: sentirsi svuotati dopo aver donato tutto se stessi agli altri, cercare continuamente la conferma del nostro valore o la soddisfazione dei nostri bisogni, creando dipendenza o aspettative, dare per il dovere di farlo, per compiacere l'altro o per la paura di essere rifiutata successivamente.

Riconoscere il mio bisogno di amore ha innescato diversi processi che ora mi risultano più chiari. Ammettendo di aver bisogno di connessione, affetti, carezze, riconoscimento e cure, ho accettato la mia vulnerabilità che scambiavo per debolezza. Ho preso coscienza del fatto che il benessere emotivo è mia responsabilità: sto imparando a prendermi cura di me stessa, a nutrirmi emotivamente e a ristabilire dei confini sani. Sentirmi amata, inoltre, mi ha aiutata ad innescare un processo di liberazione dalle dinamiche di dipendenza affettiva che creano un disperato bisogno di ricevere e attivare, quindi, in maniera naturale, relazioni basate sulla libera scelta di condividere senza obblighi. Sento un apertura del cuore sempre più ampia come un serbatoio inesauribile capace di alimentarsi continuamente e direttamente alla fonte e per questo, capace di dare.

2.4 Dal caos all'armonia

"La vita ci propone l'amore ogni giorno.
Questo amore rappresenta
l'attrattore del caos esistenziale.
Ci connette con il rischio e la desolazione"
Rolando Toro Araneda



É inevitabile vivere momenti di caos nella vita. Anche quando sembra che tutto vada bene, può accadere che un piccolo cambiamento, una situazione dolorosa, una perdita, un allontanamento possano generare uno stato di confusione che mina quello stato di equilibrio raggiunto, a volte, con fatica. Ci sono inoltre fasi della vita in cui l'equilibrio è solo apparente e manca il coraggio di dare ascolto alle ombre interiori che urlano un cambiamento, un passo oltre il baratro per attraversare il caos. Come ho già detto, quando ho conosciuto la Biodanza ero in un momento di confusione. Coraggiosamente avevo messo in discussione il mio matrimonio, ma non avendo gli strumenti, soprattutto interiori, per affrontare una situazione cosi nuova, ho aumentato lo stato di confusione e di disordine sia in me che fuori. In quel periodo la Biodanza mi ha aiutato a fare emergere quelle emozioni che tenevo represse per simulare una capacità di controllo, ma sicuramente non ero cosciente di ciò che stava avvenendo dentro di me. Ci sono stati altri momenti di caos, ma solo nell'ultimo periodo. Grazie soprattutto alla formazione proposta dalla scuola di Biodanza, ho potuto capire l'importanza di questi momenti di disordine esistenziale, per giungere ad uno stato di resilienza e armonia che coinvolge mente, corpo e spirito. In Biodanza esiste una danza specifica chiamata "Danza dal caos all'armonia" che Rolando Toro descrive come la strada che va dal caos verso l'ordine e che mi è stata proposta durante il Minotauro.

È stato un momento molto forte, prima emozionalmente, nel vedere la danza di Marinella e poi, anche fisicamente, nel farla. Le gambe non volevano muoversi, riuscivo a fare solo piccoli passi, ma tutto il corpo si sbilanciava ed esprimeva un disordine fisico e motorio. Ero come in balia di forze non controllabili. C'era qualcosa che mi teneva in quella situazione, che mi chiedeva di restare nel caos ed abitarlo pienamente. Poi sono crollata a terra. Il caos, dopo aver attraversato il mio corpo, ha attraversato la mente. Pensieri e immagini del passato e del presente che si sovrapponevano in modo disordinato, paura, senso di solitudine, di separazione, voci che urlavano nelle orecchie e tanto, tanto tremore

che scuoteva il mio corpo. Poi un senso di calma…nel corpo, nei muscoli, nella mente. Volevo alzarmi ma sentivo molta fatica e qui, in quella fatica, ho riconosciuto le volte in cui mi sono lasciata andare alla disperazione, alla tristezza. Questo ricordo ha acceso in me una forza interiore e fisica, che ha dato vigore ai miei muscoli, permettendomi di reagire. Ho alzato lo sguardo e ho guardato i compagni negli occhi, che si stringevano in cerchio attorno a me, formando un luogo sacro di amore e trasformazione. Nei loro occhi leggevo commozione, trionfo, gratitudine, speranza e tanto, tanto sostegno. La sensazione successiva è stata di un senso di pace, di luce, di armonia e soprattutto di gratitudine verso Dio, i compagni, la vita.

Tutto ciò che ho scritto non lo ricordavo affatto ma, nel descrivere la mia danza, è accaduto ciò di cui ho sempre sentito parlare durante la formazione, a proposito dell'interiorizzazione a livello della coscienza: il movimento nasce nel corpo e poi si sedimenta nella coscienza, sia che lo ricordiamo oppure no.

La vivencia descritta mi da l'opportunità di mettere in relazione la danza "dal caos all'armonia" con alcuni concetti di fondamentale importanza, introdotti da Rolando Toro. Mentre lui stesso vivencia questa danza[14], afferma: "L'importante è uscire dal caos, chi non riesce ad uscirne si suicida. Dobbiamo portare il caos verso l'attrattore dell'ordine, in ogni stato di caos c'è un principio di ordine, che può evolvere…poterne uscire: questa è la nostra forza. Per questo abbiamo bisogno di coraggio… Dal caos è possibile uscire. C'è energia nel caos che ci aiuta a uscirne… un dialogo con l'amore. Sono qui, ci sono, ci sono! Ho un valore unico, eterno!".

Nelle sue parole intravedo un collegamento tra lo psichismo cellulare, l'amore e l'Inconscio Numinoso

Lo psichismo cellulare, concetto formulato da Rolando Toro, postula che la coscienza e la memoria non risiedano solo nel cervello, ma siano presenti in ogni cellula del nostro corpo.

Il termine "Inconscio Numinoso" è stato introdotto e sviluppato specificamente da Rolando Toro[15] per individuare un quarto strato dell'inconscio (oltre a quello personale, collettivo e vitale), il più profondo, che contiene la parte migliore dell'essere umano, la grandezza, la sacralità e lo splendore. È la radice della nostra umanità più elevata e la fonte del "germe del meraviglioso", che pulsa in ogni essere vivente. Secondo Rolando si può accedere all'Inconscio Numinoso attraverso le esperienze di amore, illuminazione, coraggio e intasi.

Questa danza inizia spesso con movimenti destrutturati, caotici, che possono esprimere tensioni, blocchi o parti di noi che sentiamo confuse o disorganizzate. Questi possono essere visti come l'espressione di memorie cellulari cristallizzate, legate a esperienze passate di stress, trauma o disarmonia. Il corpo "ricorda" a un livello profondo queste esperienze attraverso blocchi energetici e posture.

---

[14] https://www.youtube.com/watch?v=-uSvJ3ba03Y

[15] Rudolf Otto, teologo tedesco, ha coniato il termine Numinoso nel suo libro "Il sacro" (1917), riferendosi all'esperienza umana del mistero e degli aspetti incomprensibili della vita. Rolando Toro ha integrato questo concetto nella sua teoria dell'inconscio.

Il caos iniziale permette di dare voce a ciò che è inespresso, liberando tensioni fisiche ed emotive. É una porta verso l'Inconscio: le fasi di movimento caotico possono smuovere contenuti inconsci, portando in superficie emozioni, immagini o sensazioni che erano sopite. Questo può essere visto come un "rompere" le barriere della coscienza ordinaria per accedere a strati più profondi della psiche. C'è, in questa fase, espressione e liberazione, allo stesso tempo. Durante la danza, come ho descritto sopra, il corpo sembra muoversi "da solo", guidato da un'intelligenza intrinseca. Questo può essere interpretato come l'espressione dello psichismo cellulare che cerca naturalmente l'equilibrio e l'armonia, liberandosi dalle "informazioni" disfunzionali del passato.

Progressivamente i movimenti diventano più coordinati, fluidi e piacevoli, riflettendo un ritrovato senso di unità interiore e connessione con l'ambiente. L'amore è la forza che spinge verso l'integrazione delle diverse parti di noi stessi. L'accettazione delle nostre "ombre" (espresse nel caos iniziale) e la loro integrazione nella totalità (l'armonia finale) è un atto di amore verso se stessi.

Il movimento armonico, espressione di un flusso vitale libero e gioioso, può essere interpretato come una riorganizzazione cellulare: le nuove sequenze motorie e l'attivazione di emozioni positive (gioia, piacere, vitalità) "informano" l'organismo in modo diverso, promuovendo un senso di benessere e l'integrazione a tutti i livelli dell'essere. Questo fluire è intrinsecamente connesso all'amore, inteso come energia vitale che si espande e si connette.

L'armonia interiore ritrovata trascende la realtà, risuonando con un senso di ordine cosmico e di appartenenza all'universo. La sensazione di unità e di flusso può connetterci con quella dimensione trascendente che caratterizza l'Inconscio Numinoso. La sensazione di profonda armonia e benessere, che è possibile provare al termine della danza, può essere vissuta come un momento di trascendenza, un senso di profonda connessione con se stessi e il tutto (intasi), di chiarezza interiore e bontà verso gli altri (illuminazione).

Infine Rolando ci invita ad avere il coraggio di entrare in intimità con il caos per sfidare la paura di amare e per agire con il cuore. "Spesso abbiamo paura di esprimere noi stessi, paura dello sconosciuto, paura del vivere. Abbiamo paura della grandezza umana. Il coraggio a cui mi riferisco è quello di entrare nel caos, nelle situazioni di crisi, e di uscirne connettendosi con un *attratore strano,* un indizio genuino da seguire, espressione della capacità innata di reagire alle avversità. Nel caos che a volte si sviluppa nell'esistenza, si trova una soluzione possibile per recuperare l'ordine interno, per andare avanti e continuare a sviluppare i propri potenziali, come una pianta che fiorisce nel deserto"[16]

Concludendo, trovo che la danza dal caos all'armonia sia un microcosmo del processo di integrazione e guarigione. Attraverso il movimento, il corpo esprime memorie cellulari (psichismo cellulare), si muove verso una maggiore coerenza interna e connessione esterna (amore), e in questo processo può toccare strati profondi dell'inconscio, sperimentando un senso di unità e trascendenza (inconscio numinoso). È un viaggio che dal disordine porta

[16] Dal testo "Biodanza - musica, movimento, comunicazione espressiva, per lo sviluppo armonico della personalità" di Rolando Toro, a cura di Eliane Matuk

all'ordine, dalla separazione alla connessione, e dalla frammentazione all'integrità, riflettendo la naturale tendenza della vita verso l'armonia e la pienezza.

Osservazione

L'approccio vivenciale proposto nella danza dal caos all'armonia, che parte dallo stato di desolazione e di disperazione, potrebbe sembrare in contraddizione con la modalità di azione della Biodanza, che agisce sempre sulla parte sana dell'individuo.

In realtà per Rolando Toro il progetto Minotauro fa si che le persone possano connettersi con la capacità di autoguarigione e quindi connettersi con il caos, la depressione e la desolazione non era il fine in sé, né un invito a cercarli attivamente, ma un processo che ha come fine la vita (principio Biocentrico) e la salute esistenziale. Si possono fare a tal proposito alcune considerazioni fondamentali per comprenderne il significato:

1. **Riconoscere la Totalità della Vita**: la vita è un continuum che include sia momenti di armonia, bellezza e gioia, sia momenti di disordine, incertezza e sofferenza. Ignorare o negare le "ombre" dell'esistenza porta a una visione parziale e potenzialmente fragile della realtà. Connettersi con il caos, significava riconoscere e accettare la totalità dell'esperienza umana e cosmic**a**, senza idealizzazioni o fughe dalla difficoltà.

2. **Sviluppare la Resilienza e la Capacità di Trasformazione**: l'evitare costantemente il caos e il rischio può indebolire la nostra capacità di affrontarli quando inevitabilmente si presentano. Connettersi, inoltre, con queste dimensioni, in un contesto protetto come quello offerto dalla Biodanza, permette di sviluppare la resilienza emotiva e la capacità di adattamento. Potrebbe sembrar paradossale, ma le situazioni di "crisi" o di "desolazione" possono diventare catalizzatori per la trasformazione e la crescita. Affrontarle, anziché evitarle, può portare a una maggiore consapevolezza delle proprie risorse interiori e a un rafforzamento del senso di sé.

3. **Riscoprire la Forza Vitale Originaria**: Rolando Toro credeva che la vita avesse una forza intrinseca di auto-regolazione e di guarigione. Confrontarsi con il caos e la desolazione, in un ambiente che stimola la vitalità e l'affettività, può risvegliare questa forza originaria, permettendo all'organismo di ritrovare il proprio equilibrio e superare le ferite.

4. **Approfondire il Senso di Umanità e di Empatia**: L'esperienza del caos, del rischio e della desolazione è universale. Connettersi con queste dimensioni dentro di sé permette di sviluppare una maggiore empatia e comprensione verso la sofferenza altrui, rafforzando il senso di solidarietà e di comunità. Riconoscere, inoltre, la fragilità dell'esistenza umana e la sua vulnerabilità di fronte alle avversità può portare a una maggiore compassione e a un desiderio di alleviare la sofferenza nel mondo.

5. **Integrare le "Ombre" dell'Inconscio**: le esperienze negative e dolorose possono essere relegate nell'ombra dell'inconscio, ma continuano a influenzare il nostro comportamento e il nostro benessere. Connettersi con queste "ombre" in un contesto sicuro e trasformativo come la Biodanza permette di integrarle nella propria storia, liberando energia vitale precedentemente bloccata.

Concludendo, confrontarsi con il caos, il rischio e la desolazione non è masochismo o ricerca del dolore, ma un atto di responsabilità verso la vita stessa e soprattutto verso noi stessi.

Conclusioni e ringraziamenti

Danzare la vita, in tutte le sue forme e sfumature,
Accogliere e mostrare ciò che si è, con coraggio, senza necessariamente piacere a tutti,
Amare e lasciarsi amare rispettando i propri no, senza togliere valore all'altro, con tenerezza, sensibilità e rispetto,
Accarezzare le proprie ferite per illuminarle e attraversarle,
Liberare il corpo, la mente e l'anima da impalcature fatiscenti che imprigionano l'amore che da sempre è in noi.

È ciò che propone la Biodanza!

C'è una **musica** per ogni emozione,
Un **movimento** per ogni espressione del sentire,
Un **incontro** per ogni mistero
Uno **sguardo** per ogni bisogno,
Una **carezza** per ogni ferita,
Un **abbraccio** per ogni paura,
Un **silenzio** per ogni rinascita,
Un **respiro** per ogni battito di vita.

Scrivere la mia monografia è stato per certi aspetti sofferto, ma subito dopo, un senso di liberazione e di connessione con me stessa ha pervaso tutto il mio essere. I giorni successivi mi sono sentita "intera", dentro e fuori. Una piccola particella che fluisce tra le interconnessioni nel mondo delle forme e ciò che fa muovere il tutto.

Alla fine di questo viaggio di trasformazione interiore, sento di poter espandere la frase di Rolando Toro: "Amo, mi sento amata, quindi esisto"

Ringrazio dal profondo del mio cuore i miei figli, Alessandro e Floriana, che hanno sempre avuto fiducia in me e mi hanno incoraggiata a vivere nuove esperienze. Ringrazio profondamente Marinella e Gil che, con generosità, affetto e cura nonché professionalità e profonda fede nella Biodanza, mi hanno accolta, guidata e trasmesso i principi fondamentali. Grazie sempre a loro per aver creato una "famiglia biodanzante affettiva", la cui casa è un rifugio sicuro e accogliente, capace di generare vita. Grazie a tutte e tutti i didatti: Maria, Vittore, Edilma, Marilena, Lorelay, che mi hanno accudita durante la formazione. Un ringraziamento speciale al gruppo di Biodanza che mi fa sentire a casa, coccolata, sostenuta e piena di vitalità e Amore. Ringrazio anche il mio gruppo di Belvedere che mi ha sostenuto e ha riposto fiducia in me.

Se oggi sono qui lo devo a mio padre e mia madre che mi hanno dato la vita. Hanno fatto del loro meglio per essere genitori e oggi, guardandoli col cuore, li rivedo come persone

impaurite e insicure, bisognose di amore, ma che non hanno mai mollato. Ora mio padre ha novantatré anni, riconosce la sua fragilità ed esprime la sua vulnerabilità, confidandosi con me. Lo amo profondamente! Mia madre, purtroppo, non è più con noi ma rivive in me ogni volta che danzo. Le piaceva tantissimo ballare e, da piccoli, ci coinvolgeva nelle sue danze. In me ha lasciato una scia luminosa che mi ha portato fino alla Biodanza.
Grazie mamma!

