

STUDIO / 65

**Rolando Toro**, nato in Cile nel 1924, è stato docente del Centro di Antropologia medica alla Scuola di Medicina dell'Università del Cile; ha occupato la cattedra di Psicologia dell'arte e dell'espressione all'Istituto di Estetica della Pontificia Università Cattolica del Cile; è stato professore emerito dell'Università Aperta Interamericana di Buenos Aires, in Argentina, ed è stato insignito con una laurea *ad honorem* dall'Università Statale della Paraíba, Brasile. Ha vissuto in Argentina, Brasile e Italia. È tornato in Cile nel 1998, dove ha trascorso gli ultimi anni della sua vita, fino al 16 febbraio 2010. Poeta e pittore, ha realizzato mostre delle sue opere in Brasile e pubblicato libri di poesia tradotti in diverse lingue.

*A Claudete, a Eliane e ai miei figli.*

Rolando Toro

# BIODANZA

a cura di Eliane Matuk

© 1997 red!  
www.rededizioni.it

Nuova edizione aggiornata: 2016  
Prima edizione nella collana L'altra medicina/studio: 2000  
Prima edizione in questa collana: 2007

Traduzione dall'originale spagnolo di Eliane Matuk  
Revisione redazionale di Angela Giaccardi

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
www.ilcastelloeditore.it



# Prefazione

di Rolando Toro

Ho cercato una forma differente di vivere, una nuova prospettiva per la nostra traiettoria esistenziale.

Penso che la nostra più profonda necessità sia quella di vivere in un mondo senza violenza, dove la condizione umana possa recuperare il suo significato essenziale.

Sembra che la nostra civiltà abbia perduto la rotta, e che le diverse società si trovino disorientate.

Sappiamo che il caos ha un 'attrattore' di ordine, e penso che questo 'attrattore' sia l'amore. Quest'idea non è nuova; il problema è come renderla operativa. Nel cercare una soluzione a questo problema ho ideato una metodologia finalizzata allo sviluppo di un processo evolutivo di trasformazione affettiva: la Biodanza, con la quale propongo una forma di rinascita, un'educazione che abbia, come riferimento di base, la vita, e che ci dia accesso alla felicità; una sociologia dell'amore.

Infatti, il modello teorico della Biodanza si basa sul principio biocentrico, che si ispira alle leggi universali che conservano i sistemi viventi e rendono possibile la loro evoluzione. Il principio biocentrico pone la vita al centro, la vita come riferimento immediato e assoluto, poiché parte dalla percezione del senso della vita nella vita stessa, a prescindere dall'elaborazione di significati estrinseci.

Un principio guida che può essere paradigma delle scienze umane soprattutto per l'educazione, come proposta di integrazione dell'intelligenza con l'affettività.

A mio avviso, le arti del guarire, la psicologia e l'economia dovrebbero incorporare, come parametro di riferimento, la realtà del legame cosmico tra gli esseri umani, in modo da prevenire le discriminazioni e da pro-

muovere il rispetto della natura al di sopra delle motivazioni legate al potere e al denaro. Penso sia necessario agire sulla parte sana di ciascuno, e non sui sintomi isolati; danzare e mettere musica nei nostri movimenti; integrare l'intelligenza con l'affettività e approfondire il nostro legame originario con la vita. Per raggiungere questi obiettivi ho formulato una metodologia basata sul risveglio della funzione primordiale di connessione con la vita, funzione che è intrinseca di tutti gli esseri viventi e che consente a ciascun individuo di integrarsi con se stesso, con la specie e con l'universo.

Questo libro illustra i fondamenti teorici e le nozioni metodologiche di base del Sistema Biodanza, che ho sviluppato durante gli ultimi cinquant'anni e i cui effetti sono per me oggetto di continua ricerca.

### **Nota della curatrice a proposito della nuova edizione**

di Eliane Matuk

Nella presente edizione del libro è stato possibile inserire alcuni temi che sono stati al centro dell'attenzione dell'autore negli ultimi anni della sua vita. Sono argomenti su cui aveva riflettuto a lungo per molti anni e che, alla fine della sua vita, ha cercato di formulare concettualmente. Assi-stando alle sue lezioni e ai suoi corsi e partecipando a tante conversazioni con altre persone, l'impressione che avevo era che stesse chiudendo il cerchio di riflessioni approfondite sin dalla sua giovinezza, nei precedenti sessant'anni circa. Sono proprio questi temi a costituire gli aggiornamenti inseriti nella presente edizione. Si tratta di approfondimenti della definizione di Biodanza, un ulteriore sviluppo del modello teorico, la proposizione di un quarto strato dell'inconscio e precisazioni apportate ad alcuni capitoli.

Gli approfondimenti della definizione di Biodanza comprendono l'elaborazione di una scala evolutiva dei livelli di legame umano e precisazioni sul significato della sessione di Biodanza come ambiente arricchito, che ha come effetto l'accelerazione di processi integrativi e un approccio innovativo agli 'universali umani'.

Il modello teorico è stato ulteriormente sviluppato con la formulazione dei concetti di 'anabasi' e 'catabasi', per alludere ai processi di autorganizzazione della vita, a partire dal caos verso l'ordine, e a quelli inversi, di disintegrazione delle forme viventi, con il ritorno degli elementi al caos.

È stato poi inserito l'ultimo concetto proposto dall'autore, un quarto strato dell'inconscio che ha denominato 'inconscio numinoso', per riferirsi alla grandezza umana.

Sono state inoltre apportate ulteriori precisazioni al testo sul 'principio biocentrico', un nuovo paradigma formulato dall'autore nel 1970 che propone la vita come riferimento centrale per lo sviluppo di valori culturali etici.

È stata riportata anche una riflessione sulle 'dissociazioni fatali' che affliggono la società occidentale, ma anche quella orientale e altre ancora.

Infine sono state inserite precisazioni sui linguaggi silenti, non verbali: i linguaggi del corpo.

Gli aggiornamenti sono stati elaborati a partire dalla trascrizione di registrazioni audio e video di lezioni tenute dall'autore negli ultimi anni della sua vita. A questo proposito desidero ringraziare Leonardo Moreno Mariano, Franziska Rossi, Mario Rebecchi, Elisabetta Lazzaro, Olivia Dallari, Marcelo Mur, Mara D'Ambruoso, Viviana Luz Toro e Luca Marangon per l'accurato lavoro di registrazione e trascrizione; Eugenio Pintore per il contributo alla ricerca bibliografica alla base dei nuovi riferimenti riportati; Laura Baratto per l'incentivo e il sostegno che hanno reso possibile questa nuova edizione.

Un accorato ringraziamento va anche a Claudete Sant'Anna, Marcelo Mur e Nadia Costa-Robin, amici e colleghi di lunga data, riuniti nel coordinamento metodologico a noi affidato dall'autore, agli altri membri dell'Associazione Scuolatoro, creata dopo la scomparsa di Rolando Toro per tutelare i saperi, la ricerca e lo sviluppo della Biodanza in riferimento al suo modello teorico, e ai membri dell'Associazione Internazionale Professionale degli Operatori di Biodanza. Sono collaboratori preziosi e a tutti loro sono profondamente grata.

Giugno 2016

# Premessa

di Eliane Matuk

Quando conobbi Rolando Toro, egli stava ‘finendo di scrivere’ questo libro; da allora, invece, per arrivare alla sua pubblicazione sono passati diciotto anni. Poiché infatti sentiva l’esigenza di continue verifiche sui risultati dell’applicazione del Sistema Biodanza, l’autore ha voluto aspettare che se ne dimostrasse l’efficacia perché fosse per lui accettabile l’idea della sua divulgazione.

La sua vasta cultura, che comprende molteplici aree del sapere, dalla scienza alla filosofia, dall’arte alla musica e alla poesia, la sua inquietudine intellettuale e la sua fecondità creativa lo hanno condotto a diversificare l’ambito della sua ricerca e ad intraprendere studi specifici su determinati aspetti della sua teoria, rimandando dunque a oltranza la pubblicazione di questo libro, il cui contenuto veniva d’altra parte continuamente aggiornato in parallelo alle nuove scoperte della scienza.

Durante tutti gli anni di assistenza e di lavoro con Rolando Toro, ho potuto seguire da vicino l’applicazione della Biodanza a differenti gruppi di persone, sia sane, sia malate, gruppi privati o realizzati nell’ambito di ospedali e di altre istituzioni, e gli studi che ne sono derivati. Questa esperienza mi ha permesso di constatare volta per volta l’efficacia del Sistema, e di approfondire la conoscenza del pensiero e della teoria dell’autore. Si è sviluppata così una stretta collaborazione intellettuale che, con il passare del tempo, lo ha portato ad affidarmi l’organizzazione dei suoi testi e, in particolare, la cura di questo libro, incarico che ho accettato con profonda gratitudine e grande passione.

Erano oramai in molti ad aspettare con impazienza quest’opera. Io cono-

scevo bene il suo contenuto e ne ero entusiasta; vedevo altresì il tempo passare senza che essa venisse pubblicata. Più volte ho pensato che questo testo fosse destinato a vedere la luce solo dopo la scomparsa dell'autore, e l'idea mi rattristava; ma contemporaneamente mi ha stimolato a impegnarmi perché fosse finalmente resa pubblica l'opera di Rolando Toro, studioso instancabile, alla continua ricerca di una possibilità per l'essere umano di vivere meglio, intensamente e di essere felice, poiché «la felicità, il paradiso, così come l'inferno, non sono altro che forme differenti di sensibilità davanti alla vita».

Questo è quindi il tanto atteso libro sulla Biodanza, il primo, quello che ne contiene la teoria nella sua integrità, così come gli aggiornamenti che sono stati fatti dall'autore nel corso di diciotto anni.

Rolando Toro scrive sotto la forza torrenziale delle sue idee e del suo entusiasmo nei confronti della vita. La sua proposta è quella di riscattare il valore intrinseco all'esistenza, espresso nell'unicità di ogni momento vissuto.

La ricerca di sé in Biodanza si compie attraverso una sensibilizzazione profonda alla vita che è in se stessi, nell'altro e nella natura. L'autore non propone soluzioni ai misteri che permeano l'esistenza umana, ma la possibilità di dividerli nell'amore. Egli riassume poeticamente in una frase, con la quale desidero concludere questa breve premessa, le sue riflessioni sulla relazione umana e sulla perplessità dell'uomo davanti agli enigmi incomprensibili della vita, che hanno ispirato la sua teoria: «(...) di fronte alla solitudine inesorabile dell'infinito, gli esseri umani cercano una risposta guardandosi negli occhi. (...) nella radura paradisiaca della realtà, noi ci cerchiamo reciprocamente».

## Abitare i gesti, risiedere nelle parole

di Alain Antille

«L'uomo attinge in se stesso i suoi materiali e si costruisce, come una casa.»

Luigi Pirandello

«Che cosa succederebbe se, invece di costruire solo la nostra vita, avessimo la follia e la saggezza di danzarla?»

Roger Garaudy

### La realtà del sapere

L'uomo contemporaneo deve vivere la prova del suo essere in uno spazio che si è aperto, che ha preso le dimensioni del pianeta, dell'universo. Uomo tra gli uomini, condivide uno stesso destino, deve cercare degli elementi singolari nella confluenza dei modi di pensare, del sapere, delle informazioni, delle culture e dei popoli. Vivendo tra gli esseri viventi, condivide lo stesso progetto, deve trovare il proprio posto nell'accettazione e nel rispetto delle filiazioni che lo uniscono alla natura.

La dinamica dell'apertura è accompagnata da un'abolizione progressiva delle distanze che colloca ogni individuo nella vicinanza dell'altro uomo e dell'essere vivente. Come essere se stessi in un campo sociale sempre più uniforme? Come esprimere gli aspetti di un'identità particolare in un campo culturale sempre più denso? Ma anche: come essere se stessi nella complessità delle forme del vivente?

Al di là dello sfondo socioculturale, c'è un fondo di natura che ci tiene legati e che richiede a ognuno il proprio, il nome proprio. Vivere i legami

e mettersi alla prova, vedersi nella prospettiva dell'insieme si profila come compito e dignità dell'uomo dell'avvenire.

In fondo, la crisi del nostro tempo è la crisi di un modo di percezione, di sensibilità, di una strategia di relazione che privilegia il rapporto di conoscenza e colloca l'individuo e il mondo nella realtà esclusiva del sapere. L'esperienza vi è sempre mediata; essa non deriva altro che dal prisma delle parole, dei modelli, delle immagini, degli oggetti. L'uomo sviluppa le sue potenzialità tramite l'acquisizione di un'abilità, di una padronanza manuale e intellettuale, di un saper fare e di un potenziale, di una tecnica e di un agire funzionale. Nello stesso tempo soggetto e oggetto del suo sapere e del suo potere, perde l'esperienza sempre nuova e singolare della vita.

La crisi del nostro tempo è, in fondo, la crisi esacerbata del tempo: sempre indaffarato, informato, sempre in azione, sempre pensante, l'uomo perde *l'istante*.

## La realtà dell'incontro

«Cerchiamo di avere il coraggio di dimenticare tutte le nostre teorie per prendere sul serio quello che noi viviamo, quello che noi sentiamo all'istante.»

Karlfried Durckheim

Ci manca qualcosa per vivere l'apertura e i legami partendo da un centro, da un raccoglimento: l'esperienza singolare, il contatto immediato sensibile e intimo. Quest'epoca di transizione richiede la prova della *relazione immediata* che colloca l'individuo e il mondo nella realtà dell'incontro. Sentire, aprirsi all'esperienza sensuale, provare e manifestare l'essenza della vita.

L'esercizio della Biodanza si pone nell'ottica dell'incontro. Esso ha come impegno lo sviluppo e il nutrimento dei legami che uniscono a sé, all'altro, al mondo. Attraverso l'esperienza singolare del corpo e della sensibilità. Qui, la danza non dipende né dall'espressione libera, né dalle figure imposte. Essa non ricorre né all'apprendimento, né all'immaginazione. Più semplicemente, questa è la ricerca del gesto proprio, della parola singola che reca e dà una forma alle nostre potenzialità. La sua base è dunque l'individuo, ma nella prospettiva della vita che lo avvolge.

La Biodanza restituisce in una forma moderna il compito memorabile che si è imposto prima della lettera, prima della scrittura: esprimere i momenti importanti della vita individuale e collettiva, provare e manifestare

nel proprio corpo e nel corpo sociale il mistero indicibile della natura, le sue forze e i suoi dèi. Si profila un itinerario che, dalle parole ai gesti, ricolloca il sapere nell'ottica di una prova singolare.

L'interesse della Biodanza risiede in questa inversione che restituisce all'esperienza del corpo e della sensibilità l'antiorità. Cioè: per formulare un progetto di vita, è importante lasciarsi toccare, sentire e ascoltare. La sensualità è, in sé, quella facoltà che permette di godere delle cose, di provarne il tenore.

L'esercizio della Biodanza non lega il corpo allo sforzo e alla prova di sé, non assegna al movimento il ruolo di supporto vitale del pensiero, ma mette in scena, nella sua semplicità, nella sua purezza, *il corpo vivente*. Il corpo che dà e che riceve, il corpo che si apre e che si raccoglie, il corpo che respira e accoglie, il corpo che l'emozione prolunga nello spazio del gesto e in quello dell'incontro, del condividere. Il corpo che, in un linguaggio che gli è proprio, esprime la vita che lo sostiene. Quel corpo deriva meno da quello che *ho*, materia e organi, che da quello che *sono*. Non è nei muscoli che si scolpisce l'esercizio, e neanche nell'efficacia che gli impone la volontà o nella bellezza delle forme e dei movimenti. Il corpo non è in sé una parte separata, massiccia e spessa, ma la totalità dell'essere sotto forma di *sensibilità*. Nel fondo della materia è linguaggio, quello che in sé, sempre, in contatto con le cose e gli esseri, *si emoziona*. È quello che tocca e viene toccato, quello che richiede il gesto e che sempre lo crea. Si fa sentire nella pelle che delimita lo spazio particolare del mio essere e che, dal mondo, raccoglie il tatto.

Abitare nei gesti, risiedere nelle parole. Esprimere le potenzialità dei sensi e della sensibilità che il percorso dell'esistenza rivela. La Biodanza cerca di risvegliare in sé il *dono dell'espressione* e di ricollocare l'esperienza dei linguaggi nella loro prospettiva originale e sempre attuale: *la creazione*. Certamente, la forza creatrice dell'espressione si manifesta in modo più particolare nell'opera d'arte. E i criteri di bellezza e di originalità che reggono la sua produzione delimitano un territorio nel quale entrano solo degli esseri dotati di un talento. Ma prima di servire l'arte, l'espressione serve la vita, il progetto che è nel fondo di ogni individuo. La creazione, che essa prenda la forma delle parole o dei gesti, è *esistenziale* prima di essere artistica. Essa è il segno eminentemente particolare di quello che, in ognuno, prende corpo e vita. È attraverso di questa che l'uomo, vivente tra ciò che è vivente, diventa un fattore di evoluzione. È ancora questa che fa dell'uomo *un essere al presente*, situato nel cuore delle cose e aperto

tuttavia a questa dimensione che è nello stesso tempo il suo compito e la sua dignità: il *possibile*.

*Sentire. Provare. Manifestare.* Ciò che si dà nell'immediatezza dell'incontro. Con sé, con l'altro, con il mondo. Senza cercare di prendere, di capire. Semplicemente. Lasciare arrivare, lasciarsi toccare, lasciare la presa ed esprimere. Entrare nel movimento che, dal mondo a me e da me all'altro, sviluppa all'infinito la spirale della vita. L'incontro è un percorso autentico nel quale dobbiamo passo a passo nascere insieme, svegliarci alla vita. Il vero sapere non è presa e accumulo di dati obiettivi, ma riconoscimento dei legami che uniscono l'essere vivente alla vita. Il vero sapere è nutrimento e legame. Esso arriva ai sensi, tocca il cuore, genera il gesto. Si trova nell'incontro del corpo, del cuore e della mente. *Sentire. Provare. Manifestare.* L'incontro è l'occasione data di prendere radici e di lasciare dentro e fuori di sé l'espressione dell'essere vivente.

L'esercizio di sé, che questo prenda la forma dell'educazione, della terapia o dell'esperienza spirituale, deve ritrovare un punto di appoggio. Deve ancorarsi nel fondo di natura che, solo, determina il processo di individuazione nella prospettiva dell'altro uomo e della vita. Esso deve disporre di uno spazio per l'esperienza, facilitare il contatto immediato e particolare con i sensi e la sensibilità. Esso deve cercare di tralasciare in parte il sapere e accettare la ricerca itinerante, questo percorso nell'essere e nella vita che ci richiama tutti nella comunione dei legami e che richiama ognuno nella particolarità del suo progetto.

Sierre, 1990

Alain Antille, filosofo e terapeuta svizzero, nato a Sierre nel 1957, coordina il Centre de Recherches sur l'Image et ses Contextes (Centro di ricerche sull'immagine e i suoi contesti), sempre a Sierre. Nel 1990 ha organizzato in Svizzera la prima scuola europea di formazione in Biodanza.

## Introduzione

Cerco di ricordare i primi momenti della Biodanza nel passato, i vecchi gesti, gli incontri con gli amici nella frenesia della musica. La Biodanza all'inizio è comparsa con discrezione nella mia vita. Lentamente ha preso forza, risvegliando l'interesse delle persone, suscitando cambiamenti sorprendenti in alcuni dei partecipanti, e soprattutto creando un sentimento di rinascita e speranza nella vita.

La Biodanza è nata a partire dalla mia esperienza personale e, presto, mi sono reso conto che la sua struttura poteva trovare le sue fondamenta nelle scienze che riguardano la vita, in particolare nella biologia. Molte forze si sono manifestate dentro di me per condurmi finalmente all'ideazione di questo insieme di arte, scienza e amore.

Si agitavano in me esperienze paradossali con caratteristiche a volte meravigliose, altre terrificanti. La seconda guerra mondiale aveva mostrato che l'uomo può raggiungere livelli di perversità inconcepibili; l'olocausto di milioni di persone sotto il regime nazista, le bombe atomiche a Hiroshima e Nagasaki rivelavano fino a che punto poteva arrivare la degradazione del genere umano. La crisi della cultura occidentale era palese.

D'altra parte, avevo vissuto esperienze d'amore e di estasi, in una dimensione misteriosa e insieme meravigliosa del mondo. Avevo avuto figli, ero entrato in contatto con i primi gruppi che si occupavano di ecologia. Di fronte all'abisso creato dalle contraddizioni umane, sentivo il desiderio di accedere al paradiso, ma un paradiso che fosse condiviso; non potevo concepire un'evoluzione solitaria. Volevo incontrare le fonti dell'Amore Originario'. Tutti hanno sentito parlare per secoli dell'amore verso il prossimo, come la verità più pura del cristianesimo; io credo che l'amore debba includere anche la dimensione corporea, quella attiva, la carezza.

Sentivo a volte, nel mio corpo, tutte le manifestazioni dell'estasi, dell'erotismo, della fraternità, dell'energia creatrice e dell'impeto vitale. Sentivo la possibilità del contatto puro con la realtà viva, attraverso il movimento, i gesti e l'espressione dei sentimenti. La musica era il linguaggio universale, l'unico che tutti potevano comprendere nella Torre di Babele del mondo; la danza era la forma ideale per integrare corpo e anima, e poteva comunicare a tutti i partecipanti felicità, tenerezza e forza. Ed io volli condividere tutto ciò con un gran numero di persone.

Fu da questo insieme di esperienze e sensazioni che sorse il desiderio di formare piccoli gruppi per danzare, cantare e incontrarsi con la musica. La Biodanza era così, e continua a essere, un modo di convivenza con la bellezza. L'unità affettiva si genera nello scambio di un'energia intima con gli altri. In questo processo di approssimazione il contatto è essenziale.

Ricerche realizzate ulteriormente sia con malati mentali, sia con persone sane, in un'epoca in cui lavoravo presso il Centro Studi di Antropologia medica alla Scuola di Medicina dell'Università del Cile, mi hanno permesso di strutturare un modello teorico, il che rendeva possibile operare all'interno di una vasta gamma di risposte organiche e di comportamenti nuovi. Ho constatato che durante le danze apparivano modelli universali di espressione in relazione alle diverse emozioni. Così ho potuto dare una struttura al mio lavoro nella quale musica, movimento ed emozione formavano una perfetta unità. Ho creato alcune danze ed esercizi a partire dai gesti naturali dell'essere umano con obiettivi precisi finalizzati a stimolare la vitalità, la creatività, l'erotismo, la comunicazione affettiva tra le persone e il senso di appartenenza all'universo.

La ricerca scientifica sulle risposte neurovegetative ha dimostrato che certi esercizi avevano un'azione regolatrice a livello viscerale, attivando il sistema simpatico-adrenergico oppure il parasimpatico-colinergico. D'altra parte certi esercizi stimolavano emozioni specifiche che producevano effetti altamente significativi sulla percezione di se stessi e sullo stile di comunicazione affettiva con le altre persone.

La Biodanza si è diffusa e in seguito è diventata anche vera e propria materia di un corso universitario nel dipartimento di Estetica della Pontificia Università Cattolica del Cile, dove occupavo la cattedra di Psicologia dell'espressione. Qui, infatti, nel 1970, mi fu chiesto di creare la prima cattedra di Psicodanza, denominazione che ho trasformato in seguito in Biodanza, danza della vita.

Durante questo percorso, mi ha accompagnato nella vita e nella ricerca Pilar Acuña, che ha dato alla Biodanza una dimensione poetica.

Più tardi, Cecilia Luzzi mi ha aiutato ad apportare sottili perfezionamenti tecnici e ha sviluppato la sua applicazione con i bambini.

Eliane Matuk ha organizzato con amore e intelligenza il mio primo libro, *Proyecto Minotauro* (Progetto Minotauro), come pure i miei testi didattici per il programma di formazione, e a lei ho affidato la cura di questo che è il testo di base sulla teoria della Biodanza; ha inoltre sviluppato nuove forme amministrative, ristrutturando un rigoroso sistema di formazione di insegnanti in Europa e dirigendo la Scuola Modello di Biodanza, con sede in Italia.

Claudete Sant'Anna si occupa, al mio fianco, dell'amministrazione e della coordinazione delle attività della Biodanza in tutto il mondo.

I miei figli maggiori Cecilia, Leonardo, Pilar, Rolando e Maria Veronica sono stati i partecipanti iniziali alle prime sessioni di Biodanza in Cile; hanno inoltre preso parte a spettacoli teatrali ispirati a questo Sistema e, in seguito, si sono dedicati all'insegnamento e alla ricerca.

Negli anni Ottanta mia figlia Maria Veronica e suo marito Raul Terren hanno introdotto la Biodanza in Europa. Successivamente i miei amici Giovanni Salvati ed Emmi Mozzetti-Monterumici mi hanno invitato in Italia per realizzare un programma di diffusione di questo Sistema. Ho vissuto qui per otto anni, durante i quali ho sviluppato la Biodanza in questo e altri Stati europei.

Molte persone amate, delle quali non farò i nomi per timore di commettere ingiustizie, hanno collaborato intensamente alla divulgazione della Biodanza e hanno messo le loro capacità e la loro lucidità al servizio di questa unica missione: la gioia di vivere.

*Rolando Toro ed Eliane Matuk desiderano ringraziare in modo particolare le persone che hanno collaborato in forme diverse alla pubblicazione di questo libro: Lucio Alberti di Valmontana, Giuliana Cunéaz, Fabrizia Frigerio, Angela Giaccardi, Armando Montanari, Marcelo Mur, Diego Rinallo, Michela San Pietro, Viviana Toro.*

ORIGINE, DEFINIZIONE  
E NOZIONI GENERALI

# La Biodanza

## Le origini

La base concettuale della Biodanza proviene da una meditazione sulla vita; dal desiderio di rinascere dai nostri gesti spezzati, dalla nostra vuota e sterile struttura di repressione; essa proviene con certezza dalla nostalgia d'amore.

La deformità dello spirito occidentale culminò, nello scorso secolo, con i maggiori attentati che la storia conosca contro la vita umana. La patologia dell'Io, caratterizzata dalla scissione tra natura e cultura, con una valorizzazione eccessiva della cultura a scapito della natura, e dal predominio esasperato della ragione sugli istinti, fu rafforzata fino a limiti mai raggiunti prima. Questa patologia è sostenuta dalle istituzioni statali e dalle ideologie politiche ed educative. Essa è condivisa da molti degli intellettuali e pensatori della nostra epoca.

La Biodanza è dunque un'aperta trasgressione dei valori culturali contemporanei, dei dettami di alienazione della società dei consumi e delle ideologie totalitarie. Essa si propone di restaurare nell'essere umano il vincolo originario con la specie come totalità biologica, e con l'universo come totalità cosmica.

Siamo troppo soli in mezzo a un caos collettivista. C'è un modo di essere assenti, pur con tutta la nostra presenza. Nell'atto di non guardare, di non ascoltare, di non toccare l'altro, lo spogliamo sottilmente della sua identità; siamo con l'altro, però lo ignoriamo. Questa squalifica, cosciente o inconscia, racchiude la patologia dell'Io. Celebrare la presenza dell'altro, esaltarla nell'incanto essenziale dell'incontro è, forse, l'unica possibilità salutare.

F.J. Varela, E. Thompson, E. Rosch *La via di mezzo della conoscenza. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza*, Feltrinelli, Milano

P. Watzlawick (a cura di) *La realtà inventata. Contributi al costruttivismo*, Feltrinelli, Milano

M. Weber *I fondamenti razionali e sociologici della musica*, Edizioni di Comunità, Milano

## Indirizzi utili

Il Centro Studi Scuolatoro cura gli aspetti metodologici, formativi e documentali del Sistema Biodanza.

Centro Studi Scuolatoro  
via privata Luigi Cavenaghi 19  
20149 Milano  
www.scuolatoro.com

Per informazioni sull'attività degli operatori di Biodanza:

AIPOB - Associazione Internazionale Professionale degli Operatori di Biodanza Sistema Rolando Toro Araneda  
via privata Luigi Cavenaghi 19  
20149 Milano  
www.aipob.org

# Indice

## 5 Prefazione

## 9 Premessa

## 11 Abitare i gesti, risiedere nelle parole

11 La realtà del sapere

12 La realtà dell'incontro

## 15 Introduzione

### ORIGINE, DEFINIZIONE E NOZIONI GENERALI

## 21 La Biodanza

21 Le origini

22 Il significato primordiale della danza

23 La Biodanza nel contesto storico e antropologico della danza

25 La vivencia come metodo

30 Definizione di Biodanza

38 Il termine 'Biodanza'

38 Le aree di applicazione

## 41 Effetti fisiologici

41 L'articolazione del neoencefalo e dell'archoencefalo

43 Stimolazione dell'emisfero cerebrale destro

44 Il sistema integratore-adattativo limbico-ipotalamico

46 Il sistema nervoso autonomo

49 Ipotesi sulla correlazione tra gli esercizi di Biodanza e il sistema psiconeuroendocrinoimmunitario

## 51 Il principio biocentrico

- 51 Antecedenti: i principi universali del vivente  
 55 Il principio biocentrico  
**59 L'inconscio vitale**  
 60 Antecedenti  
 62 L'inconscio vitale e l'umore endogeno  
**64 L'inconscio numinoso**  
 65 Le quattro categorie di espressione della grandezza umana  
 67 Gli strati dell'inconscio  
**68 Miti e archetipi in biodanza**  
 69 Demetra e i Misteri di Eleusi: la presenza divina nella natura  
 72 Dioniso: l'estasi attraverso il piacere  
 76 Orfeo: il potere della musica  
 77 Cristo: l'amore e la misericordia  
 78 Applicazione dei miti e archetipi in Biodanza

#### IL MODELLO TEORICO DELLA BIODANZA

- 81 Considerazioni introduttive**  
 81 Origine del 'modello teorico della Biodanza'  
 83 Significato della nozione di modello nelle scienze  
 84 Il modello teorico della Biodanza  
**91 L'asse potenziale genetico-integrazione**  
 91 Filogenesi  
 94 Il potenziale genetico  
 97 Le cinque linee di vivencia  
 106 Le protovivencia  
 108 Integrazione  
**117 Il continuum identità-regressione**  
 117 L'identità  
 122 La trance  
 134 La regressione: il ritorno all'origine

#### ELEMENTI DI METODOLOGIA

- 141 La Gestalt musica-movimento-vivencia**  
 141 Le relazioni tra musica, movimento e vivencia  
**143 La musica in Biodanza**  
 143 Antecedenti

- 145 Livelli di esperienza musicale  
 149 Verso una semantica musicale  
 150 L'analisi semantica in Biodanza  
 151 La selezione delle musiche in Biodanza  
**154 Il movimento umano**  
 154 Considerazioni introduttive  
 155 Il modello sistemico del movimento umano  
 159 I quadranti  
 161 Il movimento in Biodanza  
**168 Il contatto e la carezza**  
 168 Fondamenti delle terapie di contatto  
 171 Contatto e carezze  
 173 I linguaggi silenti  
**175 Note**  
**185 Per saperne di più**