



Biocanto: un viaggio verso la nostra essenza

Questa disciplina si sta affermando sempre di più anche in Italia e un recente studio ne attesta l'efficacia sul recupero del benessere psicologico.

DI CLAUDIA BENATTI

La biodanza si è dimostrata in grado di aumentare il benessere psicologico di chi la pratica, diminuendo anche stress e alessitimia, disturbo, quest'ultimo, che compromette la consapevolezza e la capacità descrittiva degli stati emotivi vissuti, rendendo sterile e incolore lo stile comunicativo. I benefici sono stati mes-

si in luce da uno studio pubblicato sulla rivista specializzata *Psicologia della salute*¹, condotto dagli psicologi Maria Teresa Giannelli, Patrizia Giannino e Alessandro Mingarelli, con la collaborazione dell'associazione *Biodanza Italia*. Ventisei insegnanti di biodanza hanno individuato un gruppo di partecipanti ai corsi e due grup-

pi di controllo costituiti da persone dello stesso sesso e di età equivalenti, di cui uno composti da soggetti che facevano attività fisica e l'altro da sedentari. Poi hanno fatto compilare loro un questionario in due momenti, a distanza di nove mesi l'uno dall'altro, per dare modo al gruppo studiato di partecipare ai corsi.



▲ L'efficacia della biodanza può essere spiegata dalla sua azione di integrazione tra movimento ed emozioni, che armonizza le funzioni cinestesiche, emotive e razionali.

«Solitamente, chi inizia questi corsi presenta minori livelli di benessere psicologico e maggiori indici di stress e alessitimia, condizioni pienamente recuperate dopo i nove mesi di attività» spiegano gli autori nello studio. «Ciò dimostra che la biodanza risponde con successo alla domanda di salute che intercetta».

Perché funziona

«L'efficacia della biodanza può essere spiegata dalla sua azione di integrazione tra movimento ed emozioni, che armonizza le funzioni cinestesiche, emotive e razionali» proseguono gli autori. «Il movimento espressivo, associato a musiche specifiche e sollecitato da determinate sequenze di esercizi, avvia un processo che rafforza lo sviluppo e l'espressione dell'identità. Inoltre il gruppo, caratterizzato dall'accoglienza reciproca, agisce positivamente sull'autoaccettazione». Se nello studio citato i partecipanti ai corsi di biodanza presentavano condizioni di partenza di maggiore disagio, non è però detto che per chi si rivolge a questa disciplina sia sempre così. «Anzi, spesso alla biodanza si avvicina chi è consapevole del proprio benessere e vuole sviluppare le proprie potenzialità» spiega Nino Calabrese, presidente dell'associazione *Biodanza Italia*. «Si tratta di una metodologia accessibile a tutti, senza limiti di età, che si è affermata come un sistema innovativo ed efficace per lo sviluppo dei potenziali umani inespressi».

Il gruppo

«Entrare a far parte di un gruppo di biodanza, per condividerne in modo continuativo il percorso, porta a ri-



BIODANZA ITALIA®
Associazione Etica Culturale Italiana
degli Operatori di Biodanza
Sistema Rolando Toro
Ente no profit

Vuoi aumentare la tua autostima e riscoprire
una salutare gioia di vivere?

Prova la Biodanza!

È un'attività di gruppo rivitalizzante che attraverso
la musica e il movimento emozionato favorisce
l'espressione di sé e delle proprie risorse creative
a beneficio del proprio benessere e delle relazioni
personalali e professionali.

La **Biodanza** è una pratica diffusa in tutto il mondo, è
accessibile a chiunque e non richiede di saper ballare.

Per saperne di più e fare un'esperienza pratica
visita il nostro sito e trova l'Operatore qualificato
più vicino a te.

www.biodanzaitalia.org

VERDESATIVA

rilassatevi



e coccolatevi



con i nostri



cosmetici

COSMESI NATURALE CERTIFICATA

VERDESATIVA NON EFFETTUÀ
NÈ COMMISSIONA TEST SU ANIMALI

VERDESATIVA® Srl
info@verdesativa.com
www.verdesativa.com verdesativaSrl
CONSEGNA IN 48/72 ORE



▲ Entrare a far parte di un gruppo di biodanza, per condividerne in modo continuativo il percorso, porta a riscoprire una salutare gioia di vivere, a valorizzare le proprie risorse creative, a vivere con piacere il corpo.

scoprire una salutare gioia di vivere, a valorizzare le proprie risorse creative, a vivere con piacere il corpo, a coltivare l'incontro umano scoprendo nuove capacità di comunicare con il mondo» prosegue Calabrese. «Si tratta di risorse che appartengono a ciascun individuo e che, una volta risvegliate, favoriscono l'espressione compiuta dell'identità, un aumento dell'autostima e la qualità delle relazioni». ●

Note

1. A questo link è possibile scaricare l'articolo in formato pdf: www.francoangeli.it/riviste/Scheda_rivista.aspx?IDArticolo=53339

Per saperne di più

Nel nostro paese i corsi di biodanza si stanno diffondendo e il numero di insegnanti è in aumento. In Italia il diploma di formazione è rilasciato da scuole autorizzate. Per avere maggiori informazioni è possibile consultare il sito di riferimento per l'Italia www.biodanzaitalia.org



L'ideatore

L'elaborazione teorica alla base della biodanza è iniziata a metà degli anni '60 a partire dalla ricerca e dall'esperienza personale di Rolando Toro Araneda, psicologo e antropologo cileno, scomparso nel 2010. Ha insegnato psicologia dell'arte e dell'espressione all'Istituto di estetica della Pontificia Università Cattolica del Cile ed è stato docente anche al Centro di antropologia medica alla Scuola di medicina dell'università cilena. Nel 1982 ha fondato la prima scuola di biodanza del mondo, a Fortaleza, in Brasile. Ha poi fondato la *International biocentric foundation* (ibf).