



# Biodanza: 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

**L**a 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*<sup>1</sup>, condotto dagli psicologi Maria Teresa Giannelli, Patrizia Gianino 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 equivalente, di cui uno compost 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.





«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 dividerne in modo continuativo il percorso, porta a ri-

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



#### **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 emozionante favorisce l'espressione di sé e delle proprie risorse creative a beneficio del proprio benessere e delle relazioni personali 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](http://www.biodanzaitalia.org)**



  
VERDESATIVA

rilassatevi

e coccolatevi

con i nostri

cosmetici

COSMESI NATURALE CERTIFICATA



VERDESATIVA NON EFFETTUA  
NÉ 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.francoangel.it/riviste/Scheda\\_rivista.aspx?IDArticolo=53339](http://www.francoangel.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](http://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 Arana, 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).