



CENTRO GAJA SCUOLA DI BIODANZA VICENZA

IMPRESA DI PROMOZIONE SOCIALE

Direttore *Giovanna Benatti*

Coordinatore/ Responsabile Biodanza clinica e sociale: *Stefano La Mela*

DIREZIONE GENERALE CENTRO GAJA: *Luisa Benatti*

Biodanza Clinica Progetto e Metodologia **Salute mentale/Differenti abilità/Disturbi dell'umore** **Corporeità, emozioni e relazioni** **Per la cura della salute e l'inclusione sociale**

Che cos'è la Biodanza

La Biodanza è una disciplina nata circa cinquant'anni fa dall'intuizione di Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno. Essa fonde insieme "Bio", vita, e "danza", ovvero movimento nutrito di emozioni per proporre un insieme di esercizi individuali e di gruppo articolati con l'ausilio di musiche, variate tra loro che stimolano e integrano pulsioni vitali comuni a tutti i viventi.

L'obiettivo della Biodanza è - attraverso la triade gestaltica musica-movimento-emozione - propriamente quello di manifestare ed eventualmente riequilibrare queste pulsioni vitali, individuate in cinque grandi insiemi: vitalità (gioia di vivere e slancio), sessualità (capacità di provare piacere), affettività (capacità di incontro e scambio con l'altro), creatività (capacità di contatto ed espressione dei propri talenti, capacità di trasformazione esistenziale) e trascendenza (vincolo con il Tutto, sentirsi parte dell' Universo).

Il Sistema Biodanza nel mondo, in Italia e nel Veneto

Il Sistema Biodanza, traendo origine e ispirazione dal lavoro di Rolando Toro, si è sviluppato in modo unitario attraverso le attività coordinate di diverse istituzioni:

- la International Biocentric Foundation (IBF), il cui compito è quello di coordinare le scuole di formazione in Biodanza in tutto il mondo.
- le Scuole di Formazione in Biodanza, il cui compito è di offrire una formazione idonea all'esercizio della professione di insegnanti di Biodanza.
- le Associazioni di Insegnanti di Biodanza.

In Italia è operativa la Biodanza Italia, Associazione di Insegnanti di Biodanza, con sede a Milano in Via Ettore Ponti, 49 - 20143 Milano, attualmente sono iscritti 110 insegnanti titolati.

Nel mondo sono presenti 87 scuole, che hanno formato nel complesso 1005 insegnanti di Biodanza, di cui: Lombardia 111, resto Italia 62, Europa 150.

L'IBF stima che, nel mondo, ci siano circa 200.000 persone che praticano la Biodanza in modo abituale.

In Italia sono presenti 12 Scuole di Biodanza, che hanno formato un totale di 173 insegnanti, mentre circa altri 150 allievi insegnanti sono attualmente in formazione. Il numero di praticanti è andato crescendo in modo esponenziale negli ultimi 10 anni, in connessione all'aumento delle Scuole di Formazione e del numero di insegnanti titolati.

Nel Vicentino e nel Veneto le attività di Biodanza sistema Rolando Toro sono promosse dal Centro Gaja, che organizza e amministra anche l'unica Scuola di formazione della provincia (direttore Giovanna Benatti), a cui fanno capo sia in termini di progettazione didattica che di supervisione, tutti i progetti di area clinica e sociale. (Centro Gaja-Via Noventa vicentina 6-36100 Vicenza. Infoline: 0444-569702 338-8992362 www.biodanzacentrogaja.com).

La ricerca scientifica sull'efficacia della Biodanza

La ricerca sugli effetti della Biodanza si è mossa lungo due direzioni. Da una parte, il Prof. Rolando Toro ha sistematizzato nel corso dei decenni le descrizioni fenomenologiche che i partecipanti stessi hanno realizzato su ciò che hanno provato durante gli esercizi e sugli effetti esistenziali della frequenza abituale ai corsi di Biodanza; tali resoconti forniscono una descrizione dell'efficacia della Biodanza nell'aiutare gli individui a sviluppare i cinque grandi insiemi di potenziali genetici a cui fa riferimento il modello teorico e la metodologica di Biodanza. Accanto a tale linea di ricerca, che permette di far luce sull'efficacia della disciplina in modo "olistico", e cioè facente riferimento agli effetti globali percepiti dall'individuo, sono in corso da alcuni anni delle ricerche scientifiche che stanno suffragando empiricamente e in modo rigoroso alcuni specifici effetti psicologici, fisiologici ed immunologici della Biodanza.

Per quel che riguarda la ricerca fenomenologica, i cambiamenti che vengono riportati più frequentemente dai partecipanti sono riportati nella tabella 1. Tali cambiamenti fanno riferimento da una parte ai singoli insiemi di potenziali genetici, dall'altro ad una frequenza abituale e protratta nel tempo ad un corso di Biodanza. I primi cambiamenti possono verificarsi già dopo alcuni mesi di frequenza abituale; quelli più sostanziali richiedono invece, in media, tre-quattro anni di frequenza abituale. In linea di massima, fattori che influiscono nella velocità con cui si progredisce lungo i cambiamenti fanno riferimento all'età e ai fattori caratterologici.

Per quel che riguarda invece la ricerca empirica che impiega i metodi scientifici classici, basati su una visione del mondo di tipo positivista e fondati su procedure sperimentali e/o quantitative con elaborazione di tipo statistico, occorre premettere che esistono delle difficoltà oggettive ad applicare tali metodi a discipline come la Biodanza, come peraltro largamente ribadito nel dibattito riguardante le discipline delle arti- e danza-terapie¹ e, non a caso, gli articoli pubblicati sulle due principali riviste scientifiche dedicate a tali discipline, *l'American Journal of Dance Therapy* e *The Arts in Psychotherapy*, sono molto di

¹ Si veda ad esempio Cynthia Berrol (2000), "The spectrum of research options in Dance/Movement Therapy", *American Journal of Dance Therapy* **22**: pp. 29-46; Laurence Higgins (2001), "On the value of conducting dance/movement therapy research", *The Arts in Psychotherapy* **28**: pp. 191-195.

rado basati su ricerca di questo tipo. Una recente meta-analisi degli studi empirici condotti sugli effetti di discipline basate su danza e movimento² mostra come tali discipline siano state applicate con evidenza aneddotica di successo a tipologie diverse di soggetti (es. adulti, persone anziane, pazienti psichiatrici, adulti e bambini diversamente dotati, donne mastectomizzate, persone affette da disturbi dell'alimentazione, persone affette da dipendenza da sostanze), ma la ricerca basata su metodi quantitativi è stata molto limitata e permette di concludere che, in generale, quello che emerge è che tali discipline, nel complesso, portano ad una maggiore consapevolezza corporea, ad una riduzione dell'ansia anche nel caso di trattamenti di breve durata, e ad una migliore autostima.

Per quel che riguarda più nello specifico la Biodanza, sono stati recentemente resi disponibili i risultati preliminari di un progetto di ricerca sugli effetti psicologici, fisiologici e psico-neuroimmunologici della Biodanza. La metodologia impiegata è consistita in un insieme di esperimenti con gruppo di controllo a campioni elevanti di partecipanti (studenti universitari, individui scelti tra la popolazione normale, pazienti psichiatrici), i quali hanno partecipato a corsi di Biodanza di durata variabile (da tre mesi a un anno) secondo un protocollo standardizzato, per un periodo di circa cinque anni e con la partecipazione di scienziati, psicologi e medici delle diverse istituzioni coinvolte.

Il gruppo di ricerca ha riscontrato come, in generale, il Sistema Biodanza possa essere applicato sia su persone con difficoltà di relazione e di contatto fisico e sociale, sia su persone sane con successo per lo sviluppo dei rapporti umani e della salute, l'accrescimento delle risorse e la prevenzione dello stress. Più in dettaglio, è stato dimostrato che la Biodanza sviluppa l'autonomia psicofisica e aumenta la capacità d'azione e l'efficienza personale. Effetti specifici si hanno nella riduzione dei disturbi psicosomatici; nella modulazione e bilanciamento dei diversi stati emozionali (es. migliore regolazione della rabbia, maggior ottimismo); e nella riduzione dello stress. Rispetto al sistema immunitario, è stata infine constatata una migliore reazione immunitaria a breve e lungo termine.

Lo strumento Biodanza nell'azione sociale e clinica

Fin dagli esordi del Centro Gaja, è stato condiviso e chiaro tra i soci l'intento di utilizzare il metodo Biodanza con un approccio civico e sociale, sfruttando l'enorme risorsa relazionante della disciplina che la rende adatta a configurarsi come **una pedagogia sociale di espressione di sé e di relazione con l'altro**.

La Biodanza come metodo è apparsa fin da subito come un buon strumento da applicarsi tanto in situazioni sociali di disagio (persone con handicap, disabilità, disagio psichico) quanto in progetti di prevenzione del disagio stesso e di valorizzazione della persona (progetti di Biodanza nei quartieri e nelle scuole, in collaborazione con le Amministrazioni comunali).

Dal 1997 ad oggi sono numerosi i progetti di Biodanza clinica e sociale che il Centro Gaja ha sostenuto e sostiene, molti dei quali a titolo gratuito (per mezzo di una "tassazione simbolica di ore di gratuità" che gli insegnanti professionisti della Rete mettono a disposizione del progetto) ovvero con il solo rimborso delle spese logistiche e di viaggio.

² Meredith Ritter e Kathryn Graff Low (1996), "Effects of Dance/Movement Therapy: A meta-analysis", *The Arts in Psychotherapy* **23**: pp. 249-260.

Elenchiamo qui di seguito i principali progetti di Biodanza agiti dal centro:

- Gruppo con persone immigrate in collaborazione con "La Casa per la pace di Vicenza" (1997)

- Gruppo con malati psichici (1999-tuttora in corso) con il gruppo di auto-aiuto "Davide e Golia"-Caritas. Referenti: dott. Livio Dalla Verde, psichiatra; dott. Andrea Spolaor, psicologo.

- Gruppo con malati psichici con il gruppo "Il vento dell'aiuto"-Noventa (2005-tuttora in corso)

- Gruppo con malati psichici con il gruppo di auto-aiuto "Davide e Golia" di Schio (2003) Referente: sig.ra Angela Zanuso-sig.ra Luciana Botoli.

- Gruppo con malati psichici con l'Ulss 5 all'interno della Ctrp "Girasole" di Montecchio Maggiore (2000) Referente: dott. Giulio Gios, psichiatra; Daniela Zambelli, assistente sociale.

- Gruppo con disabili fisico-psichici, con il Centro diurno riabilitativo "Jumbo jet" di Vicenza (1999) e il Get (Gruppo educativo territoriale) dell'Ulss 6 di Via Maurisio.

- Gruppo con disabili fisico-psichici presso la Comunità residenziale Anffas di Vicenza (2003)

- Biodanza per bambini presso un asilo privato di Thiene-Vicenza

- Gruppo con assistenti all'infanzia e sociali presso l'Istituto "Montagna" di Vicenza (2000)

- Gruppo con ragazzi sordi dell'Istituto "Magarotto" di Padova (1998)

- Gruppo con ospiti della Comunità per il recupero della tossicodipendenza a Vicenza (Comunità terapeutica "Vita Nuova") (2000)

- Biodanza aziendale (Formazione per parrucchieri in seno al progetto "La rete" dei Saloni Casarotto-Vicenza) 2004

- Due progetti per persone diversamente abili e loro familiari in collaborazione con l'Associazione "Insieme per comunicare" di Tiene (2005 tuttora in corso)

- Progetti di Biodanza Friendly: minicorsi gratuiti di Biodanza nelle circoscrizioni e nei consigli di quartiere

1997: Casa per la Pace

1998: Circoscrizione 3 Vicenza

1999: Circoscrizione 3 Vicenza

2005-2006:

Circoscrizione 5 Vicenza

Circoscrizione 2 Vicenza

Circoscrizione 3 Vicenza

Consiglio di quartiere 3 Voltabarozzo Padova

Comune di Giavera-Treviso

Circoscrizione 7

- Formazione pubblica per la cittadinanza:

Ciclo di conferenze formative gratuito rivolto alla cittadinanza "Corpo-salute-emozioni" 2005-Vicenza

Conferenze pubbliche gratuite a "La scuola del villaggio" Creazzo Vicenza

- Formazione pubblica rivolta alla riduzione del disagio

Corso di Biodanza a sostegno della campagna "Meno alcool più gusto" promossa dal Sert Ulss 6 Vicenza (2005-2006 due edizioni in progetto la terza

2006: Giornata di formazione per Oss (Operatori socio-sanitari-corso promosso dalla Regione Veneto)

- Progetto di Biodanza per ospiti Comunità terapeutica "Mosaico" Vicenza

- Progetto di Biodanza clinica per persone con disagio psichico e disabilità a Thiene (Associazione "Ritrovarsi")

- Progetto di Biodanza clinica per persone con disagio psichico e disabilità a Malo (Associazione "Davide e Golia" Malo 2005-in corso)
- Progetto di Biodanza clinica per persone con disagio psichico e disabilità a Sandrigo (Coop. "Margherita")
- Progetto di Biodanza clinica per persone con disagio psichico e disabilità ad Anconetta Vicenza (Coop.Nuovo Ponte).
- Progetto Biodanza clinica Ceod Paese (Tv) referente prof. Clara Bianchin
- Workshop per operatori/familiari e malati di Alzheimer promosso dal Csv di Potenza e Centro Neapolis
- Corso di Biodanza civica patrocinato dal Comune di Chiampo -referente cons.comunale Cristina Senni (2010)
- Workshop per familiari e persone con autismo promosso dal Centro Neapolis di Potenza (2011)
- Corso di Biodanza civica per l'autostima femminile promosso dal Comune di Malo (2011)
- Corso di Biodanza Friendly per i cittadini del quartiere Ferrovieri a Vicenza (2013)
- Corso per operatori e familiari di persone con Alzheimer patrocinato dal Comune di Vicenza nell'ambito del Settembre Alzheimer-una strada da fare insieme (2013)
- Corso di Biodanza clinico-sociale Cooperativa Nuovo Ponte (febbraio 2011-in corso)
- Corso di Biodanza clinica area salute mentale geriatrico-psichiatrico Istituto Palazzolo in Santa Chiara (2014-in corso)

DAL 2010 IL CENTRO GAJA E' IMPRESA DI PROMOZIONE SOCIALE
DAL 2013 E' PARTNER DI PROGETTI EUROPEI GRUNDTVIG ED ERASMUS
DAL 2014 LA BIODANZA CLINICA E' OGGETTO DI RICERCA UNIVERSITARIA
(Dip.Fisppa-Univ.di Padova-Ricercatrice dr.ssa Elisabetta Ghedin)
DAL 2015 LA SCUOLA DI VICENZA E' TITOLARE DEL CORSO DI
SPECIALIZZAZIONE POST GRADO
"Biodanza e salute mentale. Fondamento di inclusione sociale"
Ente autorizzato dall'Università di Padova
per lo svolgimento di progetti di tirocinio

Riteniamo che l'attività promossa dal Centro Gaja in questo decennio sia del tutto configurabile come attività di formazione, prevenzione e riduzione del disagio dalla forte valenza sociale e civica nell'ottica della promozione di una cultura della persona e del suo valore. In questo decennio sono centinaia e centinaia le persone, in stato di disagio o no, che si sono avvalse del metodo Biodanza e ne hanno tratto beneficio. Questo beneficio è un beneficio non privato ma "sociale" perché le persone lo portano poi a casa in famiglia, nei luoghi di lavoro e nei quartieri delle città dove vivono.

Biodanza per disabili fisici, neurologici e psichici

Con disabili fisici, malati neurologici e psichici, l'approccio della Biodanza può sicuramente rappresentare una efficace collaborazione in quei progetti istituzionali (Ulss/Strutture di auto-aiuto/ecc.) per una cura umana e per la valorizzazione della persona, piuttosto che della malattia, nel quadro del disagio psichico.

La grande intuizione della legge 180 (abolizione dei manicomi considerati lazzaretti e non luoghi di cura) ha tuttavia creato disagio grave per i malati di mente e per le loro famiglie, non realizzando strutture alternative, che al momento presente sono attivati spesso per volontà e onere del cosiddetto terzo settore (associazioni di volontariato laico e cattolico, ecc.). Si è purtroppo passati dal "manicomio visibile" a quello "invisibile" con tantissime persone nella sofferenza e nel disagio, costrette a vivere chiuse in casa soltanto perché la società non riconosce loro in maniera proficua il diritto alla salute.

Efficaci si rivelano dunque gli interventi di Biodanza con pazienti disabili e psichici: ciò che accade è che la persona, per il tramite del movimento emozionato, recupera il valore di "ciò che è" esattamente "così com'è". Si attiva, ovvero, una valorizzazione della parte sana, e non di quella sofferente, dell'individuo che apporta valore aggiunto alla motivazione esistenziale e può contribuire ad attivare ecofattori di autoguarigione.

Per quel che concerne le malattie neurologiche, si è di recente conclusa una sperimentazione promossa dall'Università di Pavia ("Istituto neurologico C. Mondino), ideata direttamente dal prof. Rolando Toro per verificare gli effetti della Biodanza nella riabilitazione dei malati di morbo di Parkinsons.

-Eserciziario:musiche e danze

La curva metodologica della sessione: tempi e risposte

Nell'elaborazione metodologica di un corso di Biodanza clinica viene dato largo spazio ad un eserciziario mirato, da un punto di vista emotivo e simbolico, a rafforzare l'identità e il senso del proprio valore; dal punto di vista psico-motorio e neurologico a favorire la mobilità articolare e il dislocamento nello spazio.

L'intero impianto metodologico del corso offre un ideale pulsazione tra due nuclei psico-motori ritenuti fondamentali per la salute e l'autostima:

VITALITA' (esercizi di slancio adrenergico e di ritmo) e AFFETTIVITA' (esercizi di contenimento affettivo, accarezzamenti e massaggio)

Tale categoria di esercizi, tanto dal punto di vista emotivo quanto motorio, si attuano a partire da due categoria del movimento ben precise

IL RITMO

L'espressione del ritmo dal punto di vista motorio:

- aumenta il tono vitale e lo slancio motorio
- favorisce la coordinazione individuale
- favorisce la coordinazione in coppia
- favorisce il sinergismo (alternanza degli assi destro e sinistro del corpo)
- scarica la tensione della colonna vertebrale
- alleggerisce le articolazioni, favorendone la mobilità

Mentre dal punto di vista emotivo e simbolico:

- aumenta la percezione gioiosa della propria unicità
- aumenta il sentimento di essere unici e portatori di un valore unico
- diminuisce il sentimento dell'oppressione a favorisce il dissolvimento
- favorisce l'accesso al proprio potenziale di autostima

LA MELODIA

L'Espressione corporea a partire da un eserciziaro a base melodica da un punto di vista motorio:

- allenta la contrattura dei principali anelli di tensione:
orale (mandibola e collo)
affettivo e del trasferire il sentire nell'azione (petto-spalle)
affettivo, emotivo e identitario (petto)
istintivo (bacino)

L'accesso ad un eserciziaro basato sul tocco e sulla carezza favorisce:

- il riequilibrio ormonale (si abbassa il livello di adrenalina, aumenta il livello di endorfina, ormone collegato al sentimento di pace e tranquillità)
- il potenziamento del sistema immunitario
- la regolazione dei livelli di ansia e stress e della pressione arteriosa.
- scioglie l'oppressione a livello diaframmatici, favorendo il passaggio da una respirazione contratta ad una respirazione più ampia (addominale)

Mentre dal punto di vista emotivo e simbolico:

- permette di sentirsi portatori di un valore "così come si è"
- permette di percepire la bellezza e la purezza del corpo al di là della sua forma
- permette di sentirsi amati e accettati, in modo intrinseco
- abbassa la soglia del giudizio per se stessi e per l'altro
- diminuisce l'oppressione del petto favorendo l'espressione del proprio sentire affettivo
- aumenta il livello di intimità e fraternità, dando la percezione di "sentirsi a casa"
- permette di percepirsi nella propria parte sana, anziché in quella sofferente

ESEMPI DI ESERCIZI APPLICABILI NEL CORSO DEL PROGETTO con relativa tipologia musicale

- Ronde vitali
- Ronde euforizzanti
- Ronde sinuose

musiche: brasiliane/afrocubane/latine

- Coordinazione ritmica a due/a tre/a cinque
- Danza ritmica espressiva a due /individuale/ in cinque
- Danze di liberazione del movimento
- danze di dislocamento nello spazio
- Giochi di vitalità
- Camminate a due/ a tre/a cinque/ camminate individuali
- Sincronizzazione di schiena (con l'obiettivo specifico di ridurre la tensione della schiena e di favorire un dialogo eutonico)

musiche: swing/ritmo con percussioni/afrocubane/latine

- Esercizi di Biodanza e voce
- espressione del proprio nome associato ad un ritmo
- espressione del nome del compagno associato ad un ritmo
- canto del nome
- espressione della voce con un fonema (a-se-si-ta-uhm, oppure samba cananda) e relative espressioni gruppalì con emergenza individuale

- Esercizi di auto-percezione ritmica
- Esercizi di percezione del ritmo sul corpo del compagno
- Esercizi mutuati da "Biodanza e massaggio": tocchi specifici volti ad innalzare gli indici di vitalità, euforia autostima e buonumore:
tocco di fuoco

tocco di terra con impastamento (questo tocco è specifico nel lavoro di contattare il proprio limite corporeo, con valore simbolico di "essere unici" (per questa classe di esercizi la semantica musicale prevede l'utilizzo di musiche con tamburi, musiche afro e con un elemento ritmico viscerale)

-Eserciziario collegato al tocco e alla carezza:

-accarezzamento del viso a coppie

-accarezzamento delle mani in cerchio

-accarezzamento dei capelli

-accarezzamento della schiena (con un tocco dal centro alla periferia per dissolvere la tensione)

-tocco sensibile su tutto il corpo (con elemento acqua: scivolamento/connessione simbolica: leggerezza, apertura, de-contrattura)

Il Feed-back

Di fondamentale importanza si rivela lo strumento del feed-back per una restituzione dei vissuti sensibili e viscerali e una loro interpretazione in chiave cognitiva.

Di regola, nell'arco di un progetto bimestrale si impostano almeno tre verifiche: dopo la prima presentazione; a metà progetto e al termine.

Piano dei tempi/Logistica/Piano dei costi

Un corso di Biodanza clinica si struttura di regola in un progetto di almeno dodici incontri a cadenza settimanale (trimestre); al termine del primo progetto è prevista una verifica dei risultati ottenuti con facilitatori/operatori/utenti.

Per l'attuazione del progetto si necessita di un numero minimo di dieci partecipanti e di una sala adeguata di almeno sessanta metri quadrati possibilmente con legno a terra.

Previo accordo è possibile fare richiesta di utilizzo del Centro Gaja, così come richiedere interventi in loco.

Il piano dei costi si struttura in base alla durata del progetto e in accordo con l'ente/Istituzione che lo patrocina.

Responsabili-referenti per questa area

Dr. Giovanna Benatti-Operatore titolare di Biodanza sistema Rolando Toro
Direttore della Scuola di Biodanza "Rolando Toro" di Vicenza.

Dr. Andrea Spolaor-Psicoterapeuta e Supervisore dell'Area clinica e sociale
Scuola Biodanza Vicenza

Stefano La Mela-Operatore titolare di Biodanza/Coordinatore Scuola di
Biodanza Vicenza



Centro Gaja Scuola di Biodanza Vicenza

Direttore: Dr. Giovanna Benatti Coordinatore: Stefano La Mela

Direzione Generale: Luisa Benatti

via Noventa Vicentina 6 36100 Vicenza IMPRESA DI PROMOZIONE SOCIALE



+39 338 8992362



+39 320 6895911

www.biodanzacentrogaja.com

Skype giovannagaja



Scuola di Biodanza Vicenza Centro Gaja



canali: ForumBiodanza e CentroGajaVicenZaltaly