



**La Biodanza** (danza della vita, dal termine greco *biòs*) è definita come un sistema di sviluppo e di integrazione umana, di rinnovamento organico, di rieducazione affettiva, di riapprendimento delle funzioni originarie della vita. Essa nasce negli anni '60 del Novecento come esperimento educativo del maestro, pedagogista e antropologo Rolando Toro (Concepción de Chile, 19 aprile 1924 - Santiago de Chile, 16 febbraio 2010) che, diventato psicoterapeuta, la applicherà con il nome di "psicodanza" anche nel lavoro terapeutico. Nel 1973, in fuga dal colpo di stato e la dittatura, Rolando va in Argentina, poi in Brasile, infine approda in Europa ed in particolare in Italia e, con un grande numero di colleghi e collaboratori, svilupperà il metodo che pone al centro l'affettività, l'amore e il legame con la natura attraverso il contatto con se stessi, con gli altri e con l'universo.

**Metodologia:** essa è una pratica di connessione con la vita che utilizza la musica e il gioco per liberare i movimenti più naturali e, spesso, repressi del corpo, creando una "poetica dell'incontro umano". Oggi la biodanza è un patrimonio divulgato nel mondo dall'International Biodanza Federation (IBFed) che ne garantisce la scientificità e l'adeguata formazione dei suoi operatori. Essa si svolge in sessioni di gruppo, in cui vengono proposte specifiche sequenze di esercizi intesi a stimolare qualità umane come la gioia di vivere, lo slancio vitale, la sensibilità alla vita, la comunicazione affettiva e intima, il risveglio del piacere, la connessione ai propri istinti, l'espressione creativa ed emozionale attraverso il corpo e la musica.

**Utilità, fini ed effetti:** La biodanza è una pratica nonviolenta sempre più diffusa in ambito educativo, clinico, sociale ed organizzativo perché, nel favorire il contatto con il proprio corpo e con gli altri, sviluppa relazioni di qualità basate su gratitudine e affettività spontanee, se esercitata con **costanza e gradualità** offre sempre più emozioni positive e aiuta la capacità di concentrazione, rivelandosi spesso molto utile per superare ogni tipo di ansia: va sottolineato che, associata a un percorso psicoterapeutico individuale, ne realizza concretamente moltissimi obiettivi.

**Cosa serve per farla:** calzini antiscivolo (fortemente consigliati), abiti comodi, voglia di mettersi un poco in gioco.

**Cosa non serve:** non occorre assolutamente saper danzare, anzi, è molto adatta a chi non si sente portato per il ballo, ma ha voglia di apprezzare vari generi di musica evocativa o espressiva, rilassante o gioiosa.

**L'attività dà i suoi migliori frutti se viene fruita una volta a settimana.**

**Facilitatore Fulvio Mesolella – insegnante tirocinante della scuola IBFed-Napoli**



**Istruttore sportivo nazionale AICS  
di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo biodanza**



cell. 328 20 28 683

email: fulviomesolella@gmail.com  
ulteriori informazioni su [www.scarpediem.org](http://www.scarpediem.org)