



La **Biodanza** è **Danza della Vita**, il suo nome nasce dall'unione della parola greca "Bios" (Vita) e della parola "Danza", intesa come "movimento naturale pieno di significato". Trae la sua ispirazione dalle origini primordiali della danza, dal movimento che nasce dal contatto intimo dell'uomo con le proprie emozioni e dal desiderio di condividerle con la comunità cui appartiene.

Il suo creatore, **Rolando Toro Araneda**, in una intervista la definisce così:

La Biodanza, io l'ho ideata come una poetica dell'incontro umano, come un modo diverso di relazionarsi in un mondo estremamente solitario, dove le persone sono carenti d'amore.

Biodanza è un sistema di sviluppo personale e sociale, divertente e trasformativo, che coniuga musica e movimento in un contesto di gruppo, favorendo l'espressione sana dell'identità delle persone che la praticano. Stimola l'**integrazione** con se stessi, con gli altri e con l'ambiente, mentre godiamo del nostro corpo nell'esprimersi in libertà. Permette un processo di **crescita personale**, piacevole e allo stesso tempo profondo, attraverso le esperienze condivise nel gruppo e la sua influenza positiva sulla nostra vita quotidiana, facilitando la capacità di **connettersi** con l'energia del nostro corpo, sciogliere i nostri blocchi e attivare i nostri potenziali genetici, fornendoci **benessere**, maggiore motivazione per la nostra vita e energia per l'azione.

I movimenti sono sempre organici e adattabili a tutti i tipi di persone, non seguono **passi** prefissati, quindi non è necessario "saper ballare" né una condizione fisica speciale.

Mentre il ballerino mette in azione volontariamente dei movimenti, aggiustandoli per necessità estetiche, di movimento e di rapporto con gli altri alla musica che balla, la Biodanza propone una possibilità differente che consiste nel **trasformare** il danzatore in danza: **essere danza** costituisce un traguardo, un'esperienza straordinaria, una potente fonte di rinnovamento e di energetizzazione, perché Biodanza propone una danza organica, basata nella 'vivencia' e non nella coscienza.

Approfondirò questa tema della metodologia della **Vivencia** e del sistema Biodanza nel prossimo articolo.