

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "ALTIERO SPINELLI"
12 GIU 2015
PROT. N. 3848/E26



**BIODANZA**  
Sistema Rolando Toro

## **PROGETTO EDUCATIVO BIODANZA NELL'ETA SCOLARE**

### **CHE COSA E'**

La Biodanza è un sistema di rieducazione e d'integrazione affettivo-motorio attraverso il movimento, la musica, l'emozione e l'incontro umano in gruppo.

E' una metodologia d'integrazione ed espressione dei linguaggi corporei e creativi al fine di facilitare lo sviluppo globale ed armonico della persona.

La Biodanza è un'attività adatta a tutte le persone ed a tutte le fasce d'età (bambini, adolescenti, adulti, persone con handicap ecc ), rispettando i tempi ed i modi d'apprendimento specifici a livello motorio-affettivo e cognitivo.

### **L'EDUCAZIONE BIOCENTRICA**

La proposta metodologica di Biodanza si basa teoricamente sull'EDUCAZIONE BIOCENTRICA.

**L'obiettivo dell' Educazione Biocentrica è quello di integrare la conoscenza e l'apprendimento attraverso i linguaggi del corpo e dell'emozione con quelli cognitivi, al fine di facilitare uno sviluppo globale e armonico.**

*"La nostra azione educativa ha come obiettivo, quindi, risvegliare gli istinti e dare ad essi la possibilità di esprimersi, recuperando la base istintuale della Vita, cercando un orientamento a questi istinti... Un' educazione Biocentrica è un'educazione e rieducazione del vivere, dove l'educando apprende, non solo attraverso il cognitivo, ma anche attraverso la percezione, la sensorialità, l'intuizione, ed infine, attraverso l'esperienza dove la coscienza s'incorpora all'ambito dell'emozione ed il mondo affettivo dell'educando diviene ciò che muove all'apprendimento... Quanto più piacevoli sono le situazioni, maggiormente si rinforzano i processi d'apprendimento"*

## OBIETTIVI

- stimolare l'espressione dei **potenziali** sani di ognuno;
- aumentare l'integrazione e la **comunicazione** con se stesso, con gli altri, con la natura;
- **integrazione ritmico motoria:**  
stimolare nel movimento attivo i ritmi naturali, la capacità espressiva, il tono muscolare, la velocità (cambio lento - rapido), il sinergismo, l'impeto (impulso nel movimento e nelle azioni), la potenza, l'agilità, la determinazione, l'elasticità, l'equilibrio, l'orientamento nello spazio;
- apprendere **l'autoregolazione organica** tra azione e riposo;
- attraverso la connessione con i propri **bisogni organici ed affettivi** apprendere a saper distinguere ciò che è nocivo da ciò che è sano e nutritivo per la persona;
- stimolare ed accrescere **l'autostima** e la fiducia in se stessi e nel gruppo;
- facilitare la **scoperta del piacere** di essere se stessi e del proprio corpo in modo spontaneo;
- migliorare la **comunicazione e l'integrazione del gruppo** (sia tra i bambini/ragazzi sia con gli insegnanti, con i genitori e le altre figure di riferimento). Facilitare il sentire e l'esprimere la solidarietà, la cooperazione e l'integrazione nel gruppo;
- riconoscere ed accettare la **diversità ed unicità** (nei modi di essere di se stesso e degli altri) come risorsa e ricchezza;
- comunicazione ed iniziativa in costante **feedback** con l'ambiente (nell'interrelazione, senza essere invasi o invasori, dando i limiti in modo chiaro ed assertivo);
- saper **informare l'altro** delle proprie necessità e desideri;
- comunicare attraverso il **contatto fisico**, il contatto attraverso lo sguardo, in modo progressivo, autoregolato e in feedback;
- stimolare attraverso il **movimento e il gioco**, la capacità d'esplorare, di osare e di creare nella Vita;
- stimolare l'espressione di tutte le emozioni. In particolare facilitare la possibilità di trasformare in espressione sana le emozioni che creano conflitto (quali ad esempio l'aggressività, la frustrazione ecc) attraverso **l'espressione creativa;**
- sentirsi parte e in armonia con la **natura**, cogliendone la bellezza, sviluppando un **atteggiamento ecologico** e di rispetto profondo nei confronti dell'ambiente e della Vita;
- proteggere ed accrescere la capacità di sentire allegria, gioia e piacere di vivere;
- attraverso l'espressione dei potenziali, si rinforza **l'identità** elevandone il grado di salute, inteso come benessere psicofisico.



## METODOLOGIA

In ogni incontro di Biodanza viene proposto un iniziale momento di scambio verbale seduti in cerchio. Seguito poi dalla proposta d'esercizi individuali, a coppie e di gruppo accompagnati dalla musica e dalle consegne e dimostrazioni del **facilitatore** (insegnante) di Biodanza.

Gli esercizi proposti sono di coordinazione, di sincronizzazione, di sintonia, d'empatia e di comunicazione affettiva e in feedback.

Questi sono proposti rispettando un **percorso organico e fisiologico** che si struttura in una prima parte Vitale di attivazione del movimento (stimolazione del sistema simpatico) seguito poi da una parte di rallentamento del movimento (stimolazione del sistema parasimpatico), di armonizzazione e di rilassamento. Si continua attivando gradualmente e si conclude con un cerchio di saluti.

Fra le proposte ci sono:

- recupero del camminare fisiologico;
- coordinazione, sincronizzazione, sinergismo (integrazione degli emisferi destro e sinistro del cervello);
- danze con variazioni ritmiche;
- giochi di Vitalità e tonicità;
- giochi e danze d'espressione creativa;
- espressione creativa attraverso la pittura, la voce, il disegno, l'argilla, la poesia ed il racconto;
- movimenti d'armonizzazione e di sensibilizzazione;
- danze di fluidità e di decelerazione;
- danze di contatto sensibile ed affettivo (carezze);
- danze in cerchio d'integrazione di gruppo.

Gli esercizi sono individuali, a coppie e in gruppo.

I movimenti lenti facilitano lo scioglimento delle tensioni (in particolare del collo, delle spalle, dei fianchi) e l'autoregolazione organica (equilibrio dinamico tra azione e riposo).

Il gioco e la comunicazione affettiva sono gli elementi fondamentali per favorire i movimenti spontanei e l'integrazione ritmico-affettivo-motoria individuale e collettiva.

Attraverso la musica si stimola il ritmo naturale di ognuno per creare nuovi ritmi e per integrarsi al ritmo degli altri.

Facilitare e stimolare le possibilità psicomotorie, affettive, espressive e di comunicazione intima ed interpersonale favorisce le possibilità di apprendimento, di espressione e di comunicazione anche in ambito scolastico.

## **A CHI E' RIVOLTA**

In ambito scolastico la Biodanza si rivolge:

- al gruppo classe,
- a gruppi di bambini/ragazzi divisi per fasce d'età,
- come integrazione con bambini/ragazzi di diverse classi.

E' prevista la partecipazione dell'insegnante all'attività.

## **NUMERI INCONTRI**

Sono necessari almeno 6 incontri per gruppo.

E' previsto 1 incontro di programmazione (di 1 ora e ½) prima d'iniziare l'attività;  
1 incontro di verifica conclusivo (di 2 ore e ½) nel quale si organizzerà ed elaborerà il materiale di documentazione della attività fatta.

## **FREQUENZA**

Si tratta di un incontro a scadenza settimanale (max. quindicinale).  
La durata dell'incontro è di circa un ora.

## **INSEGNANTE-FACILITATORE: COLUI CHE FACILITA IL GRUPPO CONDUCE RITA MILAZZO**

Si fornirà il curriculum vitae su richiesta



## APPENDICE

### CHE COSA E' LA BIODANZA

Etimologicamente la parola Biodanza significa

Bios = Vita

Danza = movimento integrato (la danza nasce come movimento spontaneo ed emozionato dell'essere umano).

Dall'unione di queste due parole ha origine il concetto di

#### ***BIODANZA = DANZA DELLA VITA***

La Biodanza si basa nella biologia, la scienza della Vita. Attinge inoltre da fonti antropologiche, di psicopedagogia e di sociologia.

La Biodanza quindi è un sistema di rieducazione e d'integrazione affettivo-motorio e di connessione con la Vita attraverso il movimento, la musica e l'incontro umano in gruppo. E' una metodologia d'integrazione ed espressione dei linguaggi corporei e creativi.

Il cammino verso la salute e l'espressione globale ed autentica dell'Identità è fatto dall'esprimere tutte le nostre potenzialità, che in Biodanza sono raggruppate in cinque grandi insiemi chiamati "linee di vivencia": linea della Vitalità, della Sessualità, della Creatività, dell'Affettività e della Trascendenza.

L'espressione di questi potenziali avviene attraverso la vivencia, termine utilizzato per indicare e recuperare l'intensità del vissuto qui ed ora, il momento nel quale il movimento è pieno di significato ed è integrato armonicamente all'emozione. La proposta è di recuperare il movimento spontaneo e con piacere. E' questo che toglie la meccanicità al movimento.

Lo sviluppo dei potenziali è legato alle esperienze che viviamo in particolare nella prima infanzia e che influenzano il nostro comportamento ed il nostro benessere.

- la Vitalità è legata alle prime esperienze di movimento e di sensazione dell'energia Vitale;
- la Sessualità è legata alle carezze ed al tipo di contatto ricevuto;
- la Creatività dipende dalla libertà avuta nell'esplorare il mondo e nel rinnovare la propria Vita;
- l'Affettività dipende dal senso di sicurezza e di nutrimento trasmesso da chi ci ha accudito;
- la Trascendenza dipende dall'aver provato sensazioni d'armonia esistenziale e di partecipazione all'ambiente.

Biodanza lavora stimolando l'espressione dei potenziali per poi integrarli ed armonizzarli tra loro.

La Biodanza non si sviluppa individualmente, sceglie e propone l'incontro in gruppo. Questo permette al partecipante d'esprimersi in un contesto protetto, facilitando la comunicazione con se stesso e con gli altri.

## **ORIGINI E SVILUPPI DELLA BIODANZA**

Il creatore del sistema Biodanza è il professore Rolando Toro, psicologo, poeta, scrittore ed antropologo nato in Cile nel 1924.

E' stato docente del Centro Studi d'Antropologia Medica della Scuola di Medicina dell'Università del Cile negli anni '60, momento in cui inizia le sue ricerche nel campo della salute. Prosegue i suoi studi in Argentina e Brasile all'interno d'istituzioni psichiatriche ed ospedaliere. Sviluppa il Modello Teorico su cui si basa la metodologia della Biodanza ispirandosi all'idea dell'amore come massima intelligenza dell'uomo. Biodanza è stata sviluppata come una pedagogia della tenerezza per la Vita. Integrando tutto ciò che la scienza, la filosofia e la psicologia possono offrire per migliorare la comprensione dell'essere umano ed il suo sviluppo. Negli anni '70 il sistema Biodanza s'espande in Sud America ed in America Centrale. Nel mentre si sviluppano le sue varie estensioni dalla Biodanza con Bambini e adolescenti, con anziani, biodanza acquatica, biodanza per gestanti, per persone portatrici di handicap, ecc.

Nel 1985 la Biodanza è stata portata in Europa.

## **BIODANZA E' UN MOVIMENTO NEL MONDO**

In Sud America esiste l'ALAB, associazione latino americana di Biodanza.

L'AEIB, Associazione Europea degli Insegnanti di Biodanza ha la sede in Italia ed è presente in Francia, Austria, Germania, Inghilterra, Spagna, Belgio, Holanda.

La Biodanza è presente all'interno di istituzioni pubbliche quali ospedali, scuole (con corsi per bambini e di aggiornamento per insegnanti), USL, comunità di recupero di tossicodipendenti ecc.

Collabora con il dipartimento di Scienze dell'Educazione dell'Università di Bologna.

## RITA MILAZZO

### Formazione

- Insegnante titolata e didatta di Biodanza, Sistema R. Toro, presso scuola Biodanza di Firenze (attiva dal 2005).
- Insegnante di danza jazz con trentennale esperienza
- Esperienze varie di teatro e teatro di strada ( 1977/2005 ).
- Stage e approfondimenti formativi sulle metodologie di Louise Hay (Pensiero Positivo 1995/1999)
- Seminari sulla "Formazione dell'individuo" con vari docenti e maestri ( 1995/2010 )
- Specializzazioni: Biodanza Voce Musica e Percussioni – Biodanza e i Quattro Elementi – Biodanza per Bambini e Adolescenti – Biodanza Clinica.

### Esperienze professionali

- Facilitatrice di Biodanza conduce gruppi di adulti e anziani oltre a gruppi di approfondimento;
- Collabora con Scandicci Cultura ( già direttrice dell'ass.cult. Corpo & Mente di Scandicci 1986/2010)
- Collabora con la Scuola di Musica di Scandicci e con le scuole comunali di Scandicci conducendo laboratori per i bambini con il Progetto "Educare alla Danza – Educare alla Vita".

### Scuole dell'infanzia di Scandicci

- Marciola
- Sturiale
- E. Turziani
- A. Ciseri
- I. Alpi
- J. Mirò
- G. Verdi
- R.L. Montalcini

### Scuole Primarie di Scandicci

- E. Toti
- D. Campana
- G. Marconi
- S. Pertini
- A. Pettini
- XXV Aprile
- D. Gabrielli

### Caratteristiche personali

Forza e semplicità, entusiasmo e intensità vibrante sono le caratteristiche dei suoi incontri dove la passione instancabile raccoglie il riflesso luminoso del suo carattere.

12.04.2016

