

Biodanza: costruire ponti danzando la vita.

La Biodanza come veicolo di benessere, inclusione e integrazione nella popolazione adulta

Carmensita Feltrin, Maria Carmela Contini, Giulia Crabolu,
Maria Giovanna Fenu*

Abstract:

The work was born from the declared need of adult foreign students to socialize and feel more integrated into the social context. It was designed as a CLIL project for the Italian language, focusing on the knowledge of the body, actions, expression of needs, emotions, and relationships, using the Biodanza Method, whose aim is the integration and psychophysical well-being of the person. For the evaluation of progress and effectiveness, systematic observations were carried out and anonymous questionnaires were administered, including a space for free expression (beginning, middle, and end of the course). Furthermore, integration and social and cultural inclusion were promoted among adult foreign and Italian participants enrolled at the CPIA, the local services, resulting in overcoming social and environmental isolation and marginalization. The main goal is to make them active adult citizens. The project, started in Oristano in 2021 and carried out during the 2022-25 three-year period, at the request of the local Social Services, is also active in the branches of Mogoro, Uras, and Ghilarza.

Keywords: Inclusion; Integration; Health; *Vivencia*; Well-being

1. Introduzione¹

Il CPIA è un'istituzione scolastica statale che promuove e sostiene l'apprendimento permanente e la formazione continua attraverso l'accoglienza, l'inclusione, la personalizzazione e l'individualizzazione di ogni percorso formativo.

* Il contributo è il risultato del lavoro congiunto delle autrici. Per la stesura sono da attribuire a Carmensita Feltrin il paragrafo 1, a Maria Carmela Contini i paragrafi 2, 3, 4 e 5, a Giulia Crabolu e a Maria Giovanna Fenu il paragrafo 7.

¹ Il contributo riporta l'esperienza specifica del CPIA 4 di Oristano.

Carmensita Feltrin, CPIA Oristano, Italy, carmensita.feltrin@istruzione.it
Maria Carmela Contini, CPIA Oristano, Italy, mariacarmela.contini@scuola.istruzione.it
Giulia Crabolu, Consultorio Familiare ASL Oristano, Italy, giulia.crabolu@asl.oristano.it
Maria Giovanna Fenu, Consultorio Familiare ASL Oristano, Italy

Referee List (DOI 10.36253/fup_referee_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup_best_practice)

Carmensita Feltrin, Maria Carmela Contini, Giulia Crabolu, Maria Giovanna Fenu, *Biodanza: costruire ponti danzando la vita. La Biodanza come veicolo di benessere, inclusione e integrazione nella popolazione adulta*, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7.22, in Vanna Boffo, Michele Bertani, Donatella Bramanti, Rabih Chattat, Laura Formenti (edited by), *Accompagnare la longevità. Buone pratiche educative e formative per l'invecchiamento attivo*, pp. 201-207, 2025, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0744-7, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7

In un contesto così aperto e diffuso in cui con grande fatica e passione si cerca quotidianamente di non lasciare indietro nessuno, la Biodanza sta rappresentando una risorsa preziosa che tiene insieme l'anima, la mente ed il corpo degli studenti; sono numerose, infatti, le testimonianze degli adulti e dei giovani adulti che, a seguito della loro partecipazione alle attività di Biodanza, hanno fatto emergere una rinnovata percezione del sé, una maggiore apertura verso l'altro e l'intrapresa di nuove scelte in chiave personale, formativa e professionale.

Per un Dirigente Scolastico il successo formativo dei suoi studenti non può prescindere dal loro benessere ed è proprio in questa chiave che si è inserito il progetto di Biodanza sostenendo, accogliendo e costruendo legami dentro e fuori la scuola, favorendo una crescita continua della comunità educante anche in termini di felicità, salute e benessere.

2. Il progetto

Finalità:

Promuovere il benessere psicofisico, l'integrazione, l'inclusione sociale e culturale tra soggetti stranieri e italiani iscritti al CPIA con i servizi che offre il territorio, come intervento volto alla prevenzione e, là dove presente, al superamento dell'isolamento (Toro 2016) e dell'emarginazione socio-ambientale, utilizzando il sistema Biodanza.

Obiettivi:

- miglioramento delle competenze linguistiche e relazionali;
- miglioramento della capacità di cogliere e verbalizzare emozioni, desideri e bisogni;
- facilitazione all'accesso ai servizi consultoriali e territoriali;
- abbassamento del livello di stress psicofisico e relazionale;
- miglioramento del rapporto con l'ambiente circostante;
- miglioramento del senso di appartenenza ad un gruppo;
- sviluppo della fiducia in se stessi, nel gruppo e nell'ambiente sociale di riferimento;
- riduzione del senso di solitudine e isolamento;
- miglioramento del benessere di comunità;
- aumento del piacere del fare e del vivere la quotidianità.

Si è ritenuto opportuno coinvolgere nel progetto, promosso dal CPIA, il Consultorio familiare del Distretto socio-sanitario di Oristano e l'Associazione di Biodanza S'Andera (Terzo Settore), dando così vita ad una rete formale di intervento.

Questo ha permesso, una maggiore incisività d'azione per l'integrazione delle diverse sfere di competenza, un costante monitoraggio del percorso, dei progressi individuali e di gruppo. Ma ha dato anche vita ad una rete sinergica informale che ha fatto sentire i partecipanti parte di un sistema allargato di esperienza, di

supporto e di tutela della salute oggettiva e soggettiva, cioè di salute ‘percepita’, un sentire profondamente legato al benessere psicofisico.

La co-presenza dei propri docenti e degli assistenti sociali di riferimento nel gruppo, ha permesso ai partecipanti di sentirsi più sereni, percependo la loro presenza come una ‘base sicura’ di riferimento, soprattutto nella prima fase di approccio con la disciplina (Twelvetrees 2006).

3. La metodologia

Alla base del Sistema Biodanza c’è il concetto di *Vivencia* (Toro 2016). Tale termine è inteso come esperienza vissuta con grande intensità nel qui ed ora, che coinvolge l’individuo nella sua totalità, mediante «momenti strutturanti» (Gonzales 2018).

Esso prevede l’induzione di situazioni di integrazione che implicano un’immediata e profonda connessione con sé stessi e con gli altri partecipanti (Jung 2010), passando per l’esperienza corporea. Durante un corso di Biodanza, queste modalità si rafforzano per la concomitanza del lavoro sui tre livelli: cognitivo, psicosomatico e dell’esperienza vissuta, che essendo neurologicamente in relazione, si condizionano in modo positivo reciprocamente, pur possedendo la propria autonomia (Toro 2016).

Il lavoro si è basato sul “Modello Teorico di Biodanza” creato dal Professor Rolando Toro Araneda:

[...] Il modello teorico di Biodanza fu ispirato a partire da esperienze cliniche effettuate con malati psichici. Nel 1965 [...] membro docente del Centro di Studio di Antropologia Medica della Scuola di Medicina dell’Università del Cile, realizzai le prime ricerche con musica e danza nell’Ospedale Psichiatrico di Santiago [...] ho potuto osservare [...] le reazioni neurovegetative, le modifiche dei comportamenti [...] Lo studio sistematico del processo evolutivo degli alunni, all’interno delle cinque linee di potenziale umano, è stato la nostra principale preoccupazione (Toro 2016, 18).

Le cinque linee di potenziale si sviluppano attraverso *linee di vivencia*, che rappresentano i diversi aspetti dell’esperienza umana e del potenziale genetico insito in ognuno di noi:

- vitalità;
- sessualità;
- creatività;
- affettività;
- trascendenza.

Ciascuna linea di *vivencia* promuove, con esercizi e musiche specifiche, l’integrazione e l’espansione di questo potenziale mediante la ripetizione di stati di benessere (Sarpe 2017), generati dai ‘rinforzatori’ movimento-musica-gruppo, che portano al rinforzo di quei comportamenti/processi, e che per questo ten-

dono ad essere ripetuti (rinforzo skinneriano). Grazie al rinforzo, ai rinforzatori, e alla loro ripetizione nel tempo, si ‘apprende a star bene’.

4. Le attività

Le attività di Biodanza si sono svolte in sessioni della durata complessiva di 2 ore ciascuna a cadenza settimanale, in uno spazio ‘protetto’, con un facilitatore che ha regolarmente posto in essere un processo secondo una curva fisiologica ben definita.

Il Consultorio Familiare ha effettuato sessioni informative anche mediante la condivisione di materiale (slides e Carta dei Servizi Consultorio Asl).

Si è familiarizzato con la lingua italiana attraverso modalità maggiormente calate nella realtà quotidiana. Gli studenti hanno sviluppato così un vocabolario di importante utilità per l’espressione di bisogni, sentimenti ed emozioni.

A conclusione del progetto si è svolto un laboratorio linguistico in cui gli studenti hanno prodotto materiale illustrativo delle attività consultoriali, del CPIA e della disciplina, nelle proprie lingue d’origine.

Attività di monitoraggio e verifiche oggettive dei risultati sono state effettuate a inizio, medio e fine percorso, mediante le seguenti modalità: osservazione diretta, questionari anonimi a risposta multipla, libera espressione scritta.

5. Le tappe

- 1° Anno (2021-22). Incontri pomeridiani presso il CPIA con 9 iscritti al corso di Biodanza: 4 studenti CPIA e 5 esterni.
Parole chiave: coordinazione motoria, integrazione.
Consultorio Familiare: azione di presentazione e promozione della struttura sanitaria.
- 2° Anno (2022-23). Incontri mattutini presso sala corsi del Consultorio Familiare. Si è reso necessario rimodulare il percorso operativo, in quanto il gruppo iniziale di 13 studenti (CPIA e utenti Consultorio), in poco tempo è diventato di 28, equamente suddivisi tra CPIA, Consultorio Familiare e altre provenienze (passaparola) (Sarpe 2017). È iniziata la partecipazione attiva del servizio sociale del Consultorio Familiare.
Parole chiave: coordinazione psicomotoria, inclusione.
- 3° Anno (2023-24). Per l’ulteriore aumento degli iscritti, l’Amministrazione Comunale ha autorizzato l’uso, quale sede di svolgimento, del Palazzetto dello sport cittadino.
Parole chiave: integrazione, identità.

6. Criticità e punti di forza

Tra le maggiori criticità riscontrate si possono segnalare la difficoltà nel passaggio di informazione all’esterno, soprattutto nel primo anno di svolgimento.

Questo fattore è stato concomitante e talvolta favorito dall'atteggiamento di pregiudizio e svalutazione anche da parte di chi stava dentro le Istituzioni, ma che col tempo, davanti ai risultati positivi inconfutabili, è andato via via trasformandosi dapprima in incredulità ed in seguito in apprezzamento. Naturalmente non da parte di tutti.

I punti di forza sono stati sicuramente il Metodo di lavoro, altamente efficace, date le solide basi teoriche e la comprovata sperimentazione decennale sul campo, in tutto il mondo, del Sistema Biodanza.

Altro importante punto di forza è stato la possibilità, per gli studenti, di 'raccontarsi' all'esterno, facendosi conoscere dalla collettività come parte attiva e di grande importanza per la realizzazione di un Sistema 'integrato' di apprendimento trasversale.

Il Metodo, grazie al lavoro di rete, soprattutto con i Servizi Sociali, per la loro connotazione e la loro attenzione alla persona e alle comunità, si è dimostrato vincente, permettendo la possibilità di raggiungere gli obiettivi prefissati.

7. La collaborazione coi Servizi Sociali: dalla valutazione all'analisi dei risultati

L'assistente sociale, professionista ordinato dallo Stato, si rivolge alla persona, alla famiglia, ai gruppi, alla comunità ed all'area di conoscenza scientificamente fondata, collocata all'interno delle scienze sociali (Folgheraiter 2011).

Nel Preambolo del Codice Deontologico dell'Assistente Sociale si legge: «L'assistente sociale, [...] concorre a realizzare e a tutelare i valori e gli interessi generali, comprendendo e traducendo le esigenze della persona, dei gruppi sociali e delle comunità» (CNOAS 2023, 7).

A partire dal mandato professionale del servizio sociale è stato possibile spore la collaborazione all'interno del progetto.

Si deve considerare che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nella sua Costituzione, definisce la salute come uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattie o infermità: «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» (World Health Organization 2006).

È emersa subito la possibilità di offrire ai cittadini del contesto oristanese una attività in cui le persone potessero vivere l'occasione di incontrarsi con autenticità, non solo nello scambio verbale ma anche nel linguaggio non verbale. Questo bisogno emergente si è mostrato soddisfatto dal gruppo eterogeneo di partecipanti che hanno riscontrato un miglioramento delle loro relazioni sociali, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo.

Considerando il benessere come condizione interna di una persona, caratterizzata da piacere, felicità e soddisfazione è stato interessante osservare come, attraverso le attività di Biodanza, si è sviluppato un maggior riconoscimento delle proprie capacità personali e relazionali. Questo ha permesso ai partecipanti di individuare e accedere maggiormente alle risorse necessarie alla sopravvivenza e allo sviluppo personale e culturale. Ciascuna/o all'interno delle

attività promosse dal progetto ha potuto trovare ‘spazio’: è stato accolto e riconosciuto come persona che vive in un contesto comunitario accogliente, che si allarga, rigenera e nutre.

Le/I partecipanti al progetto hanno spesso portato delle/degli amiche/amici e hanno esplicitato più volte ai referenti di pubblicizzare il progetto perché, a loro dire, «è terapeutico».

L’art. 1 della L. n. 328/2000, “Legge quadro per la realizzazione del sistema integrato di interventi e servizi sociali”, riporta:

La Repubblica assicura alle persone e alle famiglie un sistema integrato di interventi e servizi sociali, promuove interventi per garantire la qualità della vita, pari opportunità, non discriminazione e diritti di cittadinanza, previene, elimina o riduce le condizioni di disabilità, di bisogno e di disagio individuale e familiare, derivanti da inadeguatezza di reddito, difficoltà sociali e condizioni di non autonomia, in coerenza con gli articoli 2, 3 e 38 della Costituzione.

Nel progetto è stata curata questa posizione del servizio sociale che crea, collabora ed è parte attiva della rete formale ed informale che consente alle persone di usufruire di servizi che rispondono ai loro bisogni non solo materiali, ma anche emotivi e sociali (Folgheraiter 2016).

È stato importante notare il miglioramento dell’accesso ai servizi socio-sanitari del territorio, talvolta sconosciuti e poco frequentati per mancanza di contatti.

Il bisogno iniziale riscontrato era quello del costruire contesti di socializzazione ed inclusione; il progetto, in questo, ha mostrato dei risultati interessanti e, come si evince dai questionari: le relazioni sono aumentate, la fiducia nella comunità e nei servizi ha iniziato a farsi spazio tra i partecipanti e le loro stesse famiglie che ne usufruiscono con maggiore semplicità (Twelvetrees 2006).

Riferimenti bibliografici

- Consiglio Nazionale dell’Ordine degli Assistenti Sociali – CNOAS. 2023. *Codice deontologico dell’Assistente Sociale. Adeguamento 2023*. <<https://cnoas.org/codice-deontologico/>> (2025-06-15).
- Folgheraiter, F. 2011. *Fondamenti di metodologia relazionale. La logica sociale dell’aiuto*. Trento: Erickson.
- Folgheraiter, F. 2016. *Teoria e metodologia del servizio sociale. La prospettiva di rete*. Milano: Franco Angeli.
- Gonzalez, M. 2018. *Momentos Estruturantes*. Porto Alegre: Imprensa Livre.
- Jung, C.G. 2010. *Il Libro Rosso – Liber Novus*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Legge 328/2000. 2000. *Legge quadro per la realizzazione del sistema integrato di interventi e servizi sociali*. <<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2000/11/13/000G0369/s>> (2025-06-15).
- Sarpe, A. 2017. *Programa Antonio Sarpe para la creación y mantenimiento de grupos regulares*. Spagna Liberis.

- Toro Araneda, R. 2016. *Biodanza. Musica, movimento, comunicazione espressiva per lo sviluppo armonico della personalità*. Como: Red Edizioni. <<https://www.admin.biocentricsteps.com/uploads/58ad884770.pdf>> (2025-06-15).
- Twelvetrees, A. 2006. *Il lavoro sociale di comunità. Come costruire progetti partecipati*. Trento: Erickson.
- World Health Organization. 2006. *Constitution of the World Health Organization*. World Health Organization. <<https://www.who.int/about/governance/constitution>> (2025-06-15).

