

# I limiti di Biodanza

## Perchè Biodanza Online non è Biodanza, ma un incontro digitale con elementi di Biodanza?

Marcus Stueck

### RECEIVED & REVIEWED

Andreina Acri  
Biodanza Schule Tucuman,  
Argentienien  
Sebastian Müller-Haug  
International Biocentric Research  
Academy

RECEIVED 9. Juni 2023  
ACCEPTED 13. Juni 2023  
PUBLISHED 14. Juni 2023

### EDITED

Martina Goth

### TRANSLATION

Luisa Pigliapoco

### AFFILIATION

Prof. Dr. habil. Marcus Stueck  
International Biocentric Research  
Academy in Leipzig  
Baltic Biodanza School in Riga  
marcusstueck@gmail.com  
Orcid: 0000-0003-0208-0772

### CITATION

Stueck, M., Die Grenzen von Biodanza  
(2023). Schibri: Bionet-Journal –  
Biocentric Sciences BJBS.  
Vol. 5, p. 35–41

### CORRESPONDENCE

Prof. Dr. habil. Marcus Stueck  
International Biocentric Research  
Academy in Leipzig  
Leipziger Str. 64, 04420 Markranstedt

Open access Journal

Download:

www.bionet-research.com  
www.schibri.de

### SUMMARY

This article is about the question whether Biodanza, can incorporate the way of working of Online Biodanza into its concept or not? Online Biodanza was introduced during the COVID-19 period, because as a result of the lockdown, it was forbidden for people to meet, e.g. in Biodanza classes. After the end of the COVID-19 period, Online Biodanza was continued by some Biodanza teachers worldwide. From the point of view of this article, this is the limit of Biodanza, because the online version of Biodanza does not take into account certain requirements that the Theoretical Model of Biodanza specifies (e.g., sensory reduction, time shift in the vivencia, lack of possibility to do certain exercises). In addition, some aspects do not go along with the visions of the founder Rolando Toro (e.g. regarding the political function of Biodanza teachers and regarding the omnipotence of technologies in the coexistence of people). The scientific analysis in this article is based on interview statements of Rolando Toro and other experienced Biodanza teachers. As a result, it can be stated that for some application in the context of Biodanza, online media are beneficial (e.g. for study groups, for theoretical discussions). However, working directly with Biodanza in weekly classes, in school modules, workshops and extents and applications it not possible. There are simply too many necessary conditions missing for implementation. The analysis also explores the reasons why Biodanza teachers are not open to these arguments and still continue to work online. Among other things, the lack of self-reflection as components of autoregulation in the Theoretical Model and the lack of understanding of the visions of the founder of the method are pointed out here. The article summarises the risks of integrating Biodanza, Online Biodanza, without naming its contraindications, its limits. Biodanza, without these limits, destroys itself or loses its effectiveness. Biodanza-Online is at best as a digital encounter with elements of Biodanza, but it is not Biodanza.

### KEYWORDS

Biodanza-Online, Biodanza and contraindications/limits, Selfreflexion and Biodanza, Theoretical Model and Selfreflexion

## 1. Introduzione

La domanda nel titolo è una domanda importante perché chiede quanto già contenuto nel titolo ovvero quali sono i limiti di Biodanza. Questo metodo è veramente in grado di integrare tutto, cioè Biodanza e i Chakra e ora anche Biodanza-Online?

Nella sua Teoria Biocentrica Relativa sulla Salute, Stueck (2023) formula il seguente presupposto biocentrico di base:

*Se un metodo non riflette e definisce i suoi limiti, perde il suo effetto, in quanto permette che tutto sia integrato non filtrato e non riflesso. La sostanza, la medicina, del metodo, che è determinata dal modello teorico del metodo stesso, viene contaminata e ha un effetto diverso e ridotto. Questo può anche portare all'autodistruzione del metodo. (presupposto biocentrico di base, Stueck, 2023).*

Perché, per un metodo, è importante fissare i confini? Perché i confini indicano ciò che un metodo può e non può fare, e ciò che può e non può integrare. Nell'azione della ri-

cerca scientifica i limiti di un metodo sono chiamati controindicazioni. Nel 1994, quando ero un giovane scienziato che lavorava alla prima delle due tesi di dottorato per sviluppare un programma di yoga per bambini scientificamente provato, uno dei miei mentori, il Dr. Ebert dell'Istituto Carl Ludwig di Fisiologia dell'Università di Lipsia, disse una frase che rimase impressa nella mia mente per tutta la mia vita lavorativa e vissuta come ricercatore di metodi biomedici e psicologici: "Marcus, la cosa più importante di un metodo è determinare le controindicazioni." Le controindicazioni parlano dei suoi limiti di un metodo secondo quanto segue (Stueck, 1997):

- Che cosa non può fare un metodo.
- Dove perde efficacia, dove ha effetti negativi, dove, nonostante sia efficace, devia il suo modo di operare rispetto al modello teorico.
- Che cosa può integrare e che cosa non può integrare.

In particolare questo aspetto viene discusso ora, dopo la morte di Rolando Toro in quanto ci sono richieste di integrare Biodanza e i chakra e Biodanza online. Come si può decidere questo con un metodo scientifico. In genere sino al 2010, chi sviluppava il modello decideva cosa poteva essere integrato e cosa no. Lo sapeva dai suoi studi, intuizioni e visioni. Dopo la sua morte, sta a lui esaminare criticamente il modello, se possibile sulla base di dati empirici e articoli scientifici teorici. Questo comprende il nucleo dei lavori scientifici, le riflessioni critiche di un metodo e la verifica dei suoi limiti. E' necessaria la riflessione critica cioè l'esame scientifico della domanda, che cosa può essere integrato dal metodo e cosa no.

## 2. Domande sui limiti di Biodanza per quel che riguarda la Biodanza online

Secondo la Teoria Biocentrica Relativa sulla Salute (Stueck, 2023), per quel che riguarda avere verità che non sono assolute e domande cui si può rispondere da diversi punti di vista che non sono in contrapposizione fra loro ma si integrano una con l'altra, cercherò di rispondere alle seguenti domande:

1. Quali sono le controindicazioni o i limiti di Biodanza per quel che riguarda Biodanza online da una prospettiva scientifica-psicologica, biologica o fisica, ma anche storica?
2. Quali sono le ragioni per cui questi limiti non vengono considerati dai direttori delle scuole e dagli insegnanti di Biodanza che stanno facendo Biodanza da molto tempo?
3. Come risponderebbe Rolando Toro alla domanda sulla Biodanza Online se fosse ancora vivo?
4. Come la Biodanza online cambia l'insegnamento e la comunicazione?

Ci sono altri limiti della Biodanza che verranno descritti in un altro articolo o fanno già parte di un articolo (Stueck, 2023).

### 2.1 Per quel che riguarda la domanda 1 sui limiti della Biodanza in particolare della Biodanza Online

Nel Giugno 2023, in un bollettino dopo il COVID19, la Commissione Metodologica del IBFed raccomandò di smettere di fare Biodanza Online perché non era consona ai principi della Biodanza.

Di seguito alcuni stralci sulla posizione della Commissione Metodologica:

"Nel 2020 è arrivata inaspettatamente la pandemia e ci ha sorpreso con poca o nessuna preparazione circa le piattaforme virtuali ... Alcuni di noi sono stati incoraggiati con grande convinzione da persone dei nostri gruppi a metterci in contatto attraverso il computer per parlare di quanto ci stava accadendo, come potevamo affrontarlo e come potevamo aiutarci l'un l'altro. Data l'esperienza di sfida, abbiamo iniziato a pensare come potevamo fare la nostra solita sessione di Biodanza svolta in classe, sullo schermo del computer usando alcuni esercizi di Biodanza in condizione virtuale. Abbiamo provato ad affrontare questa possibilità con danze che abbiamo proposto a livello individuale, facendo leva, in molti casi sulla memoria biologica del corpo, usando musiche familiari di Biodanza, in particolare nella fase del movimento integrato. Le carenze sono sorte spontanee dagli sguardi sullo schermo e in questo modo abbiamo superato quei momenti di crisi in cui le persone sentivano il bisogno di sentire che stavano facendo qualcosa per se stesse, per mantenere il legame che era stato costruito nel tempo e essere coscienti che non stavamo facendo la vera Biodanza. Ma come tutte le cose della vita, la pandemia è passata e fortunatamente possiamo tornare ad essere presenti e alla vera Biodanza. Questo sistema era stato creato e descritto per essere praticato personalmente in gruppo, perché la sua metodologia è l'esperienza integrante che si affievolisce attraverso lo stimolo cinestesico che favorisce il contatto diretto e non può essere sostituito da niente se non c'è l'integrazione della musica col movimento e l'esperienza. Ci troviamo di fronte alla domanda di quando continuare con gli incontri virtuali. Metodologicamente pensiamo che possano essere utili per gruppi di studio, scambi di opinioni e discussioni teoriche. Tuttavia, affermiamo fermamente che il lavoro esperienziale del sistema Biodanza non può raggiungere i suoi obiettivi per via virtuale. I moduli di scuola, gli stage, le sessioni del gruppo regolare, le applicazioni e le estensioni metodologiche non possono, per nessuna ragione, essere fatte per via virtuale, la trasmissione del sapere su base esperienziale perde completamente la componente cinestesica, il sapere organico, lo scambio non-verbale di informazioni in campo biologico, fisiologico e semantico esistenziale che il contatto, lo sguardo, l'odore, l'abbraccio dell'altro e degli altri genera in noi. Quindi sia benvenuta la presenza e non vogliamo mantenere un virtuale che ci limita e non ci permette di trasformare la nostra esistenza in una profonda connessione con la vita."

Ma ci sono stati e ci sono insegnanti di Biodanza che nonostante ciò continuano a lavorare con la Biodanza online. Charamente i vantaggi delle sessioni online sono ovvi: nessuna distanza da percorrere, lavoro da casa, è conveniente e posso raggiungere persone che altrimenti non si aprirebbero. Ma è ancora Biodanza? (Articolo sulla posizione della Commissione Metodologica "Il virtuale in Biodanza: SÌ ... NO")

Seguendo queste posizioni riflettiamo criticamente e scientificamente. Dal punto di vista scientifico, non rispondiamo politicamente alla domanda sui limiti di Biodanza, se non paragoniamo le componenti della Biodanza Online col modello teorico e alcune delle affermazioni originali di Rolando Toro. In questo articolo non si intende pubblicare una nuova domanda, ma si farà un'analisi del perché nella Biodanza online è

stato raggiunto il limite e cosa ne possiamo dedurre. Qui di seguito le ragioni del perché è un limite:

### 2.1.1 La Biodanza Online riduce la percezione sensoriale

Biodanza sviluppa valori interni per proteggere la vita e sentire l'altro come parte di me per sviluppare una Coscienza Etica. Questa è un'affermazione importante di Rolando Toro (2010), in un'epoca dominata dall'individualismo.

“La coscienza etica è la qualità umana più raffinata e capace di essere sviluppata. Le persone che praticano Biodanza possono raggiungere questa coscienza affettiva cambiando i propri valori. Questo cambiamento può essere raggiunto solo attraverso l'affettività. Devo imparare a sentire l'altro come parte di me. Quello che succede all'altro, succede a me.”

Attraverso Biodanza online, posso sentire l'altro come parte di me quando viene a mancare il 50 % dei sensi? La risposta è no. Nel contatto online, solo la vista, l'udito e, in modo limitato il tocco, sono attivi con me stesso (auto-accarezzamento) per sentire l'altro. I sensi di odorato, gusto e tocco, esattamente tocco dell'altro, sono esclusi. Abbiamo bisogno di incontri basati sul contatto reale (Toro, 2010) nel momento presente per connetterci con noi stessi, con gli altri e con la natura.

### 2.1.2 Il contatto concreto, la base concreta di Biodanza

Nella Biodanza Online, viene rimossa una parte importante, il concreto, il contatto reale concreto: abbraccio reale, baci reali, contatto di occhi reale, accarezzamento reale. Cosa dice Rolando Toro di questo?

“Ho visto Biodanza come poetica dell'incontro umano. In un mondo in cui alle persone manca l'amore e quello di cui abbiamo più bisogno è la tenerezza.” (Toro, 2014)

La tenerezza si raggiunge solo col contatto concreto. Non posso toccare l'altra persona attraverso lo schermo. Tutti noi abbiamo aspetti cinestesici, relazionali, contatto reale, occhi, sensi. Alcuni esercizi non sono possibili nella Biodanza online, per esempio, accarezzare l'altro. Sentire, toccare l'altro porta alla comprensione: il tocco è la base della percezione e la comunicazione raggiunge la coscienza etica di essere in contatto con la vita e l'amore (Wagner, 2000). Anche Rolando Toro condivide questo punto di vista dicendo (Toro, 2014):

“Forse Biodanza è nata dalla disperazione. Dal desiderio di redimerci. Dai nostri gesti impoveriti, dalla nostra mancanza di amore, di tenerezza, dalla nostra solitudine.” (Toro, 2014)

Per lui era importante rimanere su una base scientifica concreta di vita, amore e azione. Cioè, per esempio nella misura in cui la tenerezza può prendere il posto del contatto reale. Un giorno, durante il nostro viaggio in Tanzania, 2009, gli chiesi, Rolando, che cosa è l'empatia per te? Mi rispose tre parole: azione reale, concreta. Ecco perché non sarebbe d'accordo con la Biodanza Online. Come posso sviluppare empatia se guardo una persona negli occhi attraverso un video o uno schermo? Uno schermo riduce sempre la realtà, secondo la qualità dello schermo, secondo i dettagli dell'immagine, secondo le diverse distanze.

Ciò che sta dicendo ha una base concreta e reale. In un discorso all'apertura del Forum di Biodanza Clinica, Stueck (2023) ha espresso la relazione tra Rolando Toro e la concretezza come

segue: “Quando Rolando parla di amore, lo unisce con la base biologica dell'essere umano (per esempio anche nel lavoro degli angeli, neo-sciamanesimo). Egli ha sempre lavorato su una base scientifica e concreta. Quando parla di cosmo, intende la materia cosmica presente nelle nostre cellule, quando parla di angeli, parla degli archetipi dell'amore in noi. Quando parlò di morte, parlò della trasformazione degli atomi in altre forme di vita, alberi o terra. Non parlò molto di energia e non parlò di Spirito. Non parlò di reincarnazione e non parlò del quantum fisico nel contesto della coscienza umana. Parlò di David Bohm e dell'implicito ed esplicito ordine degli elettroni. La metafisica, il non-reale sono limiti del suo modello teorico di Biodanza. Il sistema immunitario di Biodanza. Dobbiamo integrarlo sempre.” Sì, Biodanza è un sistema di integrazione. Se pensiamo in termini scientifici, possiamo integrare ogni cosa nella sua duplice espressione, secondo il modello teorico di Biodanza, nonostante abbia un'espressione concreta e accada nel qui ed ora. Nella relazione digitale c'è un problema di cambio di ora.

### 2.1.3 A causa del ritardo del tempo digitale, le persone danzano la propria danza nell'incontro digitale – l'incontro è un'illusione

Attraverso la Biodanza Online si danza l'illusione di un incontro. L'illusione è che le persone credono che si stanno incontrando in quel momento, ma è un'illusione perché, primo si stanno incontrando a distanza di tempo e, secondo i pacchetti di dati sono codificati digitalmente in 0 e 1, dando come risultato comunicazioni ridotte o alterate tra mittente e destinatario, come risulta dagli studi degli scienziati della comunicazione (Krajnik, 2021). Terzo, attraverso lo schermo si vede solo una parte limitata del momento spostato nel tempo.

*Nella Biodanza online il momento è evitato, innanzitutto dal spostamento di tempo, dalla riduzione dei dati (criptaggio digitale) e dalla riduzione della sezione di realtà. Solo una parte della realtà può essere sperimentata, perché la prospettiva dell'obiettivo è limitata e solo il 50% dei sensi può essere usato. Allo stesso modo sono limitati il suono e la qualità dell'obiettivo. Questo crea l'illusione del momento che non è completo. Ma il più grosso errore è che chi danza si incontra in due momenti diversi e pensa che sia un unico momento (supposizione biocentrica).*

La separazione dovuta alla crisi del COVID-19 viene rinforzata dalla Biodanza online. Il fatto che il COVID-19 abbia portato ad una separazione in particolare tra corpo e mente, nelle relazioni, ecc. è stato studiato scientificamente nell'articolo “Teoria sulla Gestione della Pandemia e Evoluzione Biocentrica” (Stueck, 2021).

La persona sullo schermo ha l'illusione di essere nello stesso tempo dell'altra. Dato che la Vivencia è l'esperienza del momento presente (Toro, 2010), questo è il limite della Biodanza. Questo non è quello che realmente Rolando Toro voleva. Un criterio che nomina fra le caratteristiche di una vivencia è il riferimento al tempo. Questo criterio non viene rispettato nella Biodanza Online.

“la vivencia è soggetta alla temporalità. Inizia nel periodo del ‘qui e ora’. E’ temporanea e rappresenta una esperienza di ‘genesis attuale’.” (Toro, 2020)

Tornando alla definizione di Biodanza, Biodanza è un sistema di autoregolazione e integrazione e auto-rinnovamento organico che lavora in un reale contesto di gruppo, con contatto reale, danzando e cantando assieme nel qui ed ora, nel momento.

Prendiamo come esempio il cantare assieme nella Biodanza Online: Le persone cantano assieme quando cantano davanti al computer? No, ognuno canta separatamente, perché il segnale ha bisogno di tempo per raggiungere l’altro. Uno canta prima, l’altro canta più tardi. La sincronicità dell’incontro è digitalmente spostata. In cronobiologia, questo processo si chiama fase di spostamento: un ritmo è spostato da un altro ritmo. Sergio Cruz (2023) descrive questa fase di spostamento in modo grandioso:

“... il lavoro della voce è uno dei più delicati e importanti a livello sperimentale. La voce è risonanza, è vibrazione, è regressione profonda e così via. Sarebbe assolutamente inaccettabile farlo online. Un lavoro teorico, una conferenza, una tavola rotonda per discutere su un argomento è una cosa, un’altra è un movimento o insegnamento con la voce dove sia il movimento sia il suono arrivano via zoom con un ritardo di più di un secondo del tempo *chronos*. All’inizio della pandemia, quando ho proposto ad un incontro mondiale di conduttori di cantare assieme, abbiamo dovuto affrontare questo problema del ritardo del suono, che abbiamo più o meno aggiustato quando Victor dall’Argentina diresse la musica BsAs in modo che io potessi cantare dall’Italia. Funzionò più o meno, perché era simbolico in quel momento di pandemia quando cantavamo ‘Sognai che uno sognò, è solo un sogno ... e assieme divenne realtà ...’ e noi direttori abbiamo pianto di emozione per il momento storico per tutti ... Bene, fortunatamente è successo ... non possiamo continuare online a causa della vera Biodanza di Rolando Toro Araneda.” (Cruz, 2023)

I momenti dell’incontro reale sono tempo-ritardato, non sincronico. Sono una illusione di un incontro nel qui e ora. Sono incontri con una controparte che è nel passato. E’ come se uno incontrasse se stesso in tempi diversi. Quindi uno incontra solo se stesso o un’immagine dell’altro ma non nello stesso momento.

Biodanza avviene nel momento. E’ la sincronizzazione di due o più persone nel momento. Qui la domanda è, posso esprimere affettività reale? No, perché quando vedo l’altro, lo vedo come era un secondo prima. Nel 2016, sono stato al Congresso Mondiale di Psicologia in Giappone. Qui era stato presentato un androide che poteva leggere le emozioni delle altre persone riprendendo con una macchina fotografica i muscoli facciali e le espressioni delle persone e paragonandoli con le emozioni. Questo sembrava simile all’empatia ma non era empatia perché mancava l’essenza dell’incontro. Tuttavia, l’uomo e la macchina non erano seduti l’uno di fronte all’altro allo stesso tempo come nella biodanza online, ma erano in contatto reale. L’empatia sorge, tra le altre cose, attraverso il contatto visivo e l’osservazione delle espressioni facciali. Questo cambia molto rapidamente, in secondi, millesimi di secondo. Questo accende la parte del cervello sociale responsabile delle emozioni, l’amigdala (Adolfs, 2010, citato in Stueck, Villegas, 2020).

Ma deve accadere simultaneamente. Colui che vede il viso e gli occhi dell’altro deve vederli simultaneamente. Nella Biodanza online viene fissato uno stato che fa parte del passato.

Abbiamo bisogno di relazioni nel presente per connetterci con noi stessi, con gli altri e con la natura. Tuttavia, il momento della Biodanza Online non è presente, ma è tempo-dilatato come dimostrato nell’esempio del canto di cui sopra. Per Rolando Toro era importante rimanere su una base scientifica concreta di vita e amore e azione concreta. Un giorno gli chiesi, Rolando, che cosa è l’empatia per te? Mi diede tre parole: azione reale, concreta. Ecco perché egli non sarebbe d’accordo con la Biodanza Online. Come posso sviluppare empatia se guardo l’altra persona negli occhi attraverso un video o la tocco attraverso uno schermo in un tempo-dilatato? Inoltre danzo isolato perché il tempo è spostato.

#### 2.1.4 La sacralità della Biodanza si perde attraverso la Biodanza online, perché alcuni esercizi non sono possibili

Come i vecchi insegnanti di Biodanza, che hanno sviluppato Biodanza con Rolando Toro, sanno che Rolando Toro proteste la Biodanza distinguendola dalla psicoterapia. Luis Ottavia ha riassunto questo come segue “... in particolare dal tentativo dei psicoterapisti di estrarre parti ed esercizi ed incorporarli nella psicoterapia”. Questo è esattamente quello che accade oggi con la Biodanza Online. Quando si lavora con la Biodanza Online, è possibile lavorare solo con parti del sistema Biodanza, ovvero il criterio della totalità delle possibilità della Biodanza di dispiegare pienamente il suo scopo e le sue potenzialità non è più soddisfatto.

#### 2.1.5 Funzione politica dell’insegnante di Biodanza

Rolando Toro descrisse l’insegnante di Biodanza come una persona che ha una funzione politica perché lotta per mantenere baci, abbracci vivi nel mondo.

“Si apre un mondo dove la purezza e la naturalezza sono all’ordine del giorno in mezzo all’amore. L’amore non è una parola. Mi sembra che le persone, già troppo esauste, non abbiano scoperto il significato, il senso profondo dell’amore. È molto più che amare il tuo cucciolo, i tuoi figli o tuo marito. L’amore è una forza organizzatrice che esiste negli esseri umani e va oltre l’individuo, cioè l’amore ha un significato globale. È potente, radioso, integrativo, straordinario. Non è limitato all’individuo. È una forza cosmica e il compito di Biodanza è quello di risvegliare questa forza cosmica. Il destino dell’uomo è l’amore. Mi sembra che il più grande atto politico che ci sia, il miglior atto politico, sia l’abbraccio. L’abbraccio, il bacio, l’incontro non sono così innocui come si potrebbe pensare. In un mondo di guerre come questo, un mondo in cui milioni e milioni di persone vengono e sono state uccise, proponiamo la danza, il canto, l’abbraccio. E’ assolutamente necessario. Per ogni pistola, per ogni missile, per ogni bombardiere, devi baciare e danzare.”

Queste parole di Rolando Toro ci indicano un percorso, una visione. Chiariscono ciò che Rolando desiderava. Abbracci, baci, accarezzando l’altro. Tutto questo non può essere fatto nella Biodanza online. Gli insegnanti che insegnano Biodanza online sostengono la cultura dissociata. Ma si tratta di integra-

zione e connessione alle radici. Questo è il compito politico di Biodanza e dell'insegnante di Biodanza. Per porre fine alle separazioni dell'essere umano.

*Biodanza online stacca Biodanza dalle sue radici. Sembra banale accendere il computer e danzare. Ma non è il significato più profondo di Biodanza. È il limite perché promuove separazioni, soprattutto dalle radici antropocentriche dell'essere umano (presupposto biocentrico di base, Stueck, 2023).*

#### 2.1.6 Distacco dalle radici

Uno sciamano offrirebbe rituali online, ad esempio con Ayawaska? No, perché sa che queste non sono le radici di questa tradizione come sono state tramandate dai suoi maestri. I rituali, il canto insieme, la risonanza e la relazione sono cambiati. Lo stesso è accaduto con lo yoga e la mindfulness, per cui nei programmi di mindful occidentali le radici dello yoga non sono più nominate. Un insegnante di yoga insegna un percorso di pratica basato su una lunga tradizione.

La nostra cultura occidentale ha la tendenza ad estrarre cose che sono utili: ad esempio nella mindfulness parti vengono estratte e confezionate in metodi di intervento senza considerare le radici dello yoga, ad esempio gli antichi testi di Patanjali o il percorso di pratica su cui si basano lo yoga e la meditazione. È come tagliare le radici di un albero. E in Biodanza accade lo stesso.

Rolando Toro ha proposto incontri reali, baci veri, abbracci veri, per raggiungere tra le altre cose, un'abilità, l'espansione affettivo-etica della coscienza. Nella Biodanza si tratta di seguire il percorso di pratica proposto da Rolando Toro, secondo il quale determinati esercizi e rituali necessitano del contatto concreto tra insegnante e allievo.

Sergio Cruz un insegnante esperto che ha sviluppato Biodanza con Rolando Toro lo esprime così: "Per tutti noi è davvero molto grave; in particolare nelle formazioni dei 4 elementi, Minotauro, Albero dei desideri, ecc., dove ci sono sfide e rituali importanti e fondamentali che devono essere eseguiti nel presente."

## 2.2 Considerando la domanda 2 sulla mancanza di riflessione critica

Quali sono le ragioni per cui questi confini non vengono rispecchiati da direttori di scuola e insegnanti di Biodanza che fanno Biodanza da molti anni?

### 2.2.1 Mancanza di consapevolezza circa la specificità di Biodanza

Ora puoi dire di sì attraverso Biodanza online la solitudine è finita. Sì, è vero. Ma anche attraverso un gruppo sportivo o un gruppo di ballo online la solitudine è finita. Manca la specificità della Biodanza. Perché la specificità della Biodanza che distingue la Biodanza, non è riconosciuta da chi offre Biodanza online e cerca di rispondere alla domanda 2.

### 2.2.2 Una ragione è la mancanza di consapevolezza circa i limiti descritti sopra.

Alcuni insegnanti di Biodanza non hanno evidentemente imparato a elaborare la specificità del metodo in una riflessione critica. Una parte importante del fondamento scientifico di Biodanza è la riflessione critica dei limiti del modello teorico. Gli insegnanti di Biodanza dovrebbero essere in grado di rispondere alla domanda su ciò che la Biodanza non può fare e di riflettere criticamente sul metodo di Biodanza.

*Bisogna anche essere in grado di riflettere criticamente su ciò che si ama per proteggere il metodo. E bisogna conoscere la specificità di un metodo e i suoi limiti che distruggono tale specificità (presupposto di base biocentrico, Stueck, 2023)*

In un intervento al Clinical Biodanza Forum, Stueck (2023) lo ha riassunto con le seguenti parole:

"Biodanza esiste da 60 anni circa. Ci si chiede continuamente perché Biodanza, questo metodo magico, non sia andato oltre nel suo riconoscimento presso le istituzioni dei diversi paesi o come metodo di intervento. Inoltre, è importante affrontare la questione dei limiti della Biodanza, perché dopo la morte di Rolando Toro, sono stati aggiunti metodi come il lavoro energetico dei chakra o la Biodanza Online. Alcuni esercizi sono stati modificati, con il pericolo di diluire sempre di più il metodo e gli effetti. Il risultato è una colorata 'insalata' di metodi senza effetti sufficienti. Soprattutto, tutto ciò che significa integrazione con la vita viene integrato sotto il termine biocentrismo. Ecco perché abbiamo bisogno di stimare le controindicazioni e fare una riflessione critica basata su dati empirici, pensiero logico e autoriflessione.

Altri metodi forniscono un quadro molto più chiaro per quanto riguarda le controindicazioni scientificamente fondate, come mostrano le pubblicazioni (Manuale di danza e benessere, ad esempio Dance Movement Therapy, ecc.). Non parlerò molto di una riflessione critica sul metodo della Biodanza. Ma se questo metodo sarà considerato scientifico e se questo metodo vuole essere sviluppato, allora dobbiamo affrontare questo argomento." Un esempio di riflessione critica è la pubblicazione di studi sulla riduzione dello stress e sulla Biodanza (Stueck, M.; Tofts, PD, 2016, Effetti della biodanza sulla riduzione dello stress e sul benessere – Una revisione della qualità e del risultato dello studio. De Gruyter: Signum Temporis. 8(1), 57-66), e anche nella tesi di dottorato sulla Biodanza nelle scuole (Riflessione Critica sul Modello Teorico di Biodanza, Stueck, 2007, Università di Lipsia).

Sulla necessità di una riflessione critica, è stato ulteriormente affermato:

"Ho dovuto imparare nel mio secondo dottorato di ricerca sulla Biodanza con gli insegnanti a criticare un metodo che amo. La commissione ha interrotto il mio lavoro, questo mi ha richiesto 9 anni perché non c'erano prove sufficienti per il modello teorico, in particolare sugli istinti e sulla transtasi. E non c'è stata alcuna riflessione critica su Biodanza. Gli scienziati devono mantenere una distanza critica." (Stueck, 2023)

### 2.2.3 Una seconda ragione è la mancanza di auto-riflessione

Se gli insegnanti, che hanno riflettuto criticamente su tutti i punti della domanda 1, continuano comunque a lavorare con Biodanza Online, questo può avere diverse ragioni. Uno dei motivi è che è comodo. Una seconda ragione potrebbe essere che dopo tutto ci sono effetti, quindi cosa dovrei cambiare? Ma ancora una volta, non si tratta di effetti, questa è una visione antropocentrica. La Biodanza riguarda i meccanismi degli effetti, cioè come gli effetti vengono raggiunti, ad esempio attraverso il contatto reale. Per quel che riguarda la zona di comfort manca l'autoriflessione, per questo è importante uscire dalla propria zona di comfort e dire ai partecipanti che Biodanza online è ormai finita. Ciò richiede auto-riflessione. Quale è il ruolo dell'autoriflessione nella Biodanza? Secondo Lazarus (1999) e Schröder (1992, 1996), l'autoregolazione coinvolge 2 componenti. La regolazione delle emozioni e l'auto-riflessione. Ciò che è specifico di Biodanza è la regolazione delle emozioni, ad esempio, rispetto ad altri metodi di autoregolazione (Stueck, 2023). L'autoriflessione non deve essere confusa con l'intimità verbale di Biodanza. Consiste nella capacità di percepire i propri confini, sentimenti e pensieri, tra le altre cose, e di regolarli (Stueck, 2007). Nel modello teorico, manca l'autoriflessione psicologica, come parte dell'autoregolazione. La troviamo in un'analisi critica dei confini della Biodanza di Stueck (2023). Forse questo è il motivo per cui ci sono molteplici problemi in Biodanza con i confini (ad esempio confini dell'ego, paure irreflessive, recitazione impulsiva, paura competitiva).

### 2.3 Domanda 3: Come risponderebbe Rolando Toro alla domanda sulla Biodanza online, se fosse ancora vivo?

Il modo migliore per affrontare la questione è con una citazione originale di Rolando Toro: qui commenta come la Biodanza sia un radicale contrasto all'onnipotenza del denaro e delle tecnologie. Biodanza Online si basa sulla tecnologia.

“Biodanza crea la bomba dell'amore per risvegliare l'energia dell'amore che raggiunge l'intero pianeta. Quando devo dire addio al mondo, me ne vado senza tristezza, me ne vado con la grande sensazione che verranno tempi migliori. Avremo tempi migliori, senza massacri, senza competizione, senza ingiustizie, senza gravi malattie, senza crimini, avremo tempi migliori, non ho dubbi su questo, perché questo è il destino umano, il destino umano non è l'onnipotenza del denaro, neanche l'onnipotenza della tecnologia” (Toro, 2012).

Qui si riferisce alla tecnologia e la rifiuta in relazione alla Biodanza. Biodanza è naturale. La musica è organica, il rapporto è naturale nel momento e non ritardato, la tecnologia dovrebbe essere utilizzata solo dove è assolutamente necessaria.

### 2.4 Domanda 4: Come la Biodanza online cambia l'insegnamento e la comunicazione?

L'insegnante, così come lo studente, entrambi percepiscono solo una sezione della realtà a causa della posizione della telecamera. Nella Biodanza online manca anche il campo di risonanza della classe che è importante per l'insegnamento. L'insegnante non può percepire il vero campo di risonanza online,

ma ancora una volta solo un'illusione, un'ipotesi di esso. Nel frattempo, ci sono ulteriori corsi di formazione e manuali per la Biodanza online per insegnanti di Biodanza, che non riflettono affatto i limiti sopra menzionati.

## 3. Conclusioni

Le affermazioni in questo articolo possono essere riassunte nei seguenti punti e quindi si risponde alle domande in sintesi.

- Biodanza online ha dei limiti, i benefici non superano i costi. Era bello lavorare con la Biodanza online ai tempi della pandemia, ma ora non più per i motivi riassunti nella domanda 1.
- Una sintesi dei pro e dei contro della presenza e della Biodanza online porta alla conclusione che Biodanza online non può essere integrata come un metodo di Biodanza (Domanda 1).
- Biodanza online può essere una apertura per Biodanza, ma poi dovrebbe avere un altro nome, perché non è Biodanza. Ad esempio, incontro online con elementi di Biodanza (Domanda 1).
- Che dopo il Covid19 la Biodanza online continui ad essere offerta è dovuto alla mancanza di riflessione critica e autoriflessione degli insegnanti (Domanda 2)
- Dopo aver analizzato alcune delle citazioni originali di Rolando Toro, si può concludere che Rolando Toro non sarebbe d'accordo con Biodanza Online (domanda 3).
- Biodanza online cambia anche l'insegnamento degli insegnanti di Biodanza (spostamento del tempo, campo di risonanza mancante) (Domanda 4)

Come dice Sergio Cruz, è tempo di “riflettere e accettare veramente i limiti con amore” (Cruz, 2023). Altrimenti, il sistema di Biodanza non può essere protetto nel modo proposto da Rolando Toro. Il sistema della Biodanza rischia di autodistruggersi in questo modo. È molto delicato e richiede un alto grado di riflessione critica e auto-riflessione. Ciò che sta accadendo metodologicamente ed eticamente al momento con Biodanza online, in questo momento è inaccettabile.

I limiti del modello teorico e la visione di Toro non sono sufficientemente presi in considerazione. Torniamo per favore alla Biodanza di Rolando Toro. Si tratta né più né meno che del futuro del metodo di Biodanza.

Per fare ciò, sono ancora necessari i seguenti passaggi:

- Riflessione critica sui limiti di Biodanza
- Paragonare nuovi metodi con il Modello Teorico di Biodanza e la visione del suo fondatore Rolando Toro.
- L'auto-riflessione dell'insegnante e l'incorporazione dell'auto-riflessione come parte dell'autoregolazione nel modello di Biodanza.
- Percepire e consultare i pochi studi scientifici di Biodanza pubblicati e che Biodanza ha prodotto negli ultimi 60 anni.

Cosa dovrebbe accadere ora concretamente? Se si potesse ancora fermare il movimento della Biodanza online è discutibile, ma i seguenti punti sono necessari dal mio punto di vista:

- I direttori delle scuole di Biodanza dovrebbero riconoscere il problema e se lavorano con la Biodanza online interrompere questo lavoro

- Se non vogliono o non possono fermarlo, dovrebbero almeno rendere consapevoli i partecipanti che ciò che accade nei gruppi non è Biodanza. Dovrebbe essere dato un altro nome. O dopo un certo tempo i partecipanti dovrebbero essere trasferiti a un corso in presenza
- Ci dovrebbero essere gruppi di discussione con coloro che vogliono ancora continuare con la Biodanza online. Non si tratta di regole morali e divieti ma di scambio di argomenti.
- Da parte della commissione metodologica del IBFed, il confine della Biodanza dovrebbe essere indicato molto chiaramente sotto forma di raccomandazione e i membri dovrebbero essere modelli di ruolo e avere un atteggiamento chiaro.

Questa analisi è in corso e dovrebbe essere utilizzata come base per avviare discussioni. L'analisi non è ancora completa e dovrebbe essere approfondita.

Naturalmente anche gli incontri online hanno molti vantaggi per studenti e insegnanti, per direttori di scuola o insegnanti Didatti presso le scuole. Facilitano il lavoro, per esempio quando si organizzano:

- gruppi di studio,
- gruppi per scambiare punti di vista e riflessioni
- discussioni teoriche
- in casi eccezionali supervisioni

Tuttavia, in sintesi il lavoro di base esperienziale nel Sistema Biodanza non può raggiungere i propri obiettivi in modo virtuale. Le ragioni di questo sono state presentate in questo articolo e sono scientificamente giustificate. Quindi il lavoro online con Biodanza non può essere usato nelle seguenti aree:

- Moduli di scuola
- Stage
- Incontri di gruppo regolari
- Applicazioni e estensioni metodologiche

Questo lavoro di Biodanza non può essere fatto in modo virtuale per nessuna ragione, perché il transfer della conoscenza basato sull'esperienza perde completamente la componente cinestetica, lo scambio non-verbale, sincronico di informazioni in campo biologico, fisiologico e esistenziale semantico. Questo campo di risonanza è creato da un gruppo che è in contatto, da tocchi leggeri, sguardi, odori, abbracciandosi l'un l'altro. Quindi permettiamoci di abbracciare la presenza del momento e l'equilibrio tra il virtuale dove è di aiuto e la presenza che permette di trasformare la nostra esistenza in una profonda connessione con la vita.

## Bibliografia

Cruz, S. (2023). Communication in the methods committee. Unpublished.

Dettwiler, O., Lafleur B., Martinez M. (2021). Applicazione e limiti di Biodanza. Studio sull'uso di Biodanza durante la pandemia. Scuola di Biodanza Ginevra e Québec.

Karkou, V. (a cura di), Oliver, S. (a cura di), Lycouris, S. (a cura di) (2017). *The Oxford Handbook of Dance and Well-being*. Oxford University Press.

Krajnik, R. (2021). L'impatto del linguaggio/immersione profonda. sistemico/agile. Podcast 23.03.2021.

Lazarus, R. S. (1999). *A new synthesis: stress and emotion*. New York: Springer Publishing Company.

Schröder, H. (1992). Emotions – personality – health risk. *Psychomed. Zeitschrift Für Psychologie und Medizin*, 4(2), 81–85.

Schröder, H. (1996). Psychological intervention options in stressful situations. *Intervention Zur Gesundheitsförderung Für Klinik und Alltag*, 1, 7–26.

Stueck, M. Biodanza and Yoga in the stressreduction for teacher. PhD-Habilitation (professorial dissertation) University of Leipzig: Critical reflexion on Biodanza.

Stueck, M. (1997). Relaxation training with yoga elements for children. *Donauwörth: Auer Verlag*.

Stueck, M. (2008). New directions: yoga and biodanza in stress reduction with teachers. *New Ways in Pedagogy And Psychology. Vol. 1. Strasbourg: Schibri-Verlag*.

Stueck, M. & Villegas, A. (2009). *Dance towards health*. Strasbourg: Schibri.

Stueck, M.; Tofts, PD (2016). Efectos de Biodanza en la Reducción del Estrés y el Bienestar – A Revisión de la calidad y el resultado del estudio. *De Gruyter: Signum Temporis*. 8(1), 57–66.

Stueck, M., Sakti Kaloeti, V., Villegas, A., Utami, D. (2019). The influence of Biodanza and School of Empathy verbal – respectful communication on the ability to express emotions and needs: a pilot study among adults in Indonesia. *Health Psychology Report*, 7(4).

Stueck, A., & Villegas, A. (2020). Science and Biodanza. *Unpublished Manuscript*.

Stueck, M. (2020) Covid19 and biocentric development. The pandemic management theory. *Health Psychology Report*.

Stueck, M. (2023) The relative biocentric theory of health. Unpublished.

Stueck, M. (2023). What can and cannot achieve Biodanza? The need for a critical reflection on the limits of Biodanza as the basis of a scientifically founded method. 9th Forum Clinical Biodanza May 2023 Opening speech. *Acta Forum Clonic Biodanza*.

Toro, R. (2010) *The system of Biodanza*. Tinto Publishing House.

Toro R. (2014). Film of the Circuito KDT Buenos Aires about an interview with Rolando Toro. *Dia Mundial de Biodanza 19.04.2014*. Download.

Toro, R. (2020) Biodanza training materials. *Baltic Biodanza School Riga*.

Wagner, U. (2000). *Feeling – touching – grasping: Touch as perception and communication*. Oldenburg: Library and Information System of the University of Oldenburg.