

Bionet – Journal Volume 6

2nd BIONET Symposium

Biodanza and Empirical Science

24.7.2026

Lizari / Latvia - Hybrid



Abstract Volume

International Biodanza Federation (IBFed)

Sub-Commission

“Biodanza, Science and Research —

International Biocentric Research Academy

(IBRA - BIONET Research Network)

BIONET

2-й симпозиум BIONET

Биоданца и эмпирическая наука

Дата: пятница, 24 июля 2026 г.

Время: Латвия: 14:00–15:00, Германия: 15:00–17:00 | Аргентина: 10:00–12:00

Место проведения: Лизари, Латвия (гибридное мероприятие — онлайн-участие доступно для всех) **Ссылка для доступа:** <http://www.bionet-research.com> (очное участие в Латвии)

Организаторы: Методологическая комиссия IBFed, Подкомиссия «Наука и исследования в области биодансы», в сотрудничестве с Международной академией биоцентрических исследований (IBRA) – (Мириам София Лопес, Эмильсе Пола, Маркус Штюк)

Программа

15:00–15:10	ОТКРЫТИЕ Роландо Торо и эмпирические науки <i>Мириам София Лопес</i> Координатор Методологической комиссии IBFed
15:10–15:30	ПРЕЗЕНТАЦИЯ Биоданса и важность резильентности в условиях войны – отчет об исследовании, проведенном в Израиле <i>Гила Коэн Зилка</i> Университет Бар-Илан, Израиль
15:30–15:50	ДОКЛАД Пилотное исследование в Праге, посвящённое психонейроиммунологическим эффектам биодансы. На основе теории относительного бицентрического здоровья <i>Маркус Штюк, Катерина Стрнадова, Денис Майнц, Себастьян Мюллер-Хаугк</i> Международная академия биоцентрических исследований (IBRA)
15:50–16:00	ПРЕЗЕНТАЦИЯ Биоданса и язык – презентация новой публикации <i>Катерина Стрнадова</i> Западночешский университет в Пльзене
16:00–16:10	ПЕРЕРЫВ 10-минутный перерыв
16:10–16:30	ЛЕКЦИЯ Физиологические эффекты биодансы: обзор современного состояния исследований <i>Д-р Ханс-Ульрих Бальцер</i> Международная академия биоцентрических исследований (IBRA) / Chroniomar
16:30–16:50	ПРЕЗЕНТАЦИЯ Эффективность семинара «Минотавр» по биодансе в Латвии для снижения тревожности: результаты межкультурного пилотного исследования с сравнением «до и после» Маркус Штюк, Анете Райкова, Винета Гривз, Катерина Стрнадова, Денис Майнц, Оскар Имбернун, Себастьян Мюллер-Хаугк Международная академия биоцентрических исследований (IBRA), Западно-Чешский университет, Пльзень
16:50–17:00	ЗАКРЫТИЕ Деятельность Подкомиссии IBFed по биодансе и науке <i>Эмильсе Пола</i> Подкомитет IBFed по «Биодансе и науке»

Деятельность Подкомитета IBFed по биодансе и науке

2-й симпозиум BIONET: Биоданса и эмпирическая наука

Эмильсе Инес Пола – представительница Подкомиссии IBFed по науке и исследованиям

«Эмпирические исследования направлены на понимание того, как жизнь раскрывает свой аффективный интеллект, когда находит условия для самовыражения».

Для меня большая честь представлять Подкомитет по науке и исследованиям Международной федерации биодансы на этом симпозиуме, посвященном эмпирической науке.

Долгое время считалось, что наука и жизненный опыт принадлежат разным мирам: наука измеряла, анализировала и объясняла, в то время как опыт незаметно преобразовывал жизнь людей. Сегодня мы знаем, что этого разграничения уже недостаточно для понимания сложности человеческого существа. Современная наука призывает нас к интеграции дисциплин — биологии, психологии, педагогики и социальных наук — и именно с этой интегративной миссией появилась биоданса.

Роландо Торо разработал теоретическую модель, основанную на биоцентрическом принципе, который устанавливает жизнь в качестве фундаментальной отправной точки для любой человеческой деятельности. С этой точки зрения жизненный опыт (*vivencia*) — это не изолированное субъективное событие, а биологический процесс, который перестраивает идентичность, укрепляет эмоциональное благополучие и расширяет нашу способность к взаимодействию. Таким образом, мы сталкиваемся с вдохновляющими подходами, такими как подход Маркуса Штука, который призывает нас практиковать «полную науку», способную интегрировать опыт, качественные и количественные исследования, лабораторную работу и практику.

Мы приглашаем фасилитаторов, педагогов, исследователей и специалистов в области здравоохранения, образования и гуманитарных наук, желающих исследовать физические, биологические, психологические, межличностные и поведенческие явления, возникающие в ходе практики биодансы, присоединиться к нам в этом путешествии — ведь исследование — это не одиночное занятие, а совместное дело и акт любви к жизни.

Большое спасибо.

Биоданса и чувство устойчивости в условиях войны

Зилка, К. Г., и Темпель, С. (2024). Биоданса и чувство устойчивости в военное время. *Журнал телесной работы и двигательных терапий*, 40, 2136–2146. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.054>

Аннотация

Введение

Война затрагивает многие аспекты и процессы и ставит перед каждым человеком определенные вызовы, хотя для разных людей и групп населения они проявляются по-разному. Учитывая важность развития устойчивости и укрепления чувства самоэффективности в условиях войны, происходящей в сложной, нестабильной и меняющейся реальности, в 2023 году в Израиле во время войны «Железные мечи» было проведено широкомасштабное исследование. Целью исследования было изучение механизмов, посредством которых биоданса способствует повышению резилиентности, эмоциональной наполненности, жизненной энергии и боевого духа в военное время.

Методика

В данном исследовании был использован подход, сочетающий различные методы, с применением анкеты, содержащей как закрытые, так и открытые вопросы. В исследовании приняли участие 112 танцоров (85 женщин, 76 %), чей опыт занятий биодансой варьировался от одного до более чем 15 лет ($M = 7$, $SD = 5$). Закрытые вопросы анкеты использовались для оценки резильентности и стратегий преодоления, жизненной энергии, чувства принадлежности в противовес отчуждению, а также мотивации с помощью проверенных инструментов. Открытые вопросы предлагали участникам в письменной форме поразмышлять о взаимодействии движения и музыки и об опыте «вивенсии» как на физико-органическом, так и на социально-эмоциональном уровне.

Результаты

Участники сообщили о значительных положительных эффектах от занятий биодансой во время войны, которые кратко изложены ниже.

Выводы	Согласие (%)
Межличностное взаимодействие в рамках «Биодансы» оказало положительное влияние на участников	79 %
«Биоданца» помогла им справиться с последствиями войны	76 %
Во время сеансов участники ощущали более сильные эмоции и прилив жизненной энергии	63 %

Качественный анализ выявил повторяющиеся темы, связанные с физиологической регуляцией посредством движения (физическая релаксация, жизненная энергия, «отпускание»), а также с улучшением морального духа, эмоциональности и жизненной энергии (межличностные связи, эмоциональность, чувство принадлежности, эмоциональная регуляция, оптимизм). Среди прочих переживаний были упомянуты утешение, зрительный контакт, объятия, совместные танцы и возвращение к

нормальной жизни; участники рассматривали эмоциональную связь и физическое взаимодействие как ключевые источники жизненной энергии и надежды.

Была отмечена разница в уровне резильентности между опытными танцорами и теми, кто практиковал биодансу менее трех лет. С помощью моделей случайного леса, регрессионного дерева и линейной регрессии было установлено, что продолжительность практики биодансы является ключевым фактором, влияющим на резильентность: чем дольше практика, тем выше уровень резильентности.

Поддержание психического благополучия — биоцентрические области действия

При рассмотрении результатов в контексте факторов защиты психического благополучия, сформулированных Стюком (2021), исследование показало, что в условиях войны биоданса охватывала шесть биоцентрических областей действия:

- Поддержание любящего общения — любящее межличностное взаимодействие (объятия, зрительный контакт, ласки, покачивание) как фактор резильентности.
- Поддержание бодрого физического состояния — упражнения для повышения жизненной энергии, жизненной силы и заземления, включая упражнения, связанные со стихией земли, и синергетическую ходьбу.
- Внутренняя коммуникация и самоэффективность — упражнения для укрепления личной и коллективной идентичности, а также саморегуляции.
- Смысл жизни и проявление жизненного потенциала – чувство автономии, принадлежности и укрепление морального духа.
- Расширение сознания — возвращение к привычному ритму жизни и оптимизму, а также ощутимая связь с внутренней движущей силой.
- Биоцентрический образ жизни — участие, вовлеченность, а также круги взаимосвязи и принадлежности, укрепляющие самоуважение.

Модель создания «Вивенсий» в периоды войны и кризиса

В условиях войны и кризиса желательно создать максимально безопасное пространство; говорить просто и ясно, поскольку стресс ухудшает терпение, настроение и способность следовать за другими; проявлять внимательность по отношению к другим и к себе в пространстве «Вивенсии»; а также снимать напряжение и тревогу с помощью упражнений на заземление, дыхательных упражнений и упражнений, раскрывающих руки и грудь. На каждом этапе «Вивенсии» адаптируются с учетом благополучия группы:

- Этап 1 — Физическое освобождение
- Этап 2 — Освобождение от эмоций
- Этап 3 — Чувство безопасности
- Этап 4 — Устойчивость и возрождение

В целом результаты свидетельствуют о том, что в условиях войны биоданса воспринималась как важный ресурс преодоления, обеспечивающий эмоциональные ресурсы, способствующие психологическому восстановлению, устойчивости, эмоциональности, жизненной силе и боевому духу.

Пилотное исследование в Праге, посвященное психонейроиммунологическим эффектам биодансы

На основе теории относительного биоцентрического здоровья

Маркус Штюк, Катерина Стрнадова, Денис Майнц, Себастьян Мюллер-Хаугк

Международная биоцентрическая исследовательская академия (IBRA), Германия · Западно-Чешский университет в Пльзене · Университет прикладных наук в Плауэне

Аннотация

В этом контролируемом пилотном исследовании «до и после» изучались психонейроиммунологические и биоцентрические эффекты многодневного семинара по биодансе (Прага, март 2024 г.) на качество жизни, что позволило устранить методологический пробел, вызванный отсутствием контрольных групп в предыдущих исследованиях по биодансе. Группа вмешательства (CZ, $n = 44$) прошла семинар и была сопоставлена с контрольной группой из списка ожидания (CZC, $n = 17$), которая наблюдалась в тот же период. Биоцентрическое качество жизни измерялось с помощью Биоцентрического опросника здоровья (BSQ 1.0, 46 пунктов; Stueck & Mueller-Haugk, 2024), который операционализует теорию относительного биоцентрического здоровья (rbHT; Stueck, 2026). Кроме того, до и после вмешательства измерялись концентрации тестостерона, кортизола и секреторного иммуноглобулина А (sIgA) в слюне в качестве психонейроиммунологических маркеров стресса и иммунитета.

Значения разницы (после минус до) анализировались с помощью критерия Уилкоксона для изменений внутри группы и U-критерия Манна–Уитни для сравнений между группами. По шкале BSQ в экспериментальной группе отмечались значимые улучшения от начала до окончания вмешательства в плане критического мышления и межличностной связанности (в обоих случаях $p = 0,009$), в то время как по четырём другим переменным — внутренней ориентации, принятию жизненных переходов, восприятию жизненной ситуации и целевой ориентации — между группами наблюдались значимые различия ($p = 0,003–0,008$), хотя в пределах одной экспериментальной группы они не достигали статистической значимости. В контрольной группе значимых изменений по шкале BSQ не наблюдалось.

Биомаркеры слюны предоставили убедительные доказательства психонейроиммунологического эффекта: уровни тестостерона значительно снизились в экспериментальной группе (медиана $\Delta = -174$ пг/мл), в то время как в контрольной группе они практически не изменились ($+5,2$ пг/мл); кортизол оставался стабильным в группе вмешательства ($+0,02$ мкг/дл), но значительно снизился в контрольной группе ($-0,14$ мкг/дл); а уровень sIgA повысился в группе вмешательства ($+30$ нг/мл), в то время как в контрольной группе он снизился (-42 нг/мл). Все три различия между группами были высокосignификантными ($p < 0,001$).

В совокупности эти результаты предоставляют первые контролируемые доказательства того, что кратковременное вмешательство с использованием метода «Биоданса» вызывает измеримые психологические и психонейроиммунологические изменения — снижение физиологического стресса, изменение регуляции кортизола и улучшение иммунной функции слизистых оболочек — а также избирательное улучшение биоцентрического качества жизни. К ограничениям исследования относятся отсутствие рандомизации, различия в размерах групп и отсутствие поправки на множественные

тесты; результаты следует интерпретировать как предварительные и служащие для выдвижения гипотез.

Ключевые слова: Биоданса, психонейроиммунология, биоцентрическое здоровье, кортизол в слюне, тестостерон, секреторный IgA, контролируемый дизайн «до и после», критерий Уилкоксона, критерий Манна-Уитни

Язык в биодансе

Катерина Стрнадова, доктор философии — Институт прикладной лингвистики,
Западно-Чешский университет в Пльзене

Введение

«Язык в биодансе» — это монография, в которой исследуются лингвистические аспекты системы биоданса, разработанной Роландо Торо. Хотя биоданс обычно воспринимается как невербальная практика, основанная на музыке, движении и вивенции, язык пронизывает весь процесс — в теоретических объяснениях, устных введениях в танцы, обсуждениях после вивенций, письменных учебных материалах и международном распространении системы в разных культурах и на разных языках. Цель книги — исследовать роль и потенциал языка в биодансе и продемонстрировать, что вербальная и невербальная коммуникация являются взаимосвязанными формами конструирования смысла.

Мотивация для данного исследования возникла из двойного профессионального опыта автора в качестве фасилитатора биодансы и преподавателя университета, который в рамках подхода «Scaffolded Language Emergence» (SLE), разработанного Дональдом Кирали, уделяет особое внимание телесному обучению языку. В книге рассматриваются три исследовательских вопроса: какую роль играет язык в биодансе? Как практика биоданса влияет на коммуникацию участников? Какой потенциал таит в себе биоданса для преподавания языка?

Теоретическая основа

В данной монографии анализируется лингвистический портфель биодансы, включая происхождение термина, его международное распространение в более чем сорока странах и многоязычное распространение работ Роландо Торо. Ключевым вкладом является разграничение между тишиной, устной речью и письменным языком в биодансе: тишина рассматривается через такие концепции, как лимбико-гипоталамическая система, зеркальные нейроны и протоязык; устная речь — через устные вступления, поэтическое выражение и голос фасилитатора; а письменный язык — через учебные материалы, монографии и научные публикации.

Результаты исследования

Во второй части представлены результаты качественного исследования, проведенного в Чешской Республике (2022–2023 гг.) среди студентов первой чешской школы биодансы. Результаты показывают, что, хотя участники считают язык важным, они относят его к подчиненной роли по сравнению с «вивенсией»: вербальные объяснения ценятся, когда они дают уверенность, направление и эмоциональный резонанс, но чрезмерная вербализация может препятствовать вхождению в состояние переживания. Исследование также показывает, что биоданса может влиять на повседневную коммуникацию участников — посредством большей эмоциональной выразительности, повышенной аутентичности и более сильной способности формулировать чувства — и что она может способствовать изучению иностранного языка, повышая мотивацию и развивая рецептивные и коммуникативные навыки, когда «вивенсии» проводятся на иностранном языке.

Вклад и выводы

Оригинальность работы «Язык в биодансе» заключается в установлении диалога между биодансом и лингвистикой, а также преподаванием языка — областями, которым до сих пор уделялось мало внимания в исследованиях по биодансу. В данной монографии показано, что биоданс не является ни исключительно невербальным, ни преимущественно вербальным явлением, а представляет собой динамическую систему, в которой язык и телесность постоянно влияют друг на друга — такое понимание коммуникации охватывает молчание, жесты, ритм, поэтические образы, устное взаимодействие и письменные размышления.

Библиография

Стрнадова, К. (2025). Язык в биодансе. Западночешский университет в Пльзене.

Штуек, М., и Тофтс, П. (2016). Влияние биодансы на снижение стресса и улучшение благополучия.

Штуек, М., Калозти, Д., Вильегас, А., и Утами, Д. (2019). Влияние биодансы и «Школы эмпатии» — вербального, уважительного общения — на способность выражать эмоции и потребности.

Торо Аранеда, Р. (1991). Теория биодансы: сборник текстов.

Торо Аранеда, Р. (2020). Биоданса.

Исследования и физиология биодансы

Х.-У. Бальцер

Аннотация

Как в парном танце, так и, в частности, в практике биодансы эмоциональные связи между партнерами по танцу не только желательны, но и составляют основу успеха биодансы. Важную роль в этом играют процессы синхронизации на психофизиологическом уровне между партнерами по танцу. Вегетативная нервная система человека, в частности кожа, отражает целый ряд важной информации: вегетативно-эмоциональную реакцию (сопротивление кожи), вегетативно-нервную реакцию (потенциал кожи) и мышечную реакцию (ЭМГ). С помощью системы «умных» часов эти реакции можно непрерывно регистрировать с частотой дискретизации 10 Гц.

С помощью хронобиологической регуляторной диагностики (CRD, Balzer 2000) проводится анализ регуляторных процессов исследуемых параметров, а также внутри- и межиндивидуальной синхронизации между партнерами по танцу. Очевидно, что высокий уровень внутрииндивидуальной синхронизации может наблюдаться как во время высокой возбужденности, так и во время глубокой релаксации (внутренняя гармония).

Во время сеанса исламской медитации у четырёх участников наблюдался процесс синхронизации на различных этапах медитации. Внутрииндивидуальная синхронизация также наблюдалась при засыпании во время короткого сна, при увеличении амплитуды маятника во время живого музыкального выступления у постели пациента в онкологическом отделении Венской общей больницы (АКН), а также при появлении высоких значений корреляции и регуляции у обоих партнеров во время сеанса «вивенсии» Биодансы. В некоторой степени хорошие процессы синхронизации наблюдались также в исследовании «Водный транс».

Таким образом, система «умных» часов в сочетании с анализом регуляторных процессов позволяет выявлять как внутрииндивидуальную, так и межличностную синхронизацию среди участников, а также определять состояния расслабления и/или транса.

Эффективность семинара «Биоданса Минотавр» для снижения тревожности

Типы стратегий преодоления тревоги, состоятельная и чертовая тревожность и социальная желательность в межкультурном пилотном исследовании «до и после»

Аннотация

В данном межкультурном пилотном исследовании изучалась эффективность семинара «Биоданса Минотавр» — специализированной адаптации метода «Биоданса», ориентированной на тревогу и разработанной Торо (2010), — в снижении тревожности по сравнению со стандартным семинаром «Биоданса». Подход «Минотавр» нацелен на четыре порога тревоги: страх любви, страх жизни, страх первобытного и страх самовыражения. Используя межкультурный дизайн «до и после» без традиционной контрольной группы, N = 83 участника прошли оценку до и после соответствующих семинаров: экспериментальная группа в Латвии (LV, n = 39), прошедшая семинар «Минотавр», и группа сравнения в Чешской Республике (CZ, n = 44), прошедшая стандартный семинар «Биоданса».

Основным инструментом оценки служила Шкала тревожности как состояния и как черты личности (STAI; Spielberger et al., 1970) для измерения диспозиционной тревожности, дополненная Шкалой социальной желательности (SDS-CM; Lück & Timaеus, 1997) для измерения склонности к социально желаемому поведению при ответе или к отрицанию тревожности. Путем перекрестного сопоставления обоих измерений (высокий/низкий) были выделены четыре стиля преодоления тревожности в соответствии с классификацией Byrne (1961) / Krohne (1989): «Незащитный» (низкая тревожность · низкий уровень отрицания), «Репрессирующий» (низкая тревожность · высокий уровень отрицания), «Сенсибилизирующий» (высокая тревожность · низкий уровень отрицания) и «Высокотревожный» (высокая тревожность · высокий уровень отрицания). Кроме того, были зарегистрированы данные по опроснику тревожности «Минотавр» (Торо, 2010), биоцентрические показатели здоровья (BSQ 1.0) и — только в группе LV — физиологические показатели (артериальное давление, пульс).

В обеих группах наблюдалось значительное снижение тревожности, причем в группе CZ эффект был более выраженным и широким: семь из двенадцати переменных (58 %) значительно изменились в общей выборке, по сравнению с лишь тремя переменными (25 %) в группе LV. В группе LV чертовая тревожность (STAI) снизилась в крайне значимой степени ($p = 0,001$), как и страх любви ($p = 0,009$); социальная желательность (SDS-CM) не изменилась значимо — это указывает на то, что снижение показателя STAI нельзя объяснить усилением отрицания, а скорее свидетельствует о подлинном снижении тревожности. При прямом групповом сравнении величины изменений значимо отличалась только социальная желательность ($p = 0,048$); для любой другой переменной не удалось продемонстрировать специфический дополнительный эффект программы «Минотавр».

Что касается стилей преодоления тревоги, то до вмешательства наблюдалось значимо различное распределение между группами LV и CZ ($\chi^2(4) = 10,80$, $p = 0,029$), которое после вмешательства исчезло ($\chi^2(4) = 2,03$, $p = 0,730$) — таким образом, группы сблизились по распределению стилей преодоления тревоги. В группе LV маргинальное распределение изначально сместилось в неинтуитивном направлении: доля

«сенситизаторов» снизилась (14 → 9), в то время как доля лиц с «высоким уровнем тревожности» слегка возросла (2 → 4); доля «незащитных» (19) и «репрессоров» (4) осталась стабильной. В группе CZ, напротив, сдвиг происходил в противоположном, в целом более благоприятном направлении: число «репрессоров» значительно уменьшилось (9 → 3), число «сенситизаторов» увеличилось (4 → 7), а число «высокоотревоженных» индивидуумов осталось стабильным (6 → 5) — что отражает меньшую степень подавления и большую эмоциональную открытость.

Для объяснения кажущегося противоречия в группе LV предлагается гипотеза активации — снижение черновой тревожности на фоне сдвига в сторону большего числа «лиц с высоким уровнем тревожности»: конфронтационные упражнения «Минотавр» в рамках программы « » могут в краткосрочной перспективе вывести на поверхность латентную, ранее неосознанную или подавленную тревогу (приводя к временному усилению защитных реакций), что является первым шагом к подлинной проработке, а не негативным результатом. Эта интерпретация подтверждается значительным снижением показателей по шкале STAI при стабильном уровне социальной желательности (отсутствие роста уровня отрицания). Однако, поскольку доступны только маргинальные распределения, а индивидуальных продольных данных нет, невозможно подтвердить, изменили ли те же самые участники свой тип; столь же правдоподобным альтернативным объяснением может быть просто сенсорная перегрузка или чрезмерная стимуляция, вызванная конфронтационными упражнениями.

В целом результаты подтверждают общую эффективность «Биоданцы» как телесно-ориентированной интервенции для снижения тревожности; однако они не указывают на какую-либо независимую дополнительную пользу метода «Минотавр» по сравнению со стандартным семинаром — напротив, стандартная группа даже продемонстрировала более последовательный сдвиг в сторону меньшей репрессии с точки зрения стиля преодоления трудностей. Поскольку это первое научное исследование, посвящённое формату «Минотавр», эти результаты следует рассматривать как предварительные и служащие для выдвижения гипотез; в будущем необходимы рандомизированные контролируемые испытания с индивидуальными продольными данными, чтобы провести разграничение между эффектами активации и перевозбуждения.

Ключевые слова: Биоданса, «Минотавр», снижение тревожности, STAI, социальная желательность, стили преодоления тревожности, гипотеза активации, дизайн «до и после», межкультурное сравнение