

Biodanza y estrategia de adaptación a la emergencia

Rodrigo Toro / Viviana Luz Toro



LI 
LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA



Reflexiones sobre LIB 1 por Viviana Toro y Rodrigo Toro

El primer laboratorio LIB ha llegado a su fin. A pesar del corto tiempo que pasamos juntos, la experiencia demostró ser de gran intensidad y profundidad, tanto por los voluminosos resultados de la investigación como por la experiencia compartida.

Hemos razonado sobre temas teóricos de Biodanza y sobre la investigación sociológica. Nos enfrentamos a una nueva modalidad de curso online y su traducción en dos idiomas. En medio de los argumentos, nos emocionamos, nos apasionamos, a veces nos enojamos, y luego encontramos la conciliación y el camino para avanzar juntos.

Las 13 investigaciones que presentamos son el resultado de esta experiencia y el trabajo de 75 profesores de Biodanza, de diferentes ciudades de Italia, España, Brasil, México, Chile, Suiza, Eslovenia, Reino Unido, llegando a cerca de 1000 personas entrevistadas.

Los temas y preguntas discutidos fueron candentes de diferentes puntos de vista: ¿existe la posibilidad de una “Biodanza online” y qué modos se considerarán más apropiados? ¿Es posible hacer una curva fisiológica online? ¿Cómo se perciben los ejercicios propuestos mediante ZOOM, como es la música? ¿Existe una Vivencia online? ¿Cómo se imaginan los participantes de los grupos practicando Biodanza en un futuro próximo, caracterizada por la incertidumbre y las restricciones al contacto que el COVID 19 nos obliga a tener? ¿Finalmente, cual es el papel de LIB en todo esto?

Sabíamos que, frente a la investigación, debíamos tener en cuenta la vulnerabilidad de los investigadores y también de nosotros como organizadores del laboratorio, pero no esperábamos entrar en una crisis. Como muchos de ustedes hemos dedicados los últimos diez años a la defensa del método original de Biodanza, tal como nos enseñó nuestro padre Rolando, a través de la preservación de textos, videos, consignas, música, sin cambiar una coma de lo que nos propuso. Ahora, algunas investigaciones realizadas reconocen el valor de una “Biodanza online” extremadamente modificada, que cambia sus principales fundamentos: ¿estamos, como LIB validando cambios en el método de Biodanza? La respuesta es no.

En realidad, los períodos extraordinarios caracterizados por la incertidumbre son particularmente fructíferos para pensar en lo ordinario. Los resultados mostraron claramente que la “Biodanza online” es una Biodanza disminuida: no se puede trabajar en todas las Líneas de Vivencia en igual medida, no se pueden realizar muchos de los ejercicios y los objetivos específicos de los ejercicios no se pueden traducir completamente por una pantalla. Además, la investigación realizada a los alumnos de los cursos, sobre una comparación entre “Biodanza online” y Biodanza, revelaron grandes carencias de la primera en comparación con la segunda.

Sin embargo, las razones que llevaron a los facilitadores a aventurarse en el descubrimiento de nuevas dimensiones se han orientado afectivamente: asegurar y proteger la continuidad y unidad del grupo, mostrando cercanía, proporcionando herramientas y recursos para hacer frente a la emergencia y las emociones conflictivas que han surgido en este confinamiento.

Y aquí es donde surge la primera respuesta sobre el papel de la LIB en este floreciente contexto de diálogo de experiencias. Las experiencias existen, están orientadas afectivamente y no pueden ser limitadas. El organismo que puede dar indicaciones precisas a nivel metodológico sigue siendo la Asesoría Metodológica. El papel de LIB, en este momento de emergencia, es proporcionar un espacio compartido abierto al diálogo para poder observar sin prejuicios los procesos de adaptación que se están llevando a cabo a nivel mundial. Sin validarlos ni negarlos. El objetivo es observar lo que está sucediendo y la esperanza es proporcionar instrumentos de acción que respondan, de la manera más fiel posible, a los principios fundamentales de Biodanza y a su método original.

Desde un punto de vista metodológico, las investigaciones han logrado integrar la dimensión cuantitativa y cualitativa de las representaciones subjetivas. Han tenido éxito, sin abandonar las maravillas y la solidez de los gráficos y los números, para llevarnos en una larga conversación, llena de significados y referencias, hablando no solo de nuestros interlocutores sino también, y en voz baja, de la intimidad del hombre.

Por estas razones, estamos extremadamente satisfechos con este primer laboratorio LIB, que, al conectar a personas de Biodanza de las áreas más diversas, dio vida a nuevas preguntas tanto en el momento de la excepción de que estamos viviendo como humanidad como en la práctica de Biodanza en general y nos ha permitido reflexionar juntos intensamente y con amor en lo que el presente nos ha propuesto.

Biodanza e strategie di adattamento all'emergenza

Rodrigo Toro / Viviana Luz Toro



LI 
LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA



Riflessioni su LIB 1 per Viviana Toro e Rodrigo Toro

Il primo LIB ha concluso. Nonostante il poco tempo trascorso insieme, l'esperienza si è rivelata di una grande intensità e profondità sia per i voluminosi risultati delle ricerche sia per il vissuto condiviso.

Abbiamo ragionato su argomenti teorici di Biodanza e della ricerca sociologica. Ci siamo scontrati sulle modalità di proseguimento del corso e sulle traduzioni. Nel pieno delle argomentazioni, ci siamo entusiasmati, infervorati, a volte arrabbiati, per poi trovare conciliazioni e ritrovare insieme la strada da percorrere.

Le 13 ricerche che presenteremo sabato prossimo sono il risultato di questo vissuto intenso e del lavoro di 75 insegnanti di Biodanza, provenienti da diverse città di Italia, Spagna, Brasile, Messico, Cile, Svizzera, Slovenia, Regno Unito, raggiungendo circa 1000 persone intervistate.

I temi e le domande trattati erano scottanti su diversi punti di vista: esiste la possibilità di Biodanza online e quali modalità sono da considerarsi le più adeguate? È possibile fare una curva fisiologica online? Come vengono percepiti gli esercizi proposti tramite zoom, come la musica? Esiste una vivencia online? Come i partecipanti ai gruppi di Biodanza si immaginano di fare pratica di biodanza nel prossimo futuro, caratterizzato dall'incertezza e dalle contingenze con cui il nuovo COVID 19 ci costringe a relazionarci? Infine, qual è il ruolo di LIB in tutto questo?

Sapevamo che di fronte alla ricerca bisognava mettere in conto la vulnerabilità dei ricercatori e anche dei promotori del laboratorio. Non mi aspettavo però di entrare io stessa in crisi. Come molti ho dedicato gli ultimi dieci anni alla difesa del metodo originale di Biodanza, proprio come mi è stato insegnato da mio padre Rolando, attraverso la conservazione dei testi, dei video, delle consegne, delle musiche, senza mai cambiare una virgola di quanto da lui proposto. Adesso alcune ricerche riconoscono il valore a una Biodanza estremamente modificata, che cambia i suoi stessi presupposti: stiamo, come LIB concedendo modifiche al metodo di Biodanza? La risposta è no.

In verità i periodi straordinari, caratterizzati dall'incertezza e per natura poco indagabili, sono invece particolarmente fecondi per pensare all'ordinario. Dai risultati è emerso chiaramente che Biodanza online è una Biodanza diminuita: non si può lavorare su tutte le linee di vivencia in egual misura, non si possono eseguire moltissimi degli esercizi e gli obiettivi specifici degli esercizi non possono essere tradotti a pieno. Inoltre, le ricerche che hanno presentato ai soggetti, allievi dei corsi, un confronto tra Biodanza online e Biodanza dal vivo, hanno rivelato le mancanze della prima rispetto alla seconda.

Ciononostante, le ragioni che hanno portato gli operatori ad avventurarsi nella scoperta di nuove dimensioni, sono state orientate affettivamente: garantire e proteggere la continuità e unità del gruppo, manifestare vicinanza, fornire strumenti e risorse per affrontare l'emergenza e le emozioni contrastanti da questa scaturite.

Ed è qui che si pone una prima risposta sul ruolo di LIB in questo florido contesto di dialogo di esperienze. Le esperienze esistono, sono affettivamente orientate, e non possono essere limitate. L'organismo che può dare indicazioni precise a livello metodologico resta l'Assessorato alla metodologia. Il ruolo di LIB, in questo momento di emergenza, è quello di mettere a disposizione uno spazio condiviso e aperto al dialogo per potere osservare con occhi scevri di pregiudizio i processi di adattamento che stanno avvenendo a livello globale. Non di validarli o di negarli. L'obiettivo è l'osservazione di ciò che sta accadendo e la speranza è di fornire strumenti di azione che rispondano, nel modo più fedele possibile, ai principi fondanti di Biodanza e del suo metodo originale.

Da un punto di vista metodologico, le ricerche sono riuscite a integrare la dimensione quantitativa e qualitativa delle rappresentazioni soggettive. Sono riuscite, senza abbandonare le meraviglie e la solidità dei grafici e dei numeri, a condurci anche in qualche conversazione lunga, densa di significati e rimandi, parlando non solo dei nostri interlocutori ma anche, e a bassa voce, delle intimità dell'umanità.

Per questi motivi, siamo estremamente soddisfatti di questo primo laboratorio LIB, che, nel connettere persone di Biodanza provenienti dalle aree più diverse, ha dato vita a nuove domande sia sul momento d'eccezione che stiamo vivendo come umanità sia sulla pratica di Biodanza in generale e ci ha permesso di riflettere insieme intensamente e con amore a ciò che il presente ci propone.

Las conclusiones presentadas son un resumen de las 13 investigaciones realizadas por 70 profesores de Biodanza SRT durante los meses de mayo y junio de 2020.

1. Las personas que habían participado antes de la emergencia en cursos de Biodanza, sienten que tienen mejores recursos emocionales para superar el confinamiento.
2. Los “Encuentros Online” de ejercicios y músicas, propuestos por profesores de Biodanza, han sido bien evaluados por sus participantes principalmente como una manera de mantener el vínculo con el grupo, poder moverse y sentirse acompañados.
3. No obstante a lo anterior, se observan grandes diferencias entre estos “Encuentros Online” con el Sistema Biodanza. En los Encuentros Online se observa:
 - Ausencia de contacto, caricias y abrazos
 - Imposibilidad de conexión a través de la mirada
 - Falta de contención del grupo
 - Menor intensidad en las vivencias
 - Necesidad de usar la imaginación
 - Pérdida de los objetivos de varios ejercicios al ser realizados a través de la pantalla
 - Imposibilidad de desarrollar algunas líneas de vivencia de manera profunda
 - Problemas de sonido e imagen que afectan la calidad de la experiencia vivida
 - Dificultad de disponer de espacios íntimos y adecuados para hacer los ejercicios
4. No es posible hablar de una modalidad de “Biodanza Online”, ya que carece de muchos de los elementos fundamentales del Sistema Biodanza.
5. La Biodanza puede cumplir un rol esencial en el retorno a la “normalidad”, en reiniciar el proceso de contacto entre las personas y disminuir el miedo. Existe mucho interés en volver, tanto de los profesores como de los participantes. No obstante, se sugieren algunas recomendaciones:
 - Mayores medidas de higiene en la sala y en las personas
 - Escuchar al grupo, sus sentimientos, miedos y necesidades
 - Generar un “Protocolo de retorno” acordado con el grupo
 - Realizar las clases en una sala amplia y ventilada. También es posible al aire libre
 - Reiniciar las clases con el mismo grupo de antes de la emergencia
 - Se recomienda integrar a personas sin experiencia de manera progresiva
 - Realizar una progresividad en el contacto mientras dure la transición

Le conclusioni presentate sono una sintesi delle 13 ricerche realizzate da 70 insegnanti di Biodanza SRT durante i mesi di maggio e giugno 2020.

1. Le persone che avevano già partecipato ai corsi di Biodanza, prima dell'emergenza, sentono di avere migliori risorse emotive per superare la situazione.
2. Gli "Incontri online" di esercizi e musica, proposti dagli insegnanti di Biodanza, sono stati ben accolti dai partecipanti, principalmente per mantenere il legame con il gruppo, potersi muovere e sentirsi accompagnati.
3. Nonostante quanto sopra, ci sono grandi differenze tra questi "Incontri online" con il Sistema Biodanza. Nelle riunioni online si osserva:
 - Assenza di contatto, carezze e abbracci
 - Impossibilità di connessione attraverso lo sguardo
 - Mancanza di contenimento del gruppo
 - Meno intensità nelle vivencias
 - Necessità di usare l'immaginazione
 - Perdita degli obiettivi di vari esercizi eseguiti attraverso lo schermo
 - Impossibilità di sviluppare alcune linee di vivencia in modo profondo
 - Problemi di suono e immagine che influenzano la qualità dell'esperienza vissuta
 - Difficoltà ad avere spazi intimi e adeguati per fare gli esercizi
4. Non è possibile parlare di una modalità "Biodanza online", in quanto mancano molti degli elementi fondamentali del Sistema Biodanza.
5. Biodanza può svolgere un ruolo essenziale nel ritorno alla "normalità", nel riavviare il processo di contatto tra le persone e ridurre la paura. C'è tanto interesse per il ritorno, sia da parte degli insegnanti sia dalla parte dei partecipanti. Però avendo delle accortezze:
 - Attenzione all'igiene della persona, della sala in cui si pratica e degli spogliatoi
 - Ascolto del gruppo: sentimenti, paure e bisogni
 - Fare un "Protocollo di ritorno" concordato con il gruppo
 - Cura della ventilazione e della sala e dello spazio. Possibilità di praticare all'aperto
 - Riavviare le lezioni con lo stesso gruppo precedente all'emergenza
 - Integrazione progressiva dei principianti
 - Stabilire un contatto progressivo, finché dura il periodo di transizione verso la "normalità"

INDICE

- LA VIVENCIA, RISORSA PER L'INDIVIDUO ED IL GRUPPO FIN DAI PRIMI INCONTRLA / **¿LA VIVENCIA, UN RECURSO PARA EL INDIVIDUO Y EL GRUPO DE LOS PRIMEROS ENCUENTROS?**
- **ASPIRACIONES Y LINEAS DE VIVENCIA: ¿QUE NECESITAS PARA VIVIR?** / ASPIRAZIONI E LINEE DI VIVENCIAS: DI COSA HAI BISOGNO PER VIVERE?
- I BISOGNI DELL'EMERGENZA / **LAS NECESIDADES DE LA EMERGENCIA**
- BIODANZA FUORI PER COVID / **BIODANZA FUERA POR COVID**
- **BIODANZA EN LA EMPRESA: PRE Y POST PANDEMIA-REGRESO** / BIODANZA NELLE AZIENDE: PRIMA E DOPO LA PANDEMIA-RITORNO
- DIFFERENTI ESPERIENZE DI CONDUZIONE ONLINE : ARGONAUTI ALLA RICERCA DI UNA BIODANZA / **DIFERENTES EXPERIENCIAS DE CONDUCCIONES ONLINE**
- **BAILANDO EN CONEXIÓN: MÚSICA Y EJERCICIOS** / DANZANDO IN CONNESSIONE MUSICA ED ESERCIZI
- ONLINE: CURVA FISIOLÓGICA SI O NO ?
- **LO ESENCIAL PARA EL REGRESO A BIODANZA** / L'ESSENZIALE PER IL RITORNO ALLA BIODANZA
- BIODANZA . IL RITORNO NELLO SCENARIO POST-PANDEMIA / **BIODANZA. EL RETORNO EN UN ESCENARIO POST-PANDEMIA**
- VIAGGIO DI RITORNO / **VIAJE DE VUELTA**
- "ABBRACCI RIBELLI" OSSERVATORI DEGLI OSSERVATORI / **"ABRAZOS REBERDES" OBSERVADORES DE LOS OBSERVADORES**
- DONNE IN ONCOLOGIA, EMERGENZA E BIODANZA / **MUJERES EN ONCOLOGIA, EMERGENCIA Y BIODANZA**

Biodanza e strategie di
adattamento all'emergenza: la
vivencia, risorsa per l'individuo ed
il gruppo fin dai primi incontri?

Biodanza y estrategias de
adaptación a la emergencia: ¿la
vivencia, un recurso para el
individuo y el grupo desde los
primeros encuentros?

Integrantes del equipo
Membri del team

Alice Pasquato, Concetta Sciglitano,
Isabella Cattaneo, Lili Savastianu,
Lucia Carraro, Luisa Recchia,
Monica Tironi



LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

CASO DI STUDIO / CASO DE ESTUDIO

La ricerca si concentra sugli effetti della Biodanza su un gruppo di lavoratori di una cooperativa sociale che ospita persone con disabilità. Il gruppo ha praticato Biodanza per un solo mese prima della sospensione per Covid.

La investigación se centra en los efectos de Biodanza en un grupo de trabajadores de una cooperativa social que alberga a personas con discapacidad. El grupo practicó Biodanza sólo un mes antes de la suspensión por el Covid.

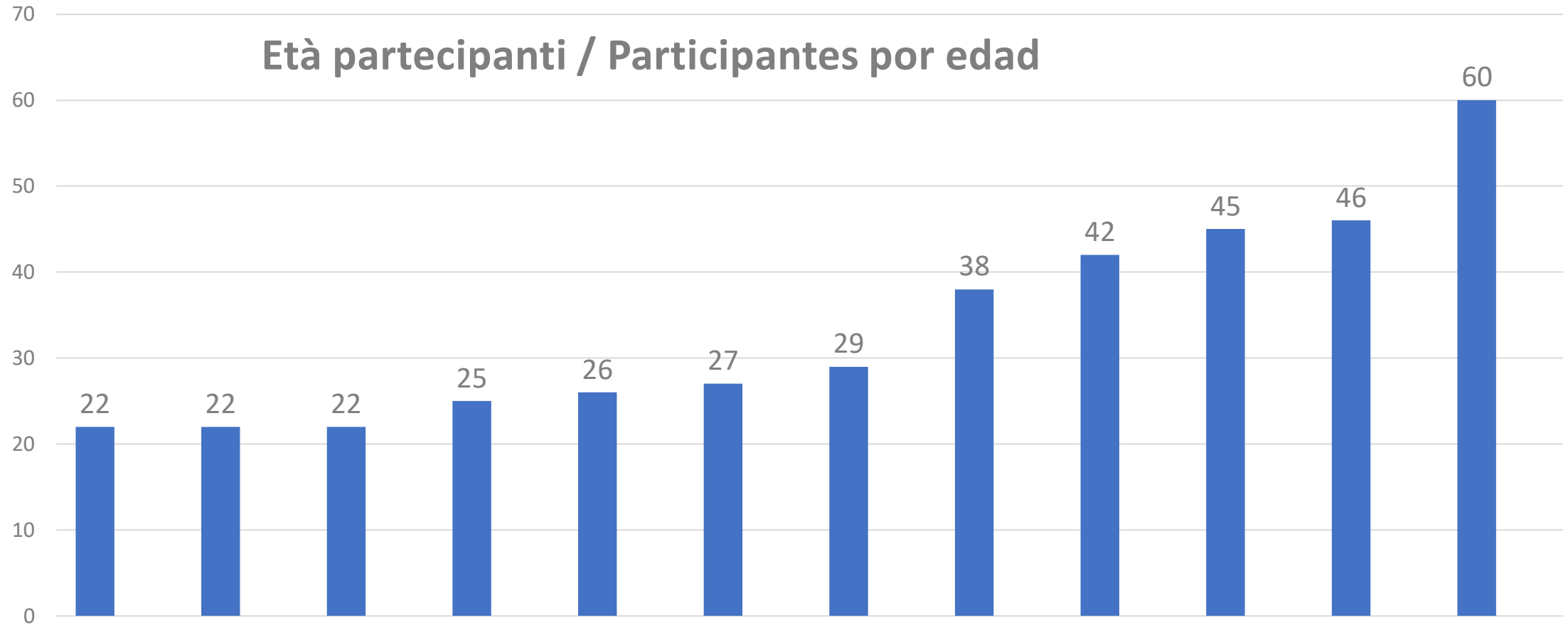
Metodologia / Metodología

Questionario anonimo con domande aperte e chiuse

Cuestionario anónimo con preguntas abiertas y cerradas

12 questionari consegnati, tutti hanno risposto

12 cuestionarios entregados, todos han respondidos

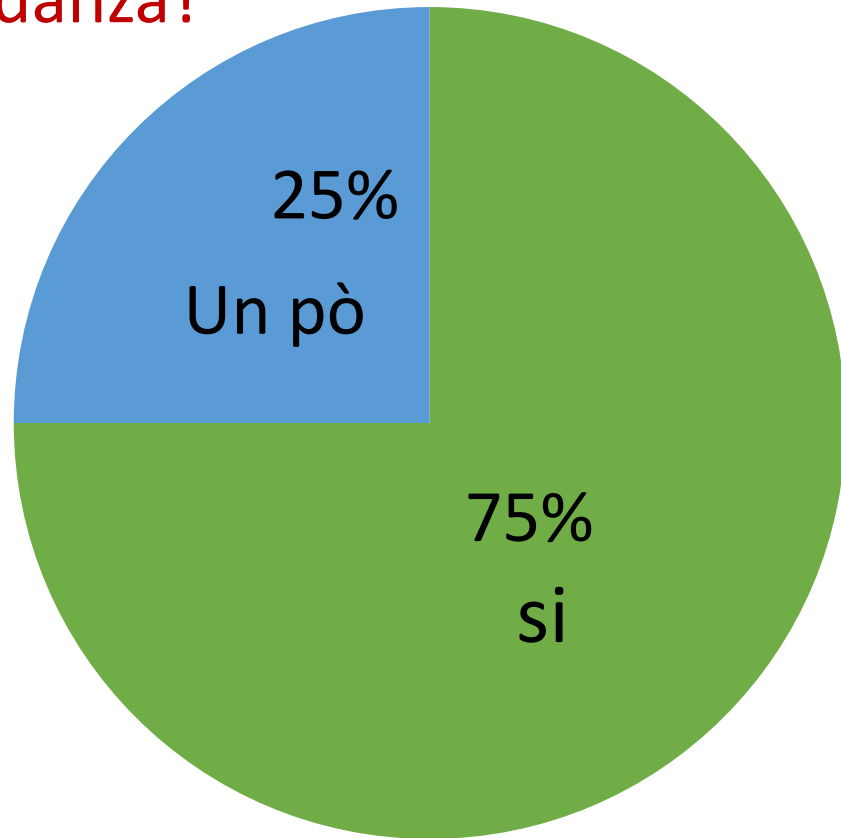


Età media = 33,6 anni

Alcune domande del questionario

Algunas preguntas del cuestionario

Ti è stato di aiuto aver praticato Biodanza? **¿Te ayudó haber practicado Biodanza?**



Si, mi ha dato gioia,
rilassamento e mi ha fatto
stare meglio

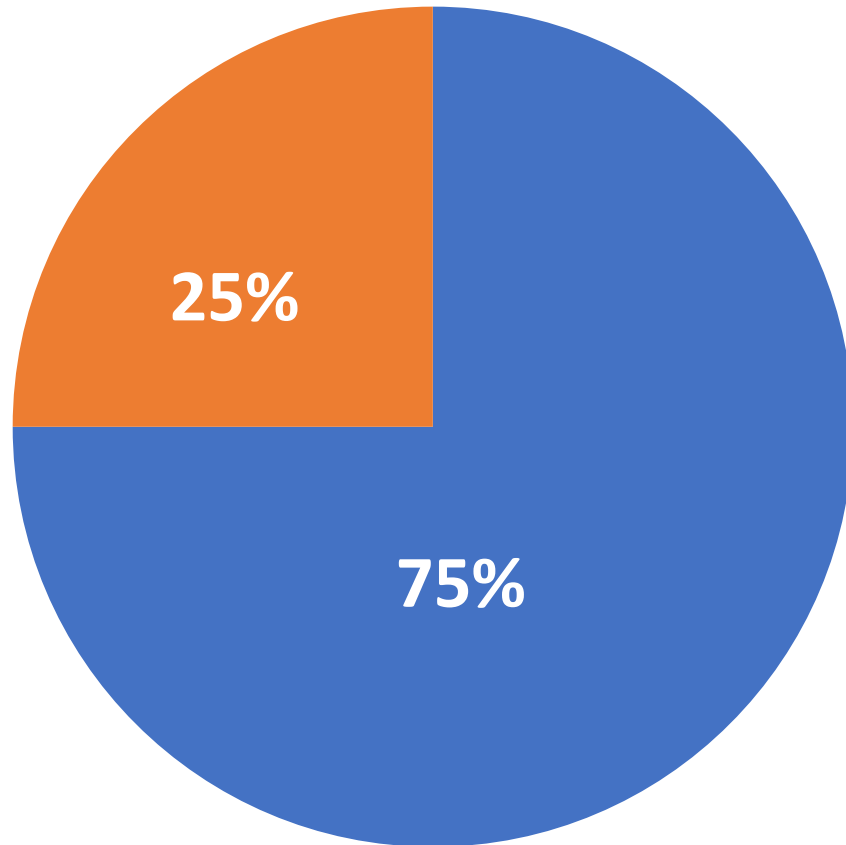
Sí, me dio alegría, relajación y
me hizo sentir mejor

Un po': mi ha aiutato a stare
meglio con me stesso e con i
colleghi

Un poco: me ayudó a
sentirme mejor conmigo
mismo y con mis colegas;

Cosa ti manca di più della sessione di Biodanza?

¿Qué es lo que más extrañas de la sesión de Biodanza?



25%

Il contatto e il clima che si crea con i compagni

75%

la condivisione, il sorriso, l'allegria, la mente libera

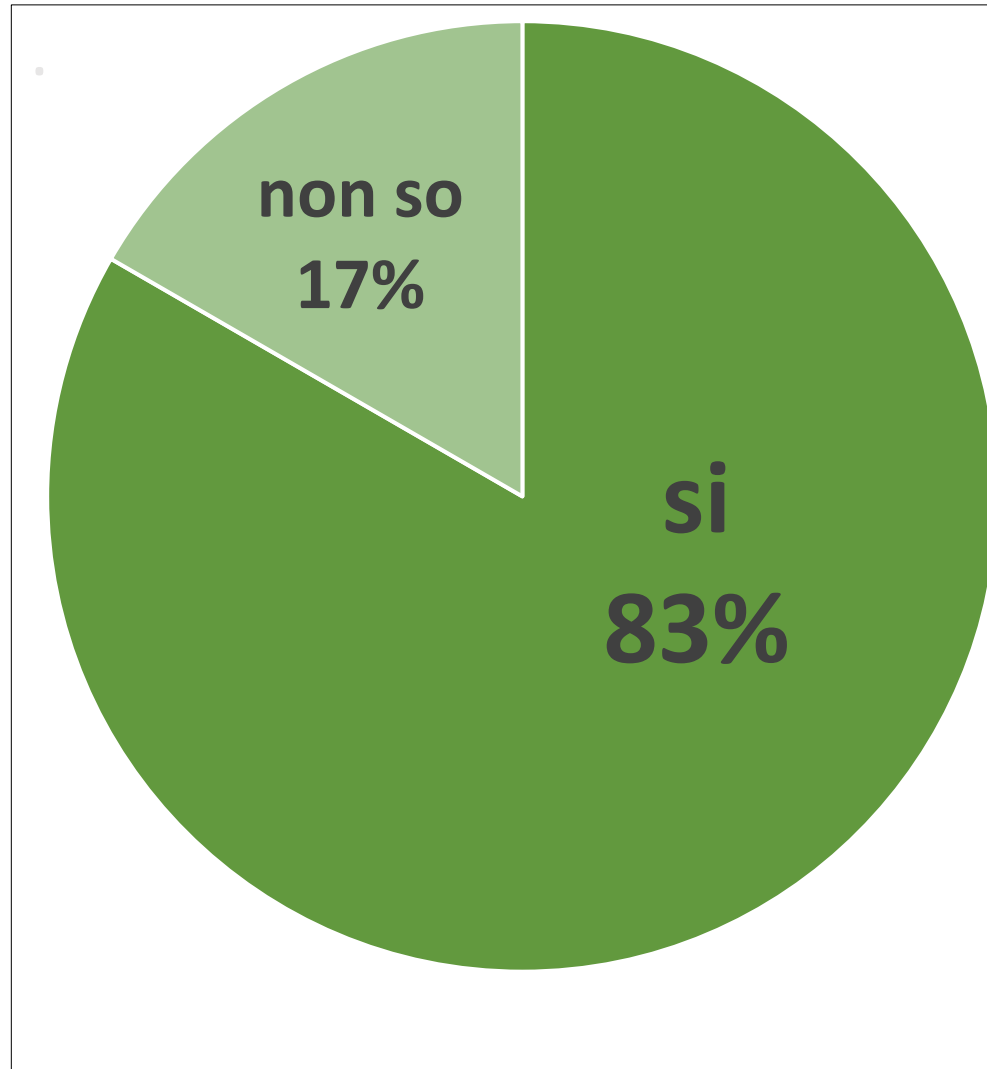
25%

El contacto y el clima que se crea con los compañeros.

75%

Compartir, sonreír, alegría, la mente libre

Desideri riprendere Biodanza? ¿Quieres recomenzar Biodanza?



Non so,
Temo il
contagio

No lo sé,
Temo el
contagio

Si perché mi da
gioia,
mi rilassa,
mi fa stare
meglio
con il gruppo

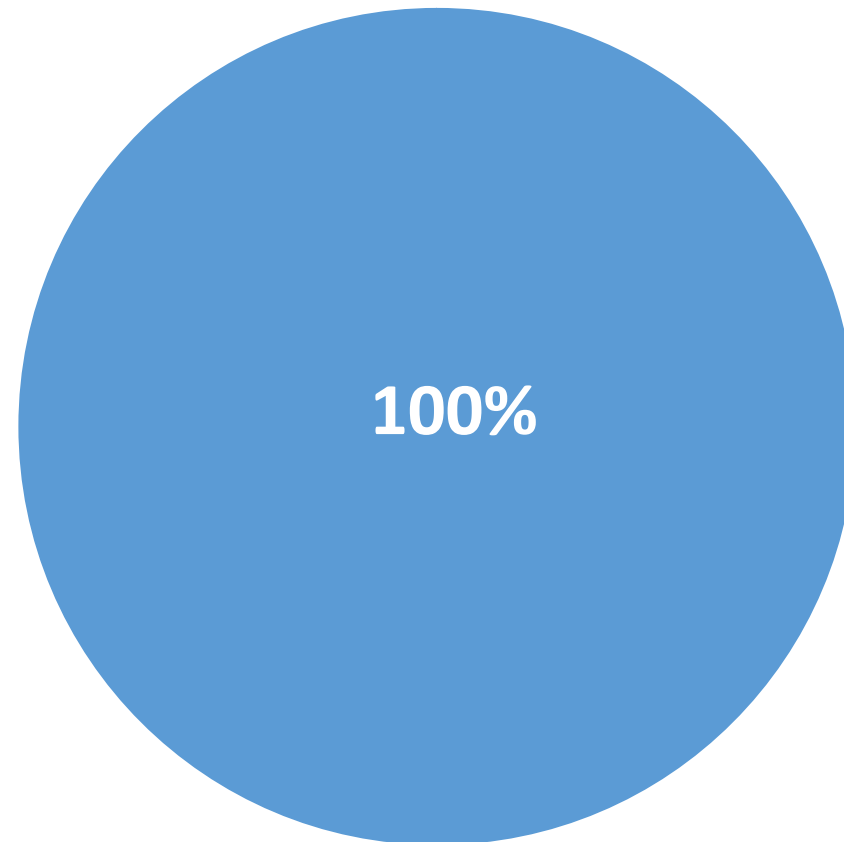
Sí, porque me da
alegría, me
relaja, me hace
sentir mejor con
el grupo

Nel tuo gruppo di lavoro ti è stato utile aver praticato Biodanza?

¿Fue útil que practicara Biodanza en su grupo de trabajo?

Si perché è
una parentesi
musicale e
una bella
condivisione

Sí, porque es
un paréntesis
musical y un
buen
compartir



Si perché mi fa stare
bene con me e mi ha
fatto scoprire un
modo diverso di
stare con il gruppo di
lavoro.

Sí porque me hace
sentir bien conmigo
y me hizo descubrir
una forma diferente
de estar con el grupo
de trabajo.

Conclusioni / Conclusiones

Anche solo 1 mese di Biodanza e' stato di aiuto a tutti

Incluso sólo 1 mes de Biodanza ha sido útil para todos

83% desidera riprendere a fare Biodanza, 17% ha timore del contagio

El 83% quiere volver a hacer Biodanza, el 17% tiene miedo al contagio

Conclusioni / Conclusiones

Pochi incontri sono stati sufficienti per far sentire ai partecipanti il piacere del contatto e dello stare insieme nella leggerezza

Pocos encuentros fueron suficientes para hacer que los participantes sintieran el placer del contacto y del estar juntos en la ligereza

Conclusioni / Conclusiones

In questo periodo, Biodanza ha favorito l'adattabilità e la manifestazione di risorse creative individuali come la cura della casa, del giardino, la pratica di uno sport

En este período, Biodanza ha favorecido la adaptabilidad y la manifestación de recursos creativos individuales como el cuidado de la casa, el jardín, la práctica de un deporte

Conclusioni / Conclusiones

I partecipanti hanno sentito la mancanza dei sorrisi e degli incontri settimanali di Biodanza pur incontrandosi quotidianamente nell'ambiente di lavoro

Los participantes extrañaron las sonrisas y los encuentros semanales de Biodanza a pesar de encontrarse diariamente en el ambiente de trabajo



**Aspiraciones y Lineas de Vivencia:
¿QUE NECESITAS PARA VIVIR?**

Rolando Toro

**Aspirazioni e Linee di Vivencias:
DI COSA HAI BISOGNO PER VIVERE?**

Rolando Toro

Integrantes del equipo
Membri del team

Claudete Sant'Anna
Claudia Ugarte
Glênia Albuquerque
Livia Melo
Lucia Helena Ramos
Silvia Eick
Tiziana Zappi



**LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA**

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

2. CASO DE ESTUDIO / CASO DI STUDIO

➤ **Objetivo general / Obiettivo generale:**

- Investigar las aspiraciones de los alumnos de grupos semanales de Biodanza en este momento de aislamiento social y hacer la correlación con las líneas de vivencia. *Ricerca le aspirazioni degli allievi dei gruppi settimanali di Biodanza in questo momento di isolamento sociale e fare la correlazione con le linee di vivencia.*

➤ **Objetivos específicos / Obiettivi specifici:**

- Hacer un inventario de las emociones vividas en las clases de Biodanza que hicieron falta a las personas debido al aislamiento social. *Fare un inventario delle emozioni vissute nelle classi di Biodanza che sono mancate alle persone a causa dell'isolamento sociale.*
- Comprender los sentidos atribuídos a las vivencias de Biodanza. *Comprendere il senso attribuito alle vivencias di Biodanza.*
- Investigar los impactos emocionales provocados por el aislamiento social en los alumnos de Biodanza. *Indagare gli impatti emotivi causati dall'isolamento sociale negli allievi di Biodanza.*

4. METODOLOGIA

PÚBLICO Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN/PUBBLICO E PORTATA DELLA RICERCA

- Alumnos de Biodanza - 48 entrevistados – 5 ciudades de Brasil y 1 ciudad de Italia. Allievi di Biodanza - 48 intervistati – 5 città brasiliane e 1 italiana.
- Alumnos de Biodanza con permanencia en los grupos regulares. Allievi di Biodanza con frequenza regolare nei gruppi.
 - Porto Alegre - Silvia Eick - 5 entrevistas - 5 interviste
 - Campinas - Claudia Ugarte - 6 entrevistas – 6 interviste
 - Belo Horizonte - Claudete Sant’Anna - 7 entrevistas – 7 interviste
 - Recife - Lucia Helena - 11 entrevistas – 11 interviste
 - Recife - Auribio Farias - 6 entrevistas – 6 interviste
 - Recife - Marina Presbiterio- 2 entrevistas – 2 interviste
 - Maceió - Glênia Albuquerque - 6 entrevistas – 6 interviste
 - Roma - Tiziana Zappi - 5 entrevistas – 5 interviste

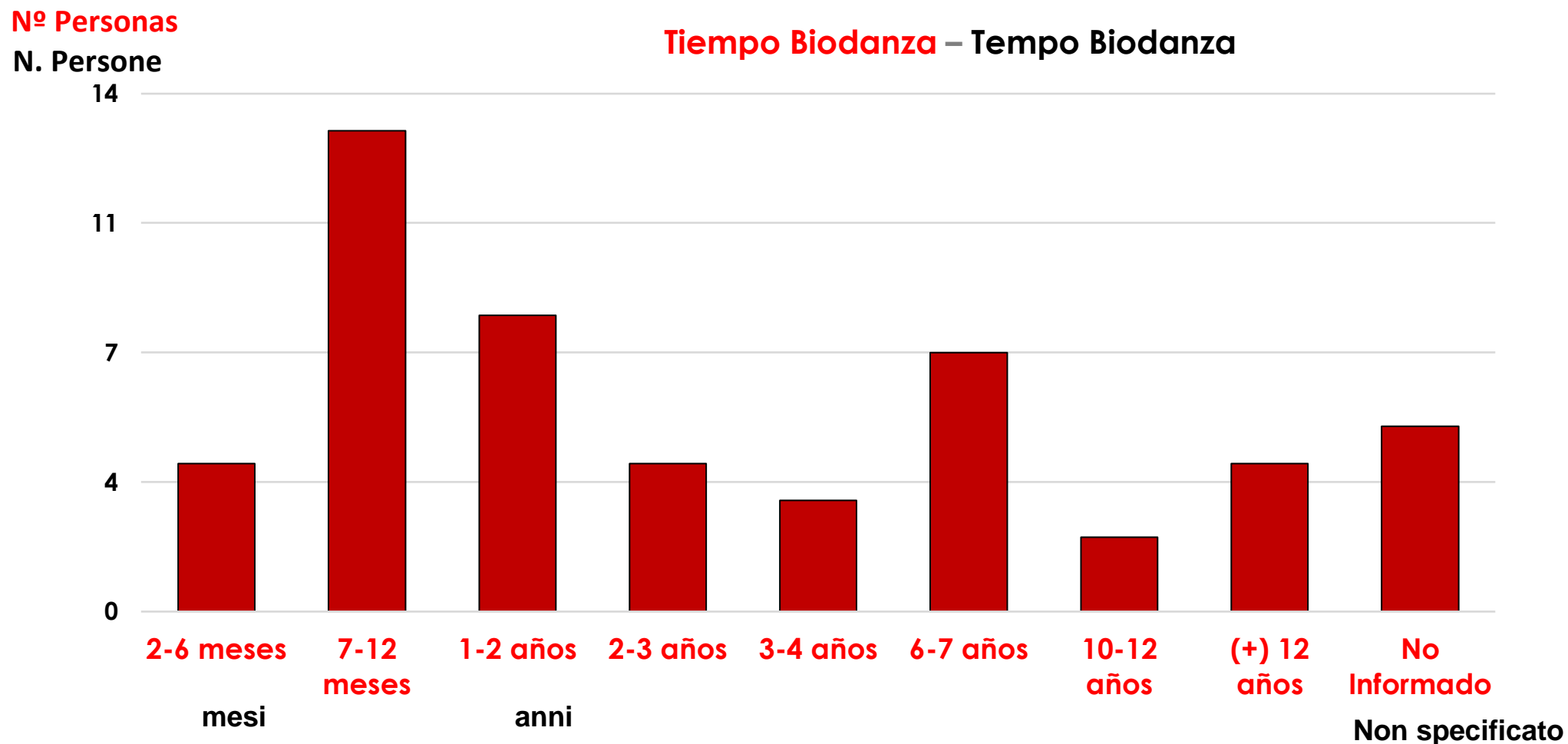


3. PREGUNTAS / DOMANDE

- 1 - ¿Cuánto tiempo hace que usted hace Biodanza y tiene regularidad en las clases semanales? Da quanto tempo fai Biodanza e frequenti regolarmente le sessioni settimanali?
- 2 - ¿Cuáles son las emociones vividas en una clase de Biodanza que usted más extraña? Quali sono le emozioni vissute in una sessione di Biodanza che ti mancano di più?
- 3 - La suspensión de las clases de Biodanza le trajo ¿cuáles impactos emocionales? La sospensione delle sessioni di Biodanza che impatto emotivo ti ha provocato?
- 4 - ¿Que importancia tienen las vivencias de Biodanza en su vida? Che importanza hanno le vivencias di Biodanza nella tua vita?
- 5 - Al regresar a las vivencias de Biodanza, ¿que mayores desafíos serán enfrentados? Quando torneremo a frequentare il corso di Biodanza, quali saranno le maggiori sfide da affrontare?
- 6 - En este momento actual de aislamiento, ¿cuáles son sus aspiraciones de vida? In questo momento attuale di isolamento, quali sono le tue aspirazioni di vita?

5. METODOLOGIA

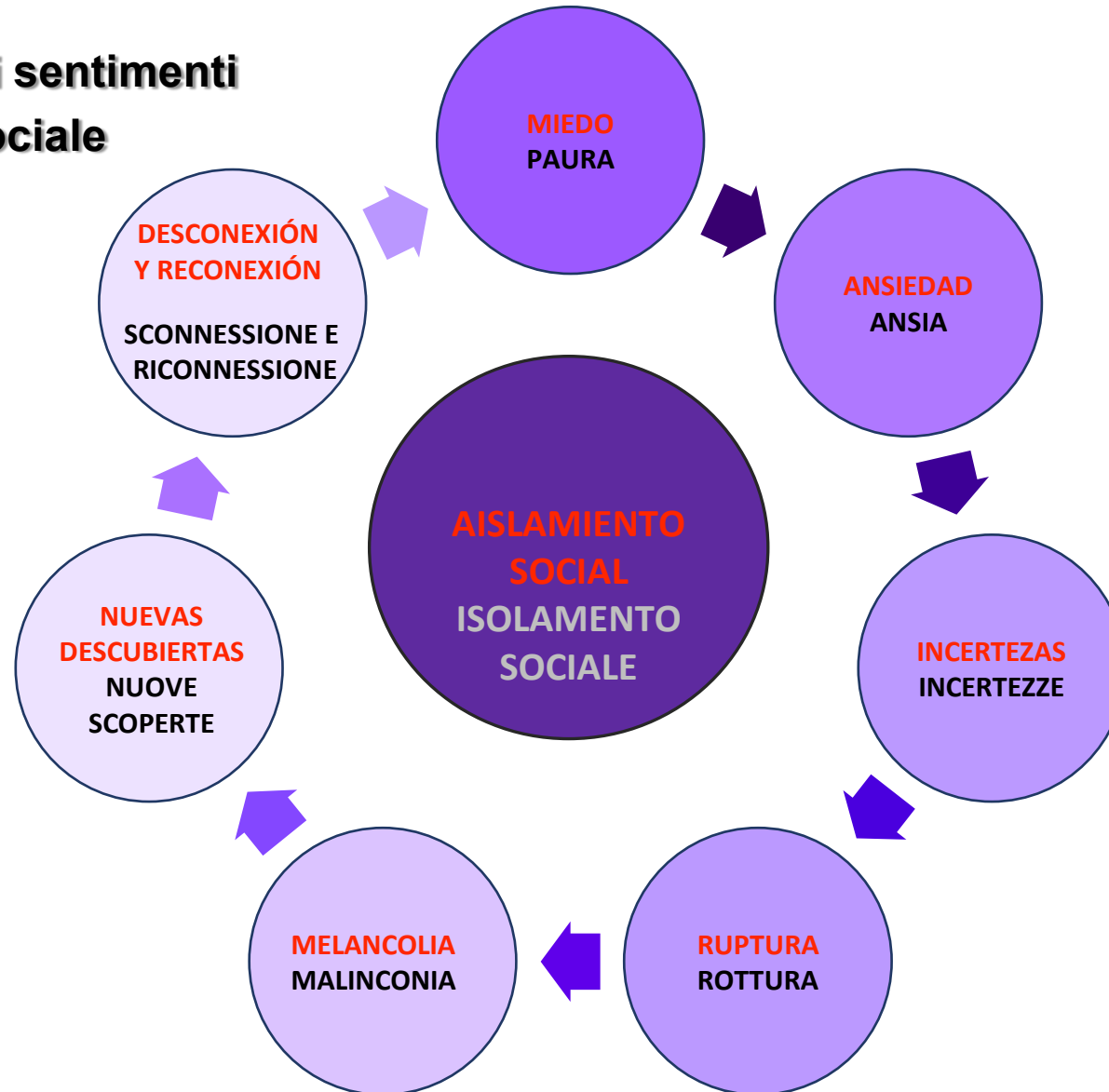
CARACTERIZACIÓN DEL PÚBLICO / CARATTERIZZAZIONE DEL PUBBLICO



7. METODOLOGIA

Agrupación de los principales sentimientos manifestados con el aislamiento social

Raggruppamento dei principali sentimenti manifestati con l'isolamento sociale



6. METODOLOGIA

CATEGORÍAS / CATEGORIE

- Fueron agrupadas a partir de las regularidades de los contenidos y diferencias. Las categorías son estrategias para organizar, explicar y clasificar los contenidos de las respuestas. Fueron seleccionadas las siguientes categorías: Sono state raggruppate a partire dalle regolarità dei contenuti e dalle differenze. Le categorie sono strategie per organizzare, spiegare e classificare i contenuti delle risposte. Sono state selezionate le seguenti categorie:
- **1 - Desequilibrio e re-equilibrio.** Squilibrio e riequilibrio.
 - **2 - La falta que la Biodanza hace.** La mancanza che si ha della Biodanza.
 - **3 - No va a ser como antes.** Non sarà come prima.
 - **4 - Las aspiraciones.** Le aspirazioni.

8. METODOLOGIA

CATEGORIAS / CATEGORIE

**1 - Desequilibrio físico - emocional
y re-equilibrio**

**1 - Squilibrio fisico-emotivo
e riequilibrio**



9. METODOLOGIA

CATEGORIAS / CATEGORIE

2 - La falta que la Biodanza hace

2 - La mancanza che si ha della Biodanza



10. METODOLOGIA

CATEGORIAS / CATEGORIE

3 - No va a ser como antes

3 - Non sarà come prima



11. METODOLOGIA

CATEGORIAS / CATEGORIE

4 - Aspiraciones existenciales/Lineas de Vivencias

4 – Aspirazioni esistenziali /Linee di Vivencias

VITALIDAD – VITALITÀ

- **Salud física, mental y afectiva, equilibrio emocional, cuidar de la salud, más prudencia, estar vivos.** Salute fisica, mentale ed affettiva, equilibrio emotivo, prendersi cura della salute, più prudenza, essere vivi.
- **Más fluidez y flexibilidad, es no tener planes (pierde la ilusión de control), tener más levedad.** Più fluidità e flessibilità, non avere piani (si perde l'illusione del controllo), avere più leggerezza.

Salud/Salute → **Fluidez/Fluidità** → **Equilibrio emocional/Equilibrio emotivo**

12. METODOLOGIA

CATEGORIAS / CATEGORIE

4 - Aspiraciones existenciales/Lineas de Vivencias

4 - Aspirazioni esistenziali/ Linee di Vivencias

SEXUALIDAD - SESSUALITÀ

- **Felicidad y placer de vivir.** Felicità e piacere di vivere.

Felicidad
Felicità



Placer de Vivir
Piacere di vivere

13. METODOLOGIA

CATEGORIAS / CATEGORIE

4 - Aspiraciones existenciales/Lineas de Vivencias

4 – Aspirazioni esistenziali/Linee di Vivencias

CREATIVIDAD

- Retomar lo que ha dejado de lado: literatura, fotografía, arte. Realización personal, escribir más y desencajonar lo que escribo, avanzar más en mis capacidades. Tener más coraje. Riprendere ciò che ha lasciato da parte: letteratura, fotografia, arte. Realizzazione personale, scrivere di più e con più chiarezza, avanzare di più nelle proprie capacità. Avere più coraggio.
- Estudiar, terminar el curso y tener seguridad profesional, trabajar con la Biodanza, trabajo con lo que tengo, colocar mis sueños en práctica, tener trabajo. Studiare, finire il corso e avere sicurezza professionale, lavorare con la Biodanza, lavorare con quello che c'è, mettere i sogni in pratica, avere un lavoro.
- Cambiar de país, cambiar de trabajo, la sobrevivencia, momento de ambivalencia. Cambiare paese, cambiare lavoro, la sopravvivenza, momento di ambivalenza.
- Continuar el autoconocimiento, el proceso que ya había comenzado. Continuare la conoscenza di sé, il processo che aveva già iniziato.

Arte /Arte



Creación/Creazione



Autoconocimiento/Conoscenza di sé

14. METODOLOGIA

CATEGORIAS / CATEGORIE

4 - Aspiraciones existenciales/Lineas de Vivencias

4 - Aspirazioni esistenziali/Linee di Vivencias

AFECTIVIDAD

- Valorar los afectos, las personas, acciones en grupo más efectivos, más compromiso social, saber que no estoy solo, ser más solidario, tener más compasión, tener contacto con personas que realmente valgan la pena, ser una persona mejor. Dar más atención a las personas que yo amo y vivir momentos felices, querer ser mejor y que el mundo sea mejor, reconstrucción de la sociedad, construir un mundo más afectuoso, más solidario, una hermandad. Apprezzare gli affetti, le persone, azioni di gruppo più efficaci, più impegno sociale, sapere che non sono solo, essere più solidale, avere più compassione, avere contatti con persone che risuonano con me, essere una persona migliore. Dare più attenzione alle persone che amo e vivere momenti felici, voler essere migliore e rendere il mondo migliore, ricostruire la società, costruire un mondo più affettuoso, più solidale, una fratellanza.

Interactuar con el otro
Interagire con l'altro



Pertenecimiento Colectivo
Appartenenza Collettiva



Reconstrucción Afectiva
Ricostruzione Affettiva

15. METODOLOGIA

CATEGORIAS / CATEGORIE

4 - Aspiraciones existenciales 4 - Aspirazioni esistenziali

TRASCENDENCIA - TRASCENDENZA

- **Consciencia ecológica y ser menos consumista, respeto a las formas de vida, desapego a las cosas materiales, serenidad.** Coscienza ecologica, essere meno consumistico, rispetto delle forme di vita, distacco dalle cose materiali, serenità.

Serenidad
Serenità



Armonía, Espiritualidad
Armonia, Spiritualità

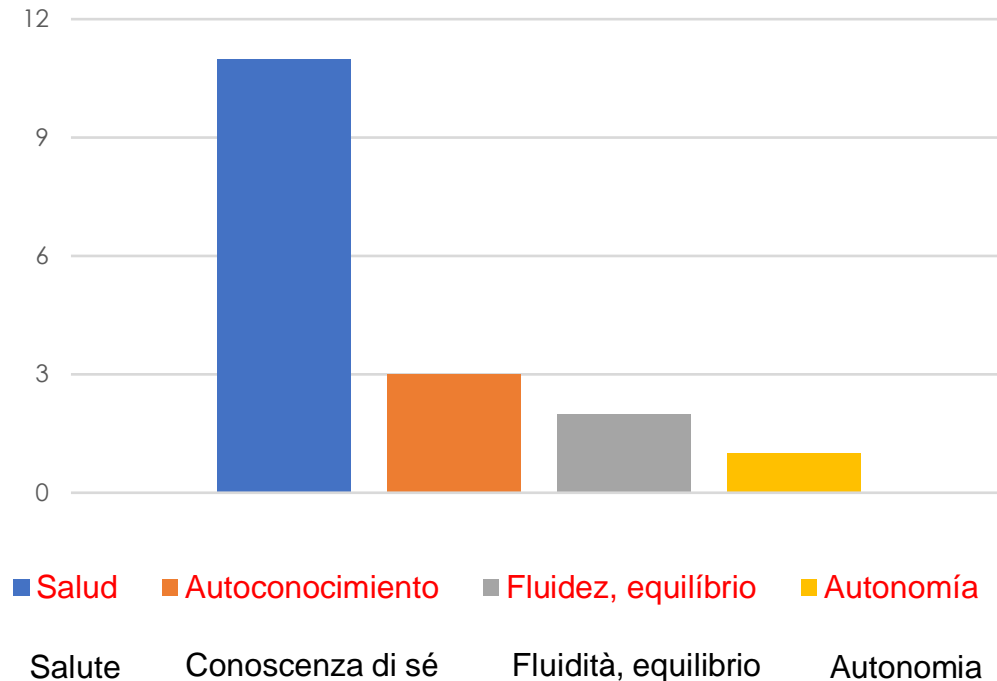


Consciencia Ecológica
Coscienza Ecologica

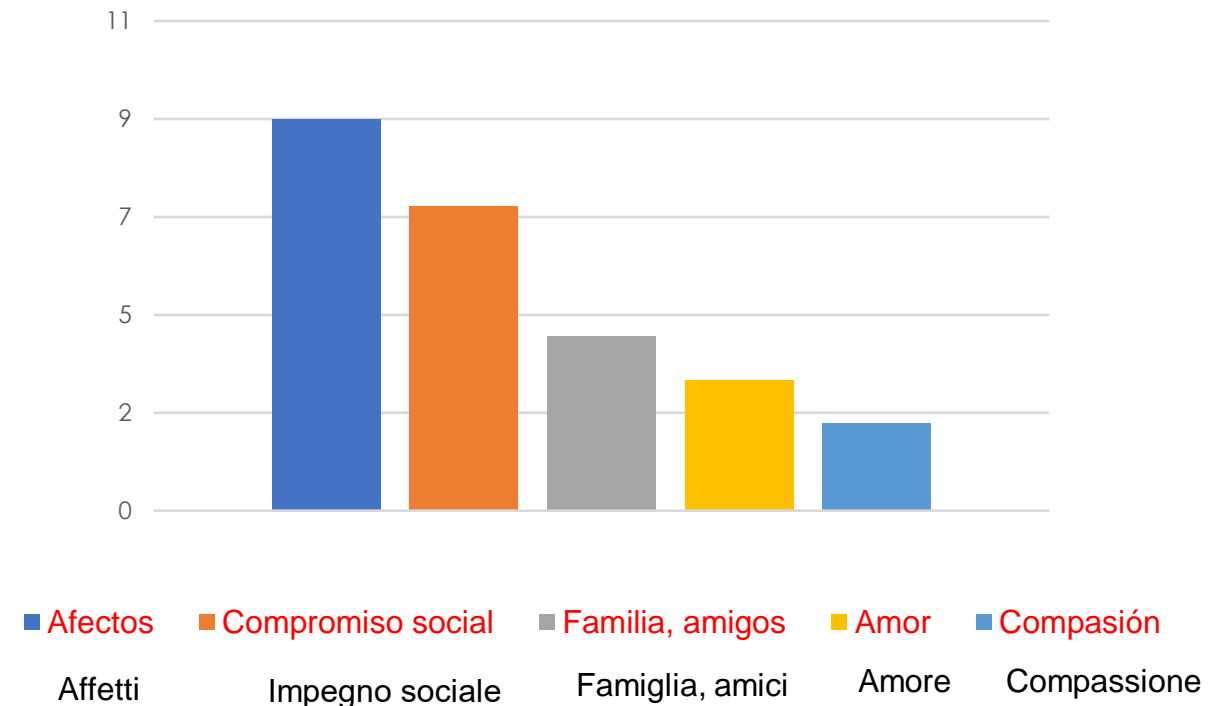
16. RESULTADOS / RISULTATI

Indicadores finales - Indicatori finali

Vitalidad - Vitalità



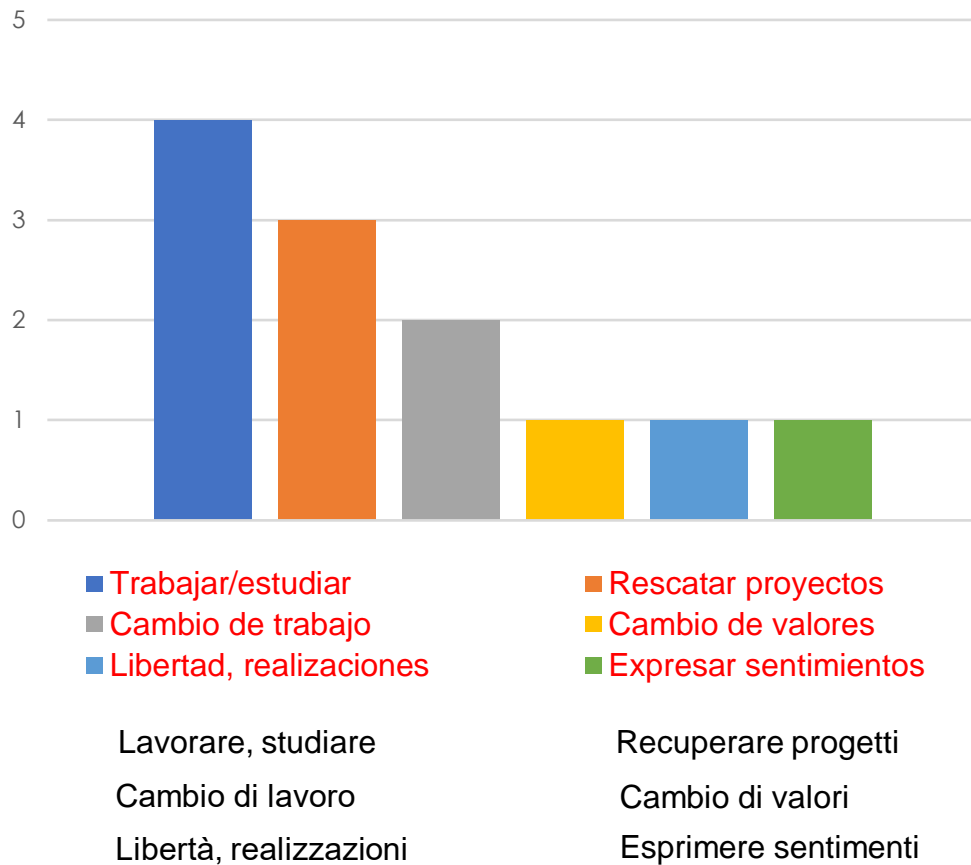
Afectividad - Affettività



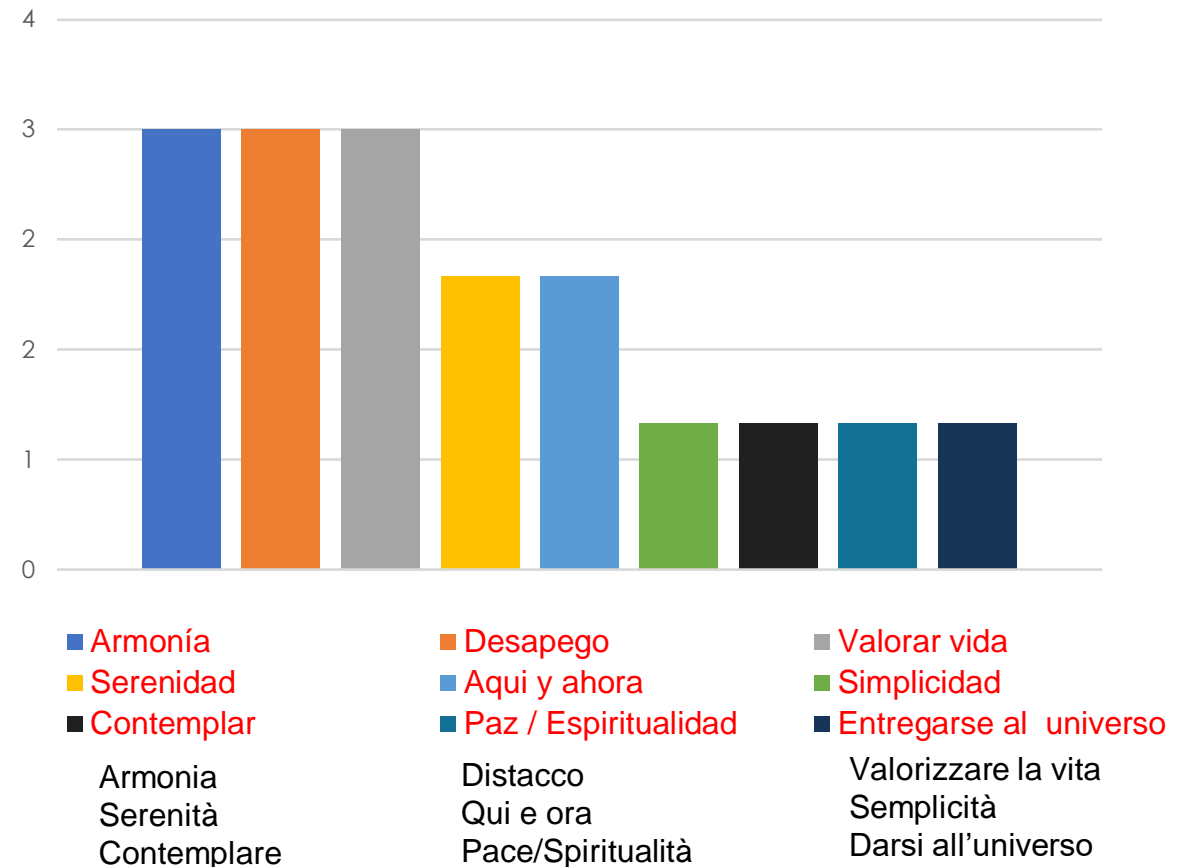
17. RESULTADOS / RISULTATI

Indicadores finales – Indicatori finali

Creatividad - Creatività

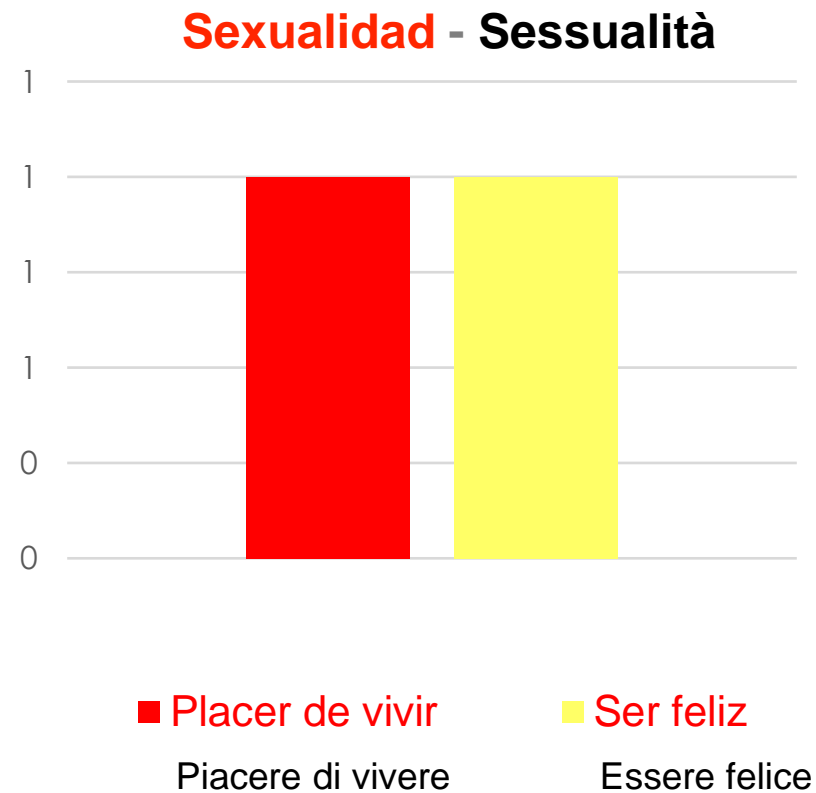


Trascendencia - Trascendenza



18. RESULTADOS/RISULTATI

Indicadores finales – Indicatori finali



19. CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

Consideraciones finales

Las aspiraciones presentadas por los 48 entrevistados reafirman la relación con las 5 Líneas de Vivencia estructuradas en la metodología de Biodanza.

Inciden con más intensidad en las Líneas de Afectividad y Vitalidad con media intensidad en la Creatividad y Transcendencia y con menor intensidad en la Sexualidad.

Le aspirazioni presentate dai 48 intervistati riaffermano la relazione con le 5 Linee di Vivencias strutturate nella metodologia di Biodanza.

Incidono con più intensità sulle Linee di Affettività e Vitalità con media intensità in Creatività e Transcendenza e con minore intensità su quella della Sessualità.

20. CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

Consideraciones finales

La investigación indica que las preguntas, sobre la falta y la importancia de la Biodanza para las personas, hace emerger los 7 poderes de transformación sugeridos por Rolando Toro en lo que se refiere al poder del Grupo, de la Caricia, de las Vivencias integradoras, de la Danza, de la Música, de la Expansión de consciencia y del Transe, es decir: - La ricerca indica che le domande sulla mancanza e l'importanza della Biodanza per le persone fanno emergere i 7 poteri di trasformazione suggeriti da Rolando Toro Araneda per quanto riguarda il potere del Gruppo, della Carezza, delle Vivencias integratrici, della Danza, della Musica, dell'Espansione di coscienza e della Trance, vale a dire:

- **La vivencia hace parte de una cosa incorporada.** La vivencia fa già parte di una cosa incorporata.
- **La música, la danza, se sienten con más sentido de vida.** La musica, la danza si sentono con più senso di vita.
- **Las miradas, el acogimiento del abrazo, de sentir otro cuerpo, de tocar al otro.**
Gli sguardi, l'accoglienza dell'abbraccio, di sentire un altro corpo, di toccare l'altro.
- **Ir más allá de mis límites.** Andare oltre i miei limiti.

21. CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

Por otro lado, la investigación sugiere que el momento de emergencia hizo que los entrevistados utilizaran las vivencias de las clases para la situación de aislamiento, evidentes en la busca de salud, rescate de la propia identidad, aceptación del cuerpo y de sí mismo y visión de abundancia en la vida, conceptos que caracterizan la Radicalización de las Vivencias según Rolando Toro Araneda. D'altro canto, la ricerca suggerisce che il momento di emergenza ha fatto in modo che gli intervistati utilizzassero gli elementi acquisiti nelle vivencias per reagire alla situazione di isolamento, elementi evidenti nella ricerca di salute, cura della propria identità, accettazione del corpo e di se stessi e dalla visione di abbondanza nella vita, concetti che caratterizzano la Radicalizzazione delle Vivencias secondo Rolando Toro Araneda.

- De las vivencias que me marcaron y recuerdo día a día. Delle vivencias che mi hanno segnato e che ricordo giorno per giorno.
- Me hizo enamorarme de mi cuerpo. Mi ha fatto innamorare del mio corpo.
- Deshacer los papeles sociales, los estereotipos y los valores de la cultura. Disfare i ruoli sociali, gli stereotipi e i valori della cultura.

22. CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

Las referencias de Radicalización de las Vivencias se hacen significativas por el hecho de que los entrevistados son personas con mucho tiempo de vivencias de Biodanza y hace sugerir: I riferimenti di Radicalizzazione delle Vivencias sono resi significativi dal fatto che gli intervistati sono persone con molto tempo di vivencias di Biodanza e ciò suggerisce:

- futuras investigaciones que profundicen más sobre el tema; future ricerche che approfondiscano maggiormente questo tema;
- la indicación del uso de los 7 Poderes de Transformación como referencia para las adaptaciones al uso de Biodanza "online". L'indicazione dell'uso dei 7 Poteri di Trasformazione come riferimento per gli adattamenti per utilizzare la Biodanza "online".

“Vive las preguntas ahora. Tal vez después, poco a poco, sin que lo percibas, en un día lejano, consigas vivir las respuestas”. Rainer Maria Rilke

“Vivi le domande ora. Forse poi, in un giorno lontano, inizierai gradualmente, senza neppure accorgertene, a vivere le risposte”. Rainer Maria Rilke

I BISOGNI DELL'EMERGENZA

LAS NECESIDADES DE LA EMERGENCIA

LINEE DI VIVENCIA

LINEA DE VIVENCIAS

Integrantes del Equipo

Membri del team

Monica De Anna

Francesca Iovino

Giovanna Lombardi

Stefania Paoletti

Francesca Perreca

Cristiana Scarpellini

Bianca Maria Vello



LABORATORIO

INVESTIGACIÓN

BIOCÉNTRICA

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

1. CASO DE ESTUDIO / CASO DI STUDIO 58 pax

Gruppo Princip. Grupo de Principiantes	Gruppo Avanzati 1 Grupo Avanzado 1	Gruppo Avanzati 2 Grupo Avanzado 2	Gruppo Avanzati 3 Grupo Avanzado 3	Gruppo Avanzati 4 Grupo Avanzado 4
13 pax 8 ♀ 5 ♂	11 pax 10 ♀ 1 ♂	10 pax 9 ♀ 1 ♂	14 pax 13 ♀ 1 ♂	10 pax 5 ♀ 5 ♂
30 - 50 anni/anos	40 - 65 anni/anos	40 - 65 anni/anos	30 - 55 anni/anos	40 - 60 anni/anos
Lockdown 90% in famiglia/en familia 10% single	Lockdown 70% in famiglia/en familia 30% single	Lockdown 90% in famiglia/en familia 10% single	Lockdown 90% in famiglia/en familia 10% single	Lockdown 50% in famiglia/en familia 50% single
50% smartworking 50% working	60% smartworking 40% pensionato/retirado	80% smartworking 10% pensionato/retirado 10% disoccupato/desemp	90% smartworking 10% pensionato/retirado	100% working

2. PREGUNTAS / DOMANDE

Come è stato vissuto il lockdown?

¿Cómo se experimentò el bloqueo?

EMOZIONI

Emociones

BISOGNI

Necesidades

ASPETTATIVE

Expectativas

Quali sono le linee di vivencia di cui si è sentito più bisogno durante il lockdown?

¿Cuáles son las líneas de vivencia que más se necesitaron durante el encierro?

Confronto fra gruppi principianti e avanzati

Comparación entre grupos principiantes y avanzados

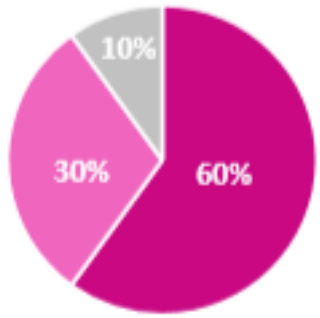
3. METODOLOGIA

- Invio questionario agli allievi via email o telefonate per determinare/**Enviar cuestionarios a los estudiantes por correo electrónico o llamadas telefónicas para determinar:**
 - Emozioni / **Emociones**
 - Aspettative / **Expectativas**
 - Come sta il corpo / **Como es el cuerpo**
 - Sono cambiate le tue priorità / **Tus prioridades han cambiado**
 - Bisogni / **Necesidades**
 - Linee di vivencia preferite / **Líneas favoritas de vivencia**
 - Esercizi preferiti / **Ejercicios favoritos**
- Raccolta dati per singolo gruppo / **Recolección de datos para un solo grupo**
- Elaborazione delle risposte / **Procesamiento de respuestas**
- Analisi qualitativa e quantitativa / **Análisis cualitativo y cuantitativo**
- Comparazione fra principianti e avanzati / **Comparación entre principiantes y avanzados**

4. RESULTADOS / RISULTATI

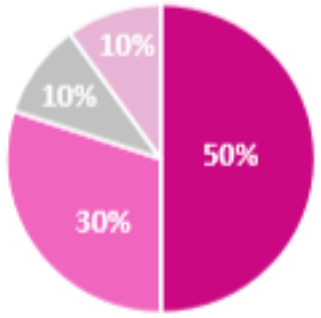
Quali emozioni /stati d'animo ti accompagnano in questo periodo?
 ¿Qué emociones / estados de ánimo te acompañan en este período?

Gruppi Principianti/**Grupo Principiantes**



- Alternanza fra preoccupazione e speranza
 Alternando entre preocupacion y esperanza
- Felice per avere la possibilità di riflettere su se stessi
 Feliz de tener la oportunidad de reflexionar sobre si mismo
- Paura
 Miedo

Gruppi Avanzati/**Grupo Avanzado**



- Alternanza fra preoccupazione e serenità
 Alternando entre preocupacion y serenidad
- Maggiore connessione con se stessi
 Mayor conexión contigo mismo
- Paura
 Miedo
- Rabbia
 Enfado

5. RESULTADOS / RISULTATI

Cosa ti aspetti dalla vita in questo momento?

¿Qué esperas de la vida ahora?

Gruppi Principianti/Grupo Principiantes



Cambio

Regresar a la normalidad

Mas autoconciencia

Gruppi Avanzati/Grupo Avanzado



Salud

Armonia

Mas cooperacion con otros

Contatto con la natura

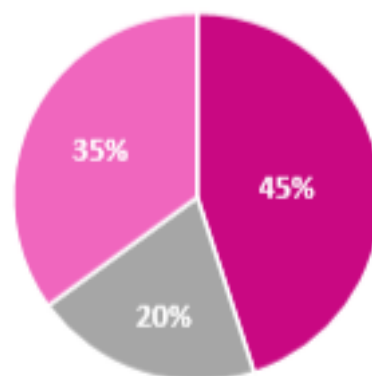
Mas conexion contigo mismo

Abandonando material y lastre mental

6. RESULTADOS / RISULTATI

Come sta il tuo corpo?
Como esta tu cuerpo?

Gruppi Principianti/Grupo Principiantes



■ Appesantiti da troppo cibo e poco movimento

Cargado por demasiada comida y poco movimiento

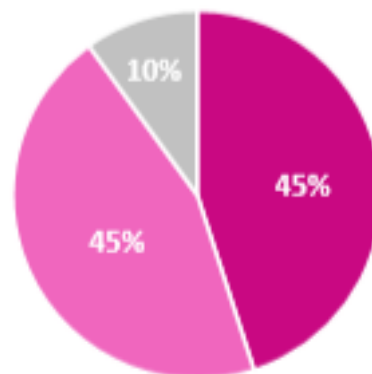
■ Malesseri fisici

Enfermedad fisica

■ Bene più tempo da dedicare al corpo

Bien. Más tiempo para dedicar al cuerpo

Gruppi Avanzati/Grupo Avanzados



■ Appesantiti da troppo cibo e poco movimento

Cargado por demasiada comida y poco movimiento

■ Bene perché ha fatto esercizio fisico e ha curato l'alimentazione

Bueno porque hizo ejercicio y se ocupò de la nutrición

■ Rigidità per smartworking

Rigidez para el smartworking

7. RESULTADOS / RISULTATI

Sono cambiate le tue priorità dopo questa esperienza?

¿Han cambiado sus prioridades después de esta experiencia?

30% NO

30% NO

70% SÌ, meno materialismo, maggiore attenzione a se stessi, agli affetti, alle cose essenziali

70% SÍ, menos materialismo, mayor atención a uno mismo, afectos, a cosas esenciales.

Gruppi Principiante/Grupo Principiantes

70%

30%

SÌ

NO

Gruppi Avanzati/Grupo Avanzados

50%

50%

SÌ

NO

50% NO (di cui il 15% ha definito meglio le sue priorità)

50% NO (de los cuales 15% definió mejor sus prioridades)

50% SÌ: maggiore importanza a solidarietà, spiritualità, connessione con se stessi, diverso utilizzo del tempo, stare nel qui e ora.

50% SÍ: mayor importancia en solidaridad, espiritualidad, conexión con uno mismo, uso diferente del tiempo, permanecer en el aquí y ahora.

8. RESULTADOS / RISULTATI

Cosa ti manca, quali sono i tuoi bisogni?
 ¿Qué extrañas, cuáles son tus necesidades?

Gruppi Principianti/Grupo Principiantes



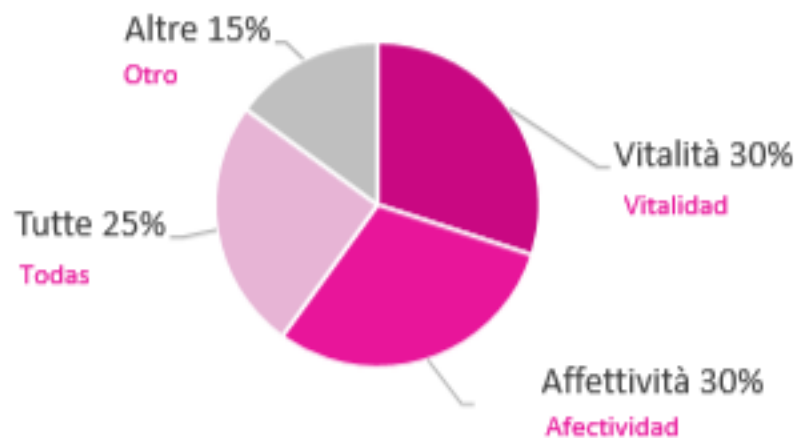
Gruppi Avanzati/Grupo Avanzado



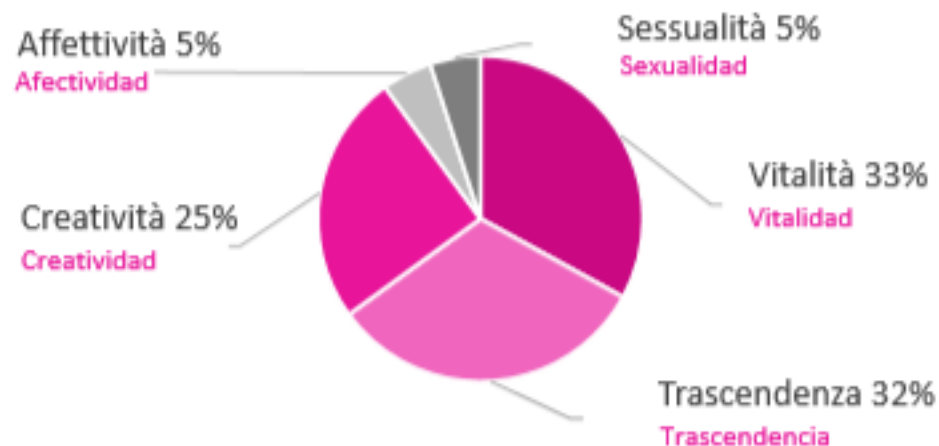
9. RESULTADOS / RESULTATI

Quali delle 5 linee di vivencia ti sembra di voler approfondire?
 ¿Cuál de las 5 líneas de vivencia crees que quieres profundizar?

Gruppi Principianti/**Grupo Principiantes**



Gruppi Avanzati/**Grupo Avanzados**



10. RESULTADOS / RISULTATI

Quale tipo di esercizio il tuo corpo sente di più in questo periodo?

¿Qué tipo de movimiento siente más tu cuerpo durante este tiempo?

Gruppi Principianti/**Grupo Principiantes**

1. Camminata / **Caminar**
2. Danze ritmiche / **Danzas rítmicas**
3. Danze lente / **Bailes lentos**

Gruppi Avanzati/**Grupo Avanzado**

1. Danze ritmiche / **Danzas rítmicas**
2. Fluidità / **Fluidez**
3. Posizioni Generatrici / **Posiciones Generativo**
4. Danze espressive / **Danzas expresivas**
5. Altre Danze / **Otros bailes**

11. CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

In linea generale, le persone hanno vissuto il lock down con sentimenti ambivalenti fra paura e preoccupazione e un ritrovato spazio da dedicare a se stessi. Contatto e libertà di uscire sono state le mancanze più sentite.

En términos generales, las personas experimentaron el encierro con sentimientos ambivalentes entre miedo y preocupación y un espacio redescubierto para dedicarse a sí mismos. El contacto y la libertad de salir fueron las deficiencias más sentidas.

La comparazione principianti/avanzati risulta sbilanciata numericamente, poiché è stato difficile trovare principianti che effettuassero il test. I gruppi principianti sono meno numerosi e non hanno ancora sviluppato il vincolo con il gruppo e con la biodanza.

La comparación entre principiantes y avanzados es numéricamente desequilibrada, ya que fue difícil encontrar principiantes que tomaron la prueba: los grupos de principiantes son menos numerosos y aún no han desarrollado el vínculo con el grupo y con la biodanza.

Nonostante ciò, i principianti hanno espresso la necessità di approfondire proprio la linea dell'affettività oltre a quella della vitalità. E' emerso che si sono concentrati di più sui loro bisogni e sulle loro priorità. Le loro risposte sono molto più sintetiche rispetto agli avanzati, perché mancano di esperienza e di vocabolario vivenciale.

A pesar de esto, los principiantes han expresado la necesidad de profundizar su propia afectividad y vitalidad. Se supo que se centraron más en sus necesidades y prioridades. Sus respuestas son mucho más concisas que las avanzadas, porque carecen de experiencia y vocabulario vivencial.

Gli Avanzati hanno maturato il desiderio di maggiore connessione con l'umanità, cooperazione con gli altri, più contatto con la natura e sviluppo della propria spiritualità, prediligendo le linee della vitalità e della trascendenza. L'esperienza del lockdown ha quindi permesso una ulteriore evoluzione del polo «identità – regressione» del modello teorico di Biodanza, dove la vitalità e la trascendenza si alimentano le une con le altre. La terza linea che emerge è la Creatività come risorsa per ri-crearsi in questo periodo.

Los Avanzados han desarrollado el deseo de una mayor conexión con la humanidad, cooperación con otros, más contacto con la naturaleza y desarrollo de su propia espiritualidad, prefiriendo las líneas de vitalidad y trascendencia. Por lo tanto, la experiencia del bloqueo ha permitido una mayor evolución del polo de "regresión de identidad" del modelo teórico de Biodanza, donde la vitalidad y la trascendencia se alimentan mutuamente. La tercera línea que emerge es la Creatividad como un recurso para recrearse en este período.

BIODANZA FUORI PER COVID
BIODANZA FUERA POR COVID

Integrantes del Equipo
Membri del team

Alice Pasquato
Concetta Sciglitano
Isabella Cattaneo
Lili Savastianu
Lucia Carraro
Luisa Recchia
Monica Tironi



LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

CASO DE ESTUDIO / CASO STUDIO

Sperimentazione Biocentrica Esperimentación Biocéntrica	Proposte attraverso : Chat di whatsapp - Incontri on line Propuesta con: Chat de WhatsApp - Ejercicios en línea
Gruppo Grupo	Eterogeneo : base/avanzati/stage Eterogeneo: base, avanzados, intensivos
Età Edad	26-62 anni 26-62 años
Numero partecipanti alla ricerca Número de participantes en la investigación.	12 – M3/F9 12 _ 3M/9H
Località Lugar	Italia -Bergamo– 2 all'estero Italia _Bergamo y provincia _2 en exterior

PREGUNTAS / DOMANDE DI RICERCA

Domande di ricerca generale

- La proposta attuata on line è riuscita a rispondere ai bisogni delle persone che stavano frequentando Biodanza e hanno visto sospeso il corso a causa della pandemia?

Domande di ricerca specifica

- Quali sono stati gli effetti della sospensione repentina degli incontri di Biodanza?
- Cosa manca della Biodanza?
- Quali gli effetti del mantenimento/recupero del contatto con il gruppo on line?
- Cosa compare negli incontri on line? (emozione, soddisfazione del contatto virtuale, confronto con la Biodanza, disagi e benefici, linee di vivencia)

Preguntas generales de investigación

- ¿La propuesta en línea logró satisfacer las necesidades de las personas que asistían a Biodanza y vieron el curso suspendido debido a la pandemia?

Preguntas de investigación específicas

- ¿Cuáles fueron los efectos de la suspensión repentina de los encuentros de Biodanza?
- ¿Qué falta de la Biodanza?
- ¿Cuáles son los efectos de mantener / recuperar el contacto con el grupo en línea?
- ¿Lo que aparece en las reuniones en línea? (emoción, satisfacción del contacto virtual, comparación con Biodanza, dificultades y beneficios, líneas de vivencia)

METODO

Questionario con domande chiuse e aperte, compilato in forma scritta o con intervista telefonica.

Analisi delle risposte alle domande chiuse: quantificazione

Analisi delle risposte alle domande aperte: **parole significative** accorpate per similitudine e quantificate
linee di vivencia individuabili in ogni risposta e quantificate

Nella complessità dell'elaborazione c'è una componente interpretativa

Osservazione dei risultati e conclusione

Questionario con preguntas cerradas y abiertas, completado por escrito o por entrevista telefónica.

Análisis de las respuestas a las preguntas cerradas: cuantificación

Análisis de las respuestas a preguntas abiertas: **palabras significativas** agrupadas por similitud y cuantificadas
líneas de vivencia identificables en cada respuesta y
cuantificadas

En la complejidad del procesamiento hay un componente interpretativo.

Observación de los resultados y conclusión.

Quali impatti emotivi ha avuto la sospensione alla partecipazione al gruppo di Biodanza?

“Si sente che manca quello scambio profondo con l’altro essere umano”



¿Qué impactos emocionales tuvo la suspensión para participar en el grupo Biodanza?

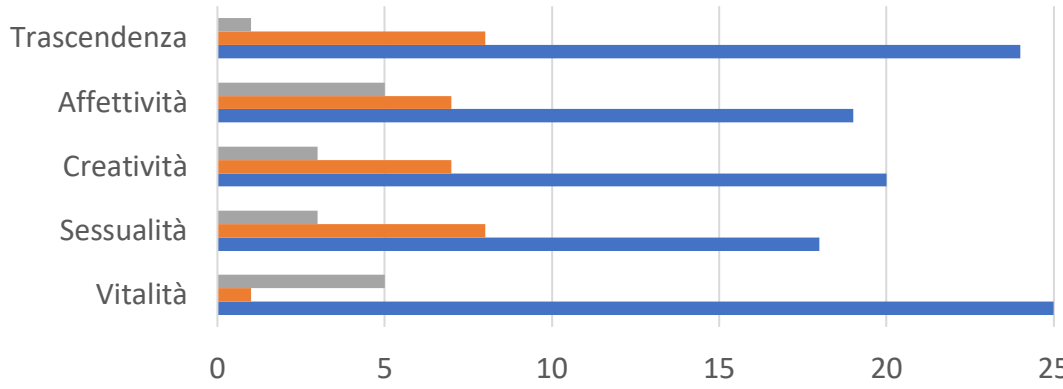
"Se siente que falta aquel intercambio profundo con el otro ser humano"





Ritieni che gli incontri abbiano stimolato positivamente....

¿Crees que los encuentros estimularon positivamente ...

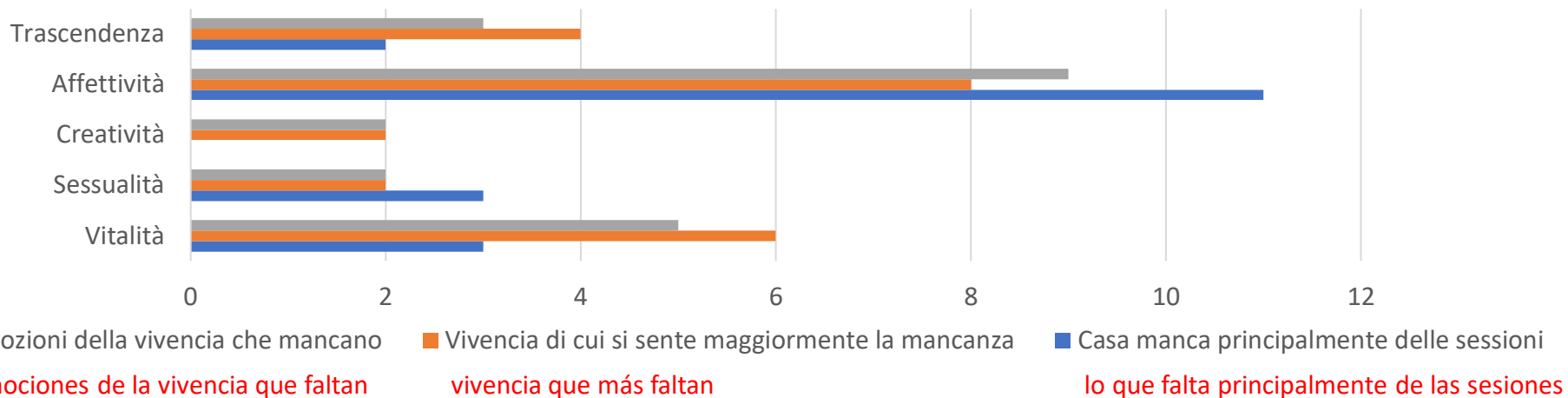


■ NON SO ■ NO ■ SI



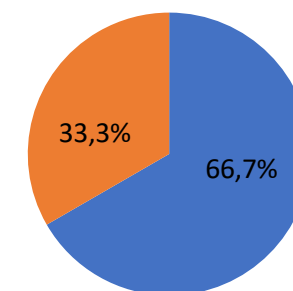
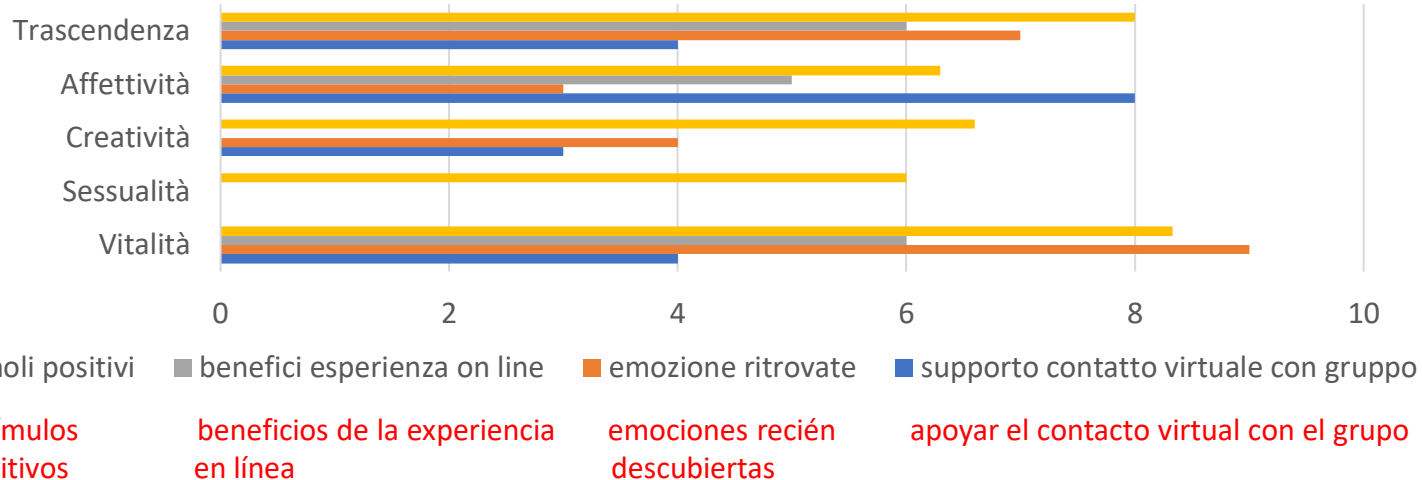
Cosa è mancato della Biodanza a seguito dell'emergenza e cosa ha apportato la proposta on line in riferimento alle linee di vivencia

Que ha faltado de la Biodanza por causa de la emergencia y qué aportó la propuesta en línea en relación a las líneas de vivencia



PARTECIPAZIONE/ PARTICIPACIÓN

- Hanno partecipato a 10 o + incontri e sono favorevoli a proseguire l'esperienza
Asistieron a 10 o más encuentros y están a favor de continuar la experiencia.
- Hanno partecipato a circa 5 incontri, non sono interessati a proseguire l'esperienza o lo sono con riserva
Asistieron a aproximadamente 5 encuentros, no están interesados en continuar la experiencia o están reservados



CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

La sospensione del gruppo di Biodanza in tempo di emergenza sanitaria e distanziamento fisico ha prodotto un senso di mancanza, di vuoto ed isolamento. Sembrerebbe siano mancate principalmente le sensazioni e le esperienze riferibili alle linee di vivencia dell'affettività, della vitalità e della trascendenza.

"Sono felice di aver fatto questa esperienza... Resta fermo il fatto che questo non è quello che voglio, io voglio incontrare le persone nella presenza, abbracciarle."

La suspensión del grupo Biodanza en tiempos de emergencia sanitaria y distanciamiento físico ha producido una sensación de falta, vacío y aislamiento. Parece que las sensaciones y experiencias que más faltaron son relacionadas con las líneas de vivencia de afectividad, vitalidad y trascendencia.

"Estoy feliz de haber tenido esta experiencia ... El hecho es que esto no es lo que quiero, Quiero encontrar las personas en presencia, abrazarlos".

CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

Gli effetti dell'attività on line sembrano ricadere principalmente sulle linee di vivencia della vitalità, della trascendenza e dell'affettività. Mantenere e/o recuperare il contatto con il gruppo ha consentito di offrire e/o ricevere sostegno, supporto, consolazione e stimoli per trovare nuove energie e strumenti per affrontare l'emergenza.

“Sicuramente ha aiutato a riavvicinare i compagni e la dimensione Biodanzante compatibilmente con quello che si poteva fare.”

Los efectos de la actividad en línea parecen caer principalmente en las líneas de vivencia de vitalidad, trascendencia y afectividad. Mantener y / o recuperar el contacto con el grupo ha permitido ofrecer y / o recibir apoyo, soporte, consuelo y estímulos para encontrar nuevas energías y herramientas para enfrentar la emergencia.

“Ciertamente ayudó a acercar a los compañeros y la dimensión Biodanzante compatiblemente con lo que se podía hacer ”.

CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

In questo periodo di emergenza sanitaria e distanziamento fisico sembrerebbe che le attività on line abbiano parzialmente risposto ai bisogni dei partecipanti.

“Però ragazzi non so voi ma io... non vedo l’ora di tornare a biodanzare dal vivo!”

En este período de emergencia de salud y distanciamiento físico, parecería que las actividades en línea han respondido parcialmente a las necesidades de los participantes.

“Pero chicos yo no sé ustedes, pero ... ¡yo no puedo esperar mas para volver a biodanzar en vivo!”

**BIODANZA EN LA
EMPRESA: PRE Y POST
PANDEMIA-REGRESO**

**BIODANZA NELLE
AZIENDE: PRIMA E DOPO
LA PANDEMIA - RITORNO**

Elisa Briz

Chiara Curcetti

Goyazlay Gonzalez

Josian Tejada



**LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA**

LIB – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

1. CASO DE ESTUDIO / CASO DI STUDIO

- Biodanza en la empresa (y/o con personas que pertenecen a empresas) antes de la pandemia y después- regreso

Biodanza nelle aziende (e/o con persone che lavorano in azienda)
prima della pandemia e ritorno

- **Empresas /Aziende coinvolte:**

1. THE WALT DISNEY COMPANY ITALIA
2. ADIF ESPAÑA
3. STEREN MEXICO
4. PERSONAS QUE ASISTEN A GRUPOS Y QUE TRABAJAN PARA EMPRESAS ESPAÑA / PERSONE CHE PARTECIPANO AI GRUPPI E CHE LAVORANO PER AZIENDE SPAGNOLE

2. PREGUNTAS

1. *¿Qué importancia tenía la Biodanza en el lugar de trabajo y en que cambió el entorno laboral debido a su practica?*
2. *¿Les gustaría volver a las clases de Biodanza en la empresa después de la pandemia?*
3. *¿Que aspectos cambiarán cuando vuelvan a practicar Biodanza, considerando las medidas sanitarias recomendadas?*
4. *¿La Biodanza será un instrumento importante para acompañar el regreso a las labores en la empresa?*
5. *¿La Biodanza online seria una alternativa para los grupos de las empresas en tiempos de pandemia?*

2. DOMANDE

1. *Che importanza ha Biodanza nei luoghi di lavoro e cosa è cambiato dopo la pratica nel contesto lavorativo?*
2. *Vi piacerebbe tornare a partecipare alle classi di Biodanza in azienda dopo la pandemia?*
3. *Quali aspetti cambieranno quando si tornerà a praticare Biodanza, considerando le misure sanitarie raccomandate?*
4. *Biodanza sarà uno strumento importante per accompagnare il rientro fisico al lavoro?*
5. *Biodanza online potrebbe essere un'alternativa per i gruppi aziendali in tempo di pandemia?*

3. METODOLOGÍA / METODOLOGIA

- 30 cuestionarios con 15 preguntas a 4 grupos en 3 países en 2 dos continentes

30 questionari con 15 domande a 4 gruppi in 3 paesi in 2 continenti

- Tuvimos 22 respuestas / Ricevute 22 risposte:
 - 4 Hombres (18%) / 4 uomini (18%)
 - 18 mujeres (82%) / 18 donne (82%)
- Edades 30 a 60 años / Età dai 30 ai 60 anni

4. RESULTADOS / RISULTATI

1. *¿Qué importancia tenía la Biodanza en el lugar de trabajo y en que cambió el entorno laboral con su práctica?*

Che importanza ha Biodanza nei luoghi di lavoro e cosa è cambiato dopo la pratica nel contesto lavorativo?

Importante porque ayuda a **desarrollar** / Importante perché contribuisce a **sviluppare**:

Dialogo / Dialogo

Desafíos / Fiducia

Empatía / Empatia

Tolerancia / Tolleranza

Optimismo / Ottimismo

Creatividad / Creatività

Bienestar consigo mismo / Benessere personale

Despreocupación, relativizando las cuestiones de la vida y viviendo con **mayor ligereza** las actividades laborales / Spensieratezza, relativizzazione dei temi della vita, vivendo con **maggior leggerezza** le attività lavorative

Energía / Energia

Mayor acercamiento con los compañeros, trato **más participativo** / Maggiore **avvicinamento** con i colleghi, relazione **più partecipativa**

Equilibrio emocional / Equilibrio emozionale

Expresión de emociones reprimidas / Espressione di emozioni represses

Comportamiento menos reactivo, disminuyendo el **conflicto laboral** / Comportamenti **meno reattivi**, diminuzione del conflitto lavorativo

Desarrollo personal y profesional / Sviluppo personale e professionale

4. RESULTADOS / RISULTATI

2. ¿Les gustaría volver a las clases de Biodanza en la empresa después de la pandemia?

Vi piacerebbe tornare a partecipare alle classi di Biodanza in azienda dopo la pandemia?

90% Si / 90% Sì

5% Solo con amigos de la empresa / 5% Solo con colleghi amici

5% No / 5% No

3. ¿Que aspectos cambiarán cuando volvamos a practicar Biodanza, considerando las medidas sanitarias recomendadas?

Quali aspetti cambieranno quando si tornerà a praticare Biodanza, considerando le misure sanitarie raccomandate?

Mayor protección sanitaria / Maggiore protezione sanitaria

Menor contacto físico / Minore contatto fisico

Mayor contacto a través de miradas / Maggiore contatto attraverso gli sguardi

Menor cantidad de personas en las sesiones / Minore quantità di persone nelle sessioni fisiche

Online (Zoom) / Online (Zoom)

Practicar al aire libre / Praticare all'aperto

Adaptación a lo que nos permita la situación / Adattamento a ciò che la situazione ci consentirà

Preocupación porque no volverá a ser lo mismo / Preoccupazione perché non tornerà ad essere come prima

No practicar Biodanza hasta minimizar riesgos / Non praticare Biodanza prima di aver minimizzato i rischi

4. RESULTADOS / RISULTATI

4. ¿La Biodanza será un instrumento importante para acompañar el regreso a las labores en la empresa?

Biodanza sarà uno strumento importante per accompagnare il rientro fisico al lavoro?

80% Si con reservas / 80% Sì ma...

15% No saben / 15% Non so

5% No / 5% No

5. ¿La Biodanza online sería una alternativa para los grupos de las empresas en tiempos de pandemia?

Biodanza online potrebbe essere un'alternativa per i gruppi aziendali in tempo di pandemia?

Algunos alumnos realizaron encuentros online pero fuera de su grupo de empresa / Alcuni allievi hanno partecipato a sessioni online ma al di fuori del contesto aziendale

5. CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

1. Biodanza en la empresa antes de la pandemia

Biodanza nelle imprese prima della pandemia

Los participantes de grupos de empresa muestran un buen desarrollo y bienestar personal y profesional.

Disminución de conflictos en la empresa.

Les gustaría que la Biodanza fuera una actividad obligatoria o que más compañeros se integraran a las clases.

I partecipanti dei gruppi aziendali mostrano un buon sviluppo e benessere, sia personale sia professionale.

Diminuzione dei conflitti lavorativi.

Desiderio generale che Biodanza sia un'attività obbligatoria o che più colleghi partecipino alle classi.

5. CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

2. Biodanza en la empresa en tiempos de pandemia

Biodanza in impresa durante la pandemia

Los medios digitales pueden ser una buena manera para mantener la relación con el grupo en tiempos de pandemia.

I mezzi digitali possono essere un buon modo per mantenere la relazione con il gruppo durante la pandemia.

5. CONCLUSIONES / CONCLUSIONI

3. Biodanza en la empresa post pandemia y el regreso

Biodanza nelle aziende post pandemia e ritorno

La mayoría piensan que no volverá a ser como antes.

Quieren volver adecuando la experiencia a las medidas sanitarias o solo cuando el riesgo sea menor.

Primando otros recursos/ejercicios para disminuir el contacto físico.

La maggiorparte crede che non tornerà ad essere come prima.

Desidereno tornare adeguando l'esperienza alle misure sanitarie o solo quando il rischio sarà minore.

Focalizzarsi sulle possibilità/esercizi per diminuire il contatto fisico

Gracias por la atención!

Grazie per l'attenzione!



Gruppo aziendale di Biodanza Disney Italia

Differenti esperienze di conduzione online :
Argonauti alla ricerca di una Biodanza

Coral CARTE

Daniela BIANCHI

Eleonora TALARICO

Fiorella LA MUSTA

Gianluca VALENTE

Roberto MANDRA'

Sabrina VALENTINO



LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

1. Le motivazioni affettive della creatività

- **Esigenza affettiva di sostenere i nostri gruppi** durante la pandemia.
- **Mantenere il contatto** anche a seguito delle loro richieste.
- Parole chiave: **ascolto del gruppo e progressività.**
- Capacità di adattamento al “**qui ed ora**” dei partecipanti attraverso la **connessione tecnologica** e al proprio spazio **intimo disponibile** nelle proprie abitazioni.

- **Necesidad afectiva de apoyar a nuestros grupos** durante la pandemia.
- **Mantener el contacto** también siguiendo sus solicitudes.
- Palabras clave: **escucha del grupo y progresividad.**
- Capacidad para adaptarse al “**aquí y ahora**” de los participantes a través de la **conexión tecnológica** y a su propio espacio **íntimo disponible** en sus hogares.

2. Quattro gruppi, quattro diverse modalità di incontro on-line



Sabrina Valentino

Gruppo avanzato
6 partecipanti
Consegne con vocale WA

Grupo avanzado
6 participantes
Consignas con vocal WA

Eleonora Talarico

Gruppo principianti
6 partecipanti
Consegne live interattive

Grupo de principiantes
6 participantes
Consignas interactivas
en vivo

F. La Musta, E. Galluffo

Gruppo misto
(maggioranza avanzati)
90 partecipanti
Consegne live non
interattive

Grupo mixto
(mayoría avanzados)
90 participantes
Consignas en vivo no
interactivas

D. Bianchi, G. Valente

Gruppo avanzati
10 partecipanti
Consegne live interattive

Grupo avanzado
10 participantes
Consignas interactivas
en vivo

3. Domande / **Preguntas**

A seguito del confronto dei risultati dei questionari e del dibattito teorico sono emerse fra di noi le seguenti domande:

- 1) Come **attivare i sensi** attraverso le nuove tecnologie?
- 2) C'è una differenza nel condurre virtualmente **gruppi inizianti e gruppi di approfondimento**?

Tras la comparación de los resultados de los cuestionarios y el debate teórico, surgieron las siguientes preguntas entre nosotros:

- 1) ¿Cómo **activar los sentidos** a través de las nuevas tecnologías?
- 2) ¿Hay alguna diferencia entre facilitar virtualmente **los grupos iniciantes y los grupos de profundización**?

4. Gruppo misto con dirette Facebook “Proposte Biocentriche”

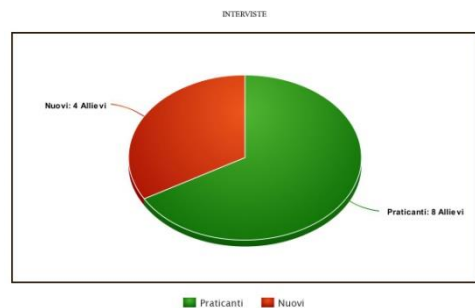
Esercizi e Musica

Affettività-creatività-trascendenza

- Respirazione danzante-addominale
- Segmentari collo-spalle-petto braccia
- Fluidità-estensioni armonica e massima
- Posizioni Generatrici
- Immagini Guidate

Musiche IBF ma anche italiane e nuove
Max 5 esercizi a sessione

Intervista a 12 allievi di cui 4 nuovi



Riflessioni conclusive: si snatura il cuore pulsante del Sistema: è facilitata la connessione con se stessi e con la vita, ma non con l'altro, con la specie umana. Rischio di una deriva solipsistica al pari di altre discipline. Difficoltà a entrare in vivencia.

Grupo mixto con directa en FB “Propuestas Biocentricas”

Ejercicios y Música

Afectividad-creatividad-trascendencia

- Respiración danzante - abdominal
- Segmentarios cuello-hombros-pecho-brazos
- Fluidez - Extensiones armónica y máxima.
- Posiciones Generatrices
- Imágenes guiadas

Música IBF pero también italianas y nueva
Max 5 ejercicios por sesión

Entrevista con 12 estudiantes, incluidos 4 nuevos

Reflexiones finales: el sentido del Sistema está distorsionado: se facilita la conexión con uno mismo y con la vida, pero no con el otro, con la especie humana. Existe el riesgo de una deriva solipsista como otras disciplinas. Dificultad para entrar en vivencia.

5. Gruppo avanzati con WhatsApp / Grupo avanzados con WhatsApp

- **Partecipanti:** 6
- **Programma:** Linee di Vivencia
- **Esercizi proposti:**
Affettività-creatività-trascendenza
Respirazione danzante-Fluidità
Segmentari spalle-petto braccia
Estensioni armonica e massima
Posizioni Generatrici
Disegno-scrittura
- **Consegna Vivencia:**
Consegne inviate con un WA vocale
- **Musiche:** IBF

Il gruppo ha risposto condividendo con un WA vocale e con uno scritto il suo vissuto, le sue emozioni, il suo sentire. Tutto questo aveva il sapore dell'amore e del sentirsi uniti.



- **Partecipantes:** 6
 - **Programa:** Líneas de Vivencia
 - **Ejercicios propuestos:**
Afectividad-creatividad-trascendencia
Respiración danzante-Fluidéz
Segmentarios hombros-pecho-brazos
Extensiones armónica y máximas
Posiciones Generatrices
Diseño-escritura
 - **Consigna Vivencia:**
Consignas enviadas con un vocal de WA
 - **Músicas:** IBF
- El grupo respondió compartiendo con un WA vocal y con uno escrito su experiencia, sus emociones, su sentimiento. Todo esto tenía el sabor del amor y del sentirse unidos.

6. Gruppo principianti su Zoom / Grupo iniciantes en Zoom “Radicati sulla terra, aperti all’aria”/“Enraizados en la tierra, abiertos al aire”

- Dal 26 marzo, settimanale con 6 partecipanti (età 38/57), sulle **categorie del movimento**
- Incontri di un’ora e mezza con **spazio di parola, teoria, 10 musiche e 1/2 esercizi ripresi dal Pilates** (adattati da me in musica), mantenendo una **curva fisiologica per principianti**
- E’ stato curato il **rituale** di apertura e chiusura, **l’affettività** (sguardi e giochi interattivi sullo schermo), la **respirazione**, il **piacere cenestesico** (estensioni, auto-accarezzamenti, compressioni/decompressioni)
- **Sensi:** 30% udito, 30% vista, 20% cinestesia, 20% tatto. **Musiche:** IBF e italiane
- Per i principianti, in questo periodo di **isolamento sociale e deprivazione sensoriale**, sembrano essere stati armonizzanti sia **l’incontro** che **l’invito a sentirsi vitali e autorizzati al piacere**
- Desde el 26 de marzo, semanalmente con 6 participantes (edad 38/57, sobre las **categorías del movimiento**)
- Encuentros de una hora y media con **espacio para hablar, teoría, 10 músicas y 1/2 ejercicios tomados de Pilates** (adaptados por mí en música), manteniendo una **curva fisiológica para principiantes**.
- Se ha cuidado mucho el **ritual** de apertura y cierre, la **afectividad** (miradas y juegos interactivos en la pantalla), la **respiración**, el **placer cenestésico** (extensiones, auto-caricias, compresiones / descompresiones)
- **Sentidos:** 30% audición, 30% vista, 20% cinestésia, 20% tácto. **Musicas:** IBF e italianas
- Para los principiantes, en este período de **aislamiento social y privación sensorial**, parece haber sido armonizadores tanto **los encuentros** como la **invitación a sentirse vitales y autorizados al placer**.

7. Gruppo avanzato su Cisco

Grupo de profundización en Cisco

- **Partecipanti:** 10 4M-6F Età: 28/68. **Durata:** 1:30.
- **Programma:** Linee di Vivencia
- **Esercizi:** danze espressive, disegno, pittura, scrittura, voce singolarmente e in gruppo, sguardo con ventaglio cinese e incontro di sguardi, segmentari, auto accarezzamenti.
- **Sensi utilizzati:** vista 40%-udito 40%- tatto 20%.
- **Musiche:** tutte le musiche per Biodanza e musiche italiane.
- **Conclusione:** Buona partecipazione degli allievi; il rischio in generale è che si pensi di fare Biodanza, in realtà sono «Incontri Biocentrici Creativi».
- **Participantes:** 10 4H-6M Edad: 28/68. **Duración:** 1:30.
- **Programa:** Líneas de Vivencia
- **Ejercicios sugeridos:** danzas expresivas, dibujo, pintura, escritura, voz individual y grupal, mirada con abanico chino, encuentro de miradas, segmentarios, auto caricias.
- **Sentidos utilizados:** vista 40% - oído 40% - tacto 20%.
- **Música:** toda la música para Biodanza y música italiana.
- **Conclusión:** Buena participación de los alumnos; El riesgo en general es que se pienses hacer Biodanza, en realidad son “Encuentros Creativos Biocéntricos”.



8. Conclusioni / Conclusiones



Per il momento
nessuna, per fluire
nella vita gli
Argonauti
continuano il viaggio

Por el momento
ninguna conclusión,
para fluir en la vida,
los Argonautas
continúan el viaje

Ci restano delle domande aperte ...

- Che cosa è successo, sta ancora accadendo e continuerà ad accadere ai nostri corpi, e ai loro vissuti fisici ed emozionali?
- Con quali entità psicosomatiche ci confronteremo da insegnanti di Biodanza nel futuro?
- ¿Qué ha sucedido, sigue sucediendo y continuará sucediendo a nuestros cuerpos y a sus experiencias físicas y emocionales?
- ¿Con qué entidades psicosomáticas nos enfrentaremos los profesores de Biodanza en el futuro?

**DANZANDO EN CONEXIÓN
MÚSICA Y EJERCICIOS**

**DANZANDO IN CONNESSIONE
MUSICA ED ESERCIZI**

Integrantes del Equipo
Membri del team

Angela Intini
Anna Di Stefano
Maria Monti
Nadia Richina
Paola Truglia
Patrizia Martini



**LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA**

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

2. CASO DI STUDIO / CASO DE ESTUDIO

- **Partecipanti:** 22 (2 uomini e 20 donne), tra i 35 e gli 81 anni, **molto integrati** nei gruppi che frequentano da 2 anni e più.
 - **Incontri on-line già svolti: tra 6 e 8.** Durata delle sessioni: da 1 a 2 h.
 - **La sessione** si apre sempre con la **condivisione verbale**
 - La **curva non** è stata **approfondita** troppo e si è trattata **con delicatezza** e misura la linea della **sessualità**.
 - A volte è stata sfumata la musica.
 - **Caso studio 1:** svolge il **tema dei colori** attraverso 3 - 4 danze per contattarli (9 danze nell'ultima sessione) e propone un momento di **espressione attraverso la scrittura e la pittura**. Si conclude con una presentazione dell'opera al gruppo.
-
- **Participantes:** 22 (2 hombres y 20 mujeres), entre 35 y 81 años, **muy integrados** en los grupos que frecuentan desde más de 2 años.
 - **Encuentros en línea ya realizados:** entre 6 y 8. Duración de las sesiones: de 1 a 2 horas.
 - **La sesión** siempre se abre con el **intercambio verbal**.
 - La **curva no** se **profundizó** demasiado y la línea de la **sexualidad** se trató **con delicadeza** y medida.
 - A veces el volumen de la música se ha bajado antes del final.
 - **Caso de estudio 1:** toca el **tema de los colores** através de 3-4 danzas para contactarlos (9 danzas en la última sesión) y propone un momento de **expresión a través de la escritura y la pintura**. La sesión termina con una **presentación de la obra** al grupo.

3. CASO DI STUDIO / CASO DE ESTUDIO

- **Caso studio 2:** apertura **rituale** proposta con la stessa danza ritmica, poi altre danze ritmiche/espressive /ritmi tropicali, e poi fluidità libera / segmentari/ estensioni e ancora danze yin / airone / braccia sensibili. Poi accarezzamento mani, riposo su musica dolce e riattivazione lenta e soft.
- Qualche **esercizio a 2** (es. Danzare x l'altro, dare e ricevere il fiore, la poesia sei tu...) è stato **proposto dopo una fluidità con immagini**, dove si invita il gruppo a “vedere” gli altri con l’immaginazione.
- **Caso studio 3: sessioni in orari diversi.** La mattina: musiche di ronda, camminata, danza libera.
- La sera: segmentari, fluidità, autoaccarezzamento, respirazione danzante, posizione generatrice di intimità...). È stato proposto un **numero crescente** di danze.
- Ultima sessione: ronda, camminata, gioco dello specchio, sincro a 2 con cambi, estensione armonica, segmentario di collo, autoaccarezzamento mani e viso, ascolto e piccola attivazione.

- **Caso de estudio 2:** apertura **ritual** propuesta con la misma danza rítmica. Luego otras danzas rítmicas / expresivas / ritmos tropicales. Luego fluidez libre / segmentarios / extensiones y también danzas yin / garza / brazos sensibles. Acariciamientos de manos, descanso con música suave y activación lenta y suave.
- Se propusieron algunas **vivencias en par** (por ejemplo, bailar para el otro, dar y recibir la flor, el poema eres tú...) **después de una fluidez con imágenes**, donde se invita al grupo a "ver" a los demás con la imaginación.
- **Caso de estudio 3: sesiones en diferentes momentos del día.** Por la mañana: ronda, caminar, danza libre.
- Por la noche: segmentarios, fluidez, auto acariciamientos, respiración danzante, posición generatriz de intimidad ...). Se ha propuesto un **número creciente** de danzas.
- Última sesión: ronda, caminar, juego «el espejo», sincronización en par con cambios, extensión armónica, segmentario de cuello, auto acariciamientos de manos y rostro, escucha y pequeña activación.

4. DOMANDE / PREGUNTAS

- Come vengono vissuti esercizi e musiche negli incontri online?
- ¿Cómo se experimentan los ejercicios y las músicas en los encuentros en línea?
- Quali differenze si riscontrano tra il vissuto di esercizi e musiche proposti in sala e online?
- ¿Qué diferencias se encuentran entre la experiencia de los ejercicios y de las músicas propuestos en la sala y en línea?
- Negli incontri online qual è l'efficacia di esercizi e musiche proposti in riferimento agli obiettivi di Biodanza?
- En los encuentros en línea, ¿qué tan efectivos son los ejercicios y las músicas propuestos en referencia a los objetivos de Biodanza?

5. METODOLOGIA

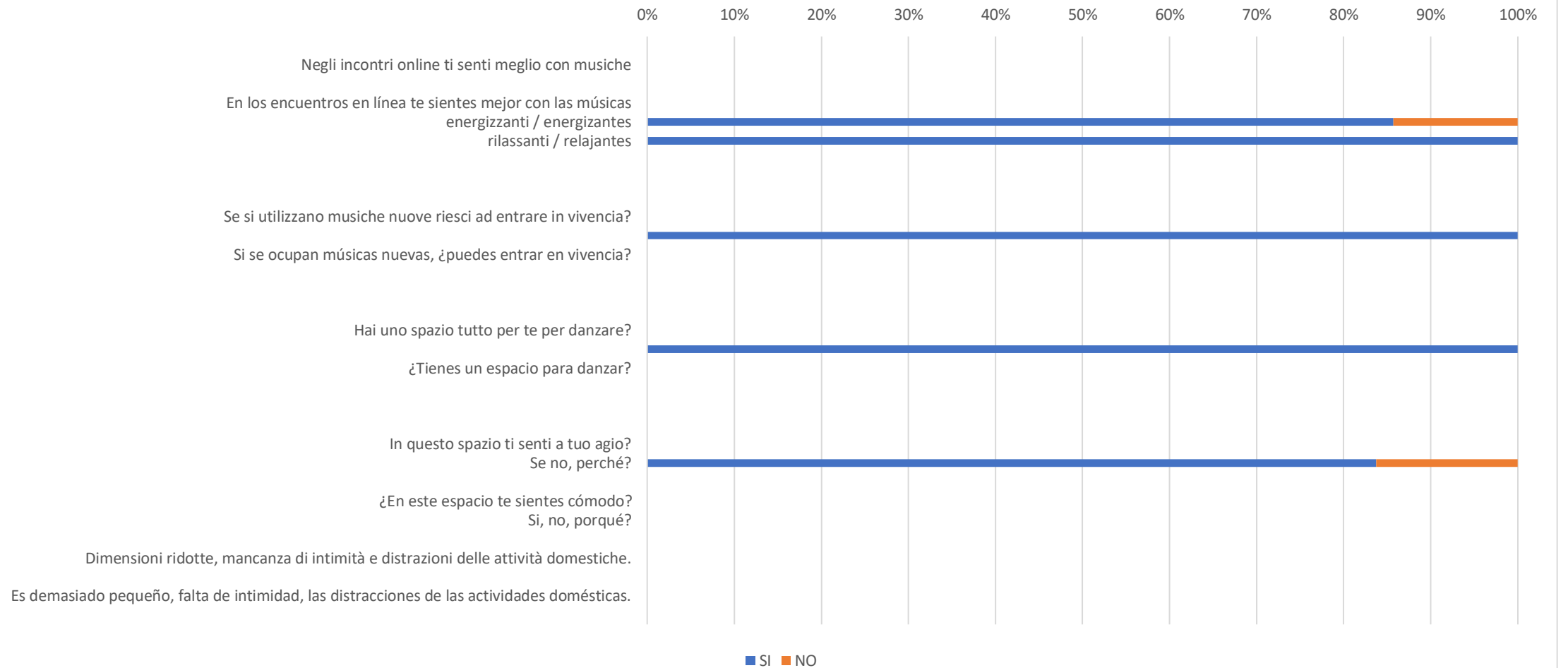
- La nostra ricerca si è basata sulla metodologia fenomenologica qualitativa.
- **Nuestra investigación se basó en la metodología fenomenológica cualitativa.**
- Abbiamo selezionato come casi studio i gruppi condotti da tre di noi.
- **Seleccionamos los grupos facilitados por tres de nosotros como caso de estudio.**
- Il questionario formato da 14 domande a risposta chiusa, 7 a risposta multipla, 5 a risposta aperta, è stato compilato online in autonomia dai partecipanti.
- **Los participantes completaron el cuestionario en línea consistente en 14 preguntas cerradas, 7 de opción múltiple, 5 abiertas, de forma autónoma.**
- I dati sono stati raccolti e analizzati separatamente per ogni caso di studio e successivamente riuniti in un unico risultato; da qui le nostre conclusioni.
- **Los datos se recopilaron y analizaron por separado para cada caso de estudio y posteriormente se combinaron en un solo resultado; de ahí nuestras conclusiones.**

6. RISULTATI / RESULTADOS

- Nelle prossime slide,
le domande poste ai partecipanti e le risposte rappresentate tramite grafico
- En las siguientes diapositivas,
las preguntas formuladas a los participantes y las respuestas representadas por un gráfico.

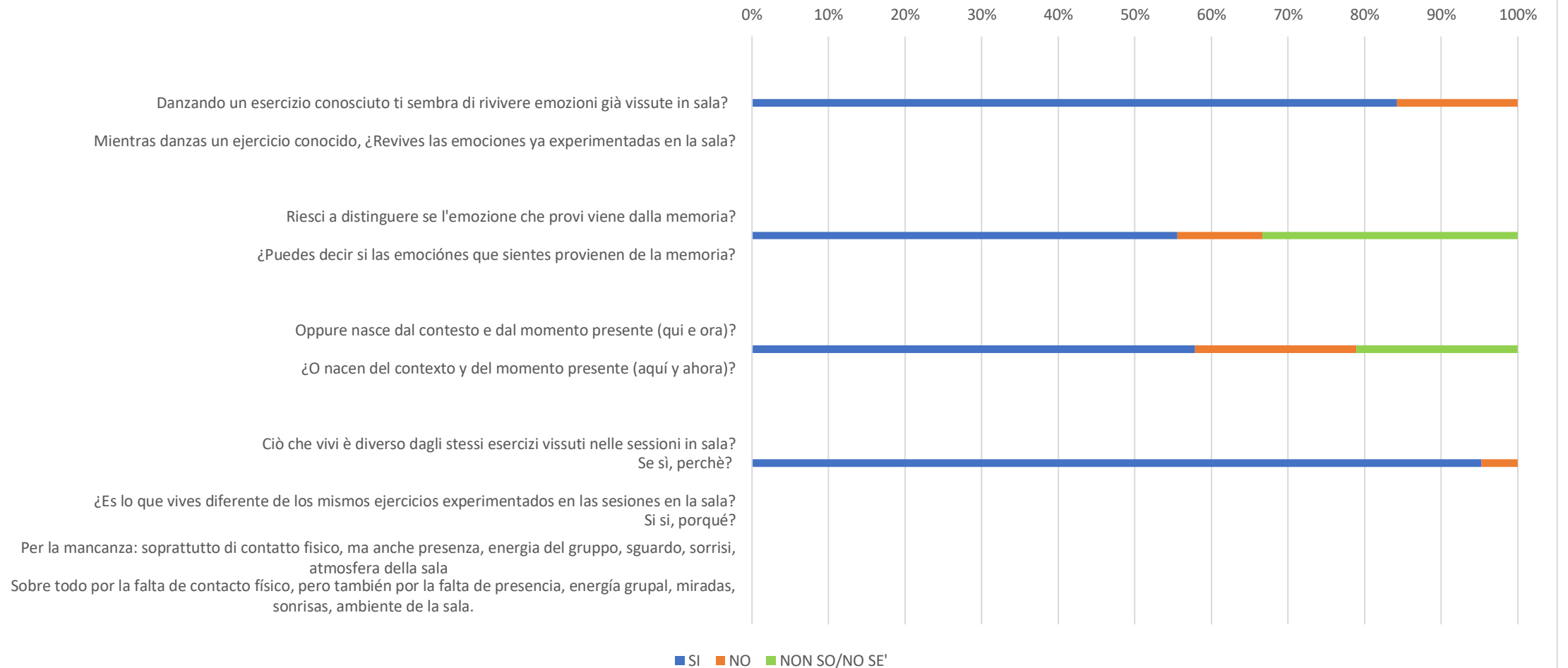
7. RISULTATI / RESULTADOS

Grafico 1



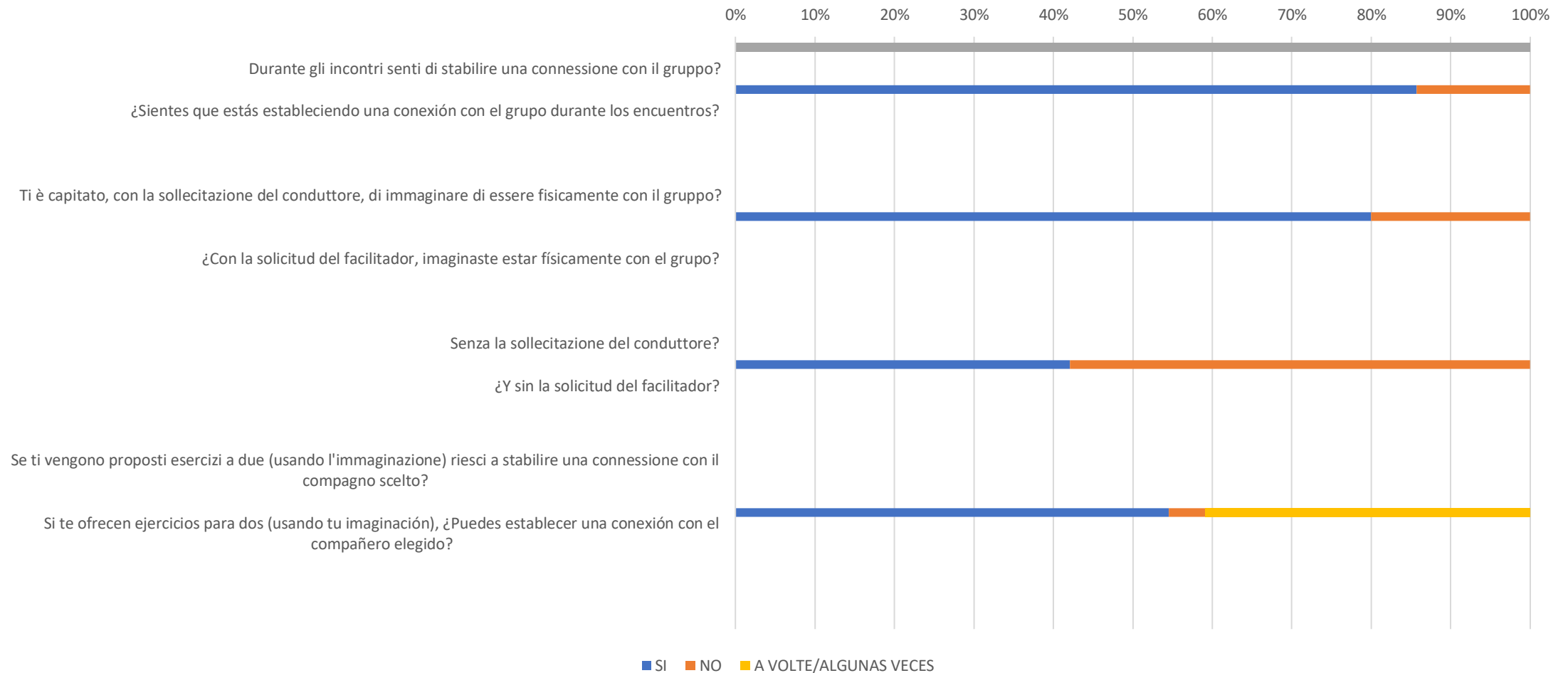
8. RISULTATI / RESULTADOS

Grafico 2



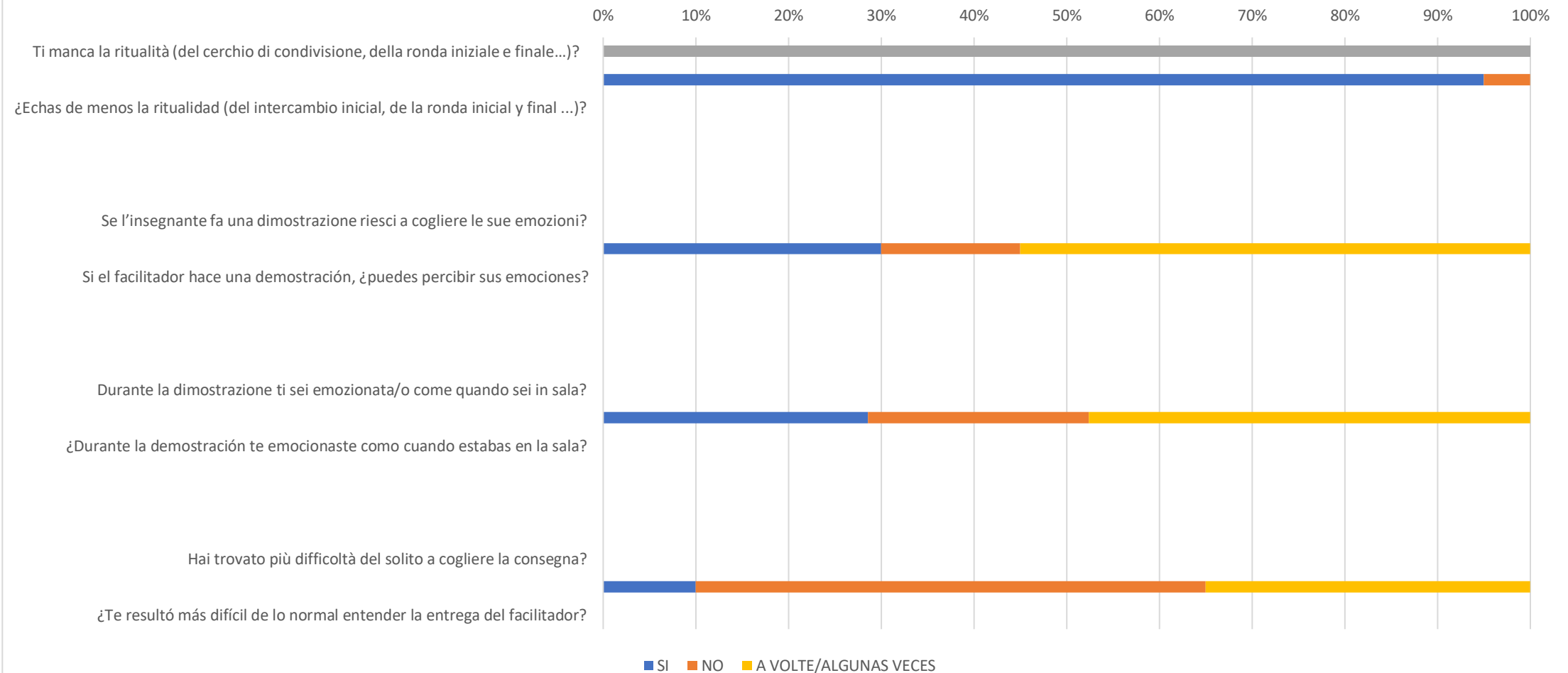
9. RISULTATI / RESULTADOS

Grafico 3



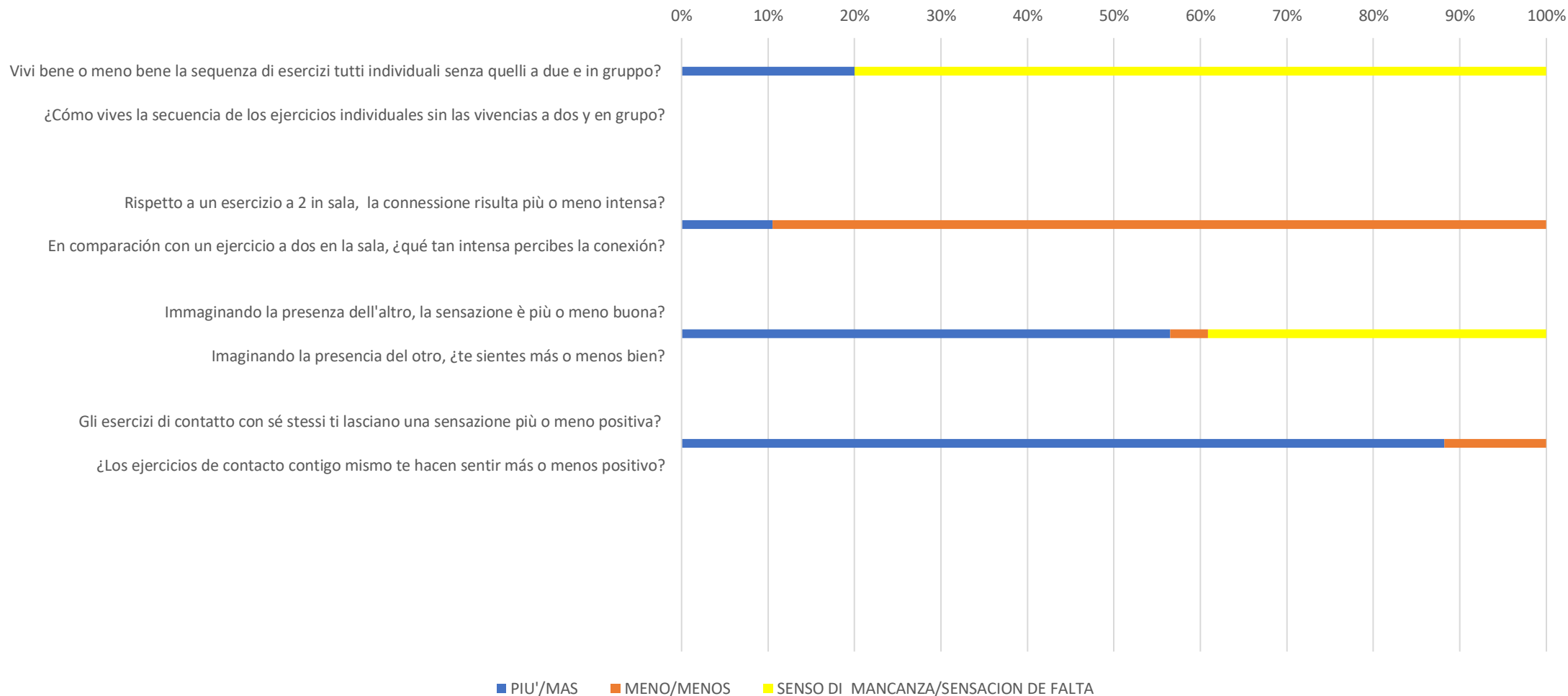
10. RISULTATI / RESULTADOS

Grafico 4



11. RISULTATI / RESULTADOS

Grafico 5



12. DOMANDE APERTE / PREGUNTAS ABIERTAS

- Hai una musica che più di ogni altra vorresti danzare?
- ¿Tienes una música que te gustaría danzar más que ninguna otra?

I partecipanti preferiscono musiche che nella loro memoria sono legate a momenti piacevoli e condivisi.

Los participantes prefieren músicas que en su memoria estan relacionadas con momentos agradables y compartidos.

- C'è un esercizio che più di tutti vorresti ripetere?
- ¿Hay algún ejercicio que, sobre todo, te gustaría repetir?

Una parte dichiara di apprezzare gli esercizi individuali proposti nelle vivencie on line (segmentari, liberazione movimento, accarezzamento delle proprie mani); una buona parte richiede esercizi che comportano la presenza (ronde, nido, abbracci, culla)

Una parte declara apreciar los ejercicios individuales propuestos en las sesiones en línea (segmentarios, liberación del movimiento, acariciamiento de manos); una buena parte requiere ejercicios en presencia (rondas, nidos, abrazos, mecimiento)

- Considerazioni, riflessioni, suggerimenti: abbiamo sintetizzato le riflessioni e i suggerimenti inserendoli nelle conclusioni.
- Observaciones, reflexiones, sugerencias: hemos resumido las reflexiones y sugerencias en las conclusiones.

13. CONCLUSIONI / CONCLUSIONES

- Sono generalmente bene accette **musiche sia energizzanti che rilassanti**.
- Tanto **las músicas energizantes como las relajantes** son generalmente apreciadas.
- Riascoltare **musiche conosciute**, danzare esercizi già fatti in sala, stimola la **memoria del corpo e quella affettiva** e a volte anche emozioni legate al **qui ed ora**.
- **Escuchar músicas conocidas y danzar vivencias ya realizadas en la sala**, estimula la **memoria del cuerpo, la memoria emocional** y, a veces, incluso las emociones relacionadas con **el aquí y el ahora**.
- Anche **musiche nuove** favoriscono il contatto con le emozioni.
- **Incluso la música nueva** favorece el contacto con las emociones.

14. CONCLUSIONI / CONCLUSIONES

- Gli **esercizi individuali**, proposti in prevalenza, sono stati **molto apprezzati**.
- Los **ejercicios individuales**, mayormente propuestos, han sido **muy apreciados**.
- Gli **esercizi a due**, realizzati **sollecitando l'immaginazione** o la connessione attraverso lo schermo, risultano **meno intensi**.
- Los **ejercicios a dos**, realizados **estimulando la imaginación** o el vínculo a través de la pantalla, son **menos intensos**.
- Emergono un senso di **mancanza dei compagni** e la **nostalgia** di esercizi che comportano la presenza e il **contatto**.
- Surgen una sensación de **falta de compañeros** y la **nostalgia** por los ejercicios que implican presencia y **contacto**.

15. CONCLUSIONI / CONCLUSIONES

- Le **consegne e le dimostrazioni** (brevi) sono colte con qualche difficoltà e suscitano emozioni **meno intense**.
- **Las consignas y las demostraciones** (cortas) son percibidas con cierta dificultad y despiertan emociones **menos intensas**.
- La vivencia è condizionata dallo **spazio a disposizione**, dalla **mancaza di intimità** e **dell'atmosfera della sala**.
- La vivencia está condicionada por el **espacio disponible y por la falta de intimidad y del ambiente de la sala**.
- In generale si riconosce che gli incontri online portano benefici e che è molto sentito il desiderio di ritrovarsi e "sentirsi", anche se a distanza.
- **En general, se reconoce que los encuentros en línea traen beneficios y es muy fuerte el deseo de encontrarse y "sentirse", incluso a distancia.**

**Online:
curva fisiologica
SI O NO ?**

Integrantes del Equipo

Membri del team

Alessandra De Marchi

Ciro Rossetti

Elisa Canti

Elisabetta Lazzari

Patrizia Palliotto

Stefania Borgonovo

Valentina Malferrari



**LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA**

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

1. Dialogo con la literatura: ciò che ha scritto Rolando sulla curva fisiologica

Diálogo con la literatura: lo que Rolando escribió sobre la curva fisiológica

- Dispensa Biodanza nei Luoghi di Lavoro:

Una sessione di Biodanza sul posto di lavoro deve avere almeno da 6 a 8 esercizi.....

È importante che ogni sessione di Biodanza abbia la curva fisiologica, compresa la sessione di 6 esercizi. Nelle classi con una quantità minore di esercizi è molto difficile ottenere una curva armonica, quindi non è raccomandato.

- Apuntes Biodanza en el lugar de trabajo: Una sesión de Biodanza en el lugar de trabajo debe tener al menos de 6 a 8 ejercicios.....

Es importante que cada sesión de Biodanza tenga la curva fisiológica, incluida la sesión de 6 ejercicios. En clases con menos ejercicios es muy difícil obtener una curva armónica, por lo tanto no se recomienda.

2. DOMANDE DI RICERCA / PREGUNTAS DE INVESTIGACION

- Funziona la curva fisiologica nelle sessioni on line?

Funciona la curva fisiológica en las sesiones on line?

- Meglio proporre una sessione ridotta (6-7 esercizi) o completa (10-11 esercizi)?

Es mejor proponer una sesión reducida (6-7 ejercicios) o completa (10-11 ejercicios)?

3. CASI DI STUDIO / CASOS DE ESTUDIO

- Gruppo avanzato di Patrizia Palliotto e Alessandra De Marchi
nr. 11 partecipanti (4 incontri)
Grupo de profundización de Patrizia Palliotto y Alessandra De Marchi
nr. 11 participantes (4 encuentros)
- Gruppo avanzato e un gruppo misto di Elisa Canti
nr. 15 Partecipanti (10 incontri)
Grupo de profundización y un grupo mixto de Elisa Canti
nr. 15 participantes (10 encuentros)
- Totale partecipanti 26 (Fascia d'età 40-70)
- Total participantes 26 (Edad 40-70)

4. METODOLOGIA

- Proposte di sessioni online con curva fisiologica ridotta (dai 5 ai 7 esercizi) e completa (10 esercizi)

Facilitación de sesiones en línea con curva fisiológica reducida (de 5 a 7 ejercicios) y completa (10-11 ejercicios)

- Consegna del questionario ai partecipanti
Entrega del cuestionario a los participantes
- Raccolta dei dati e raggruppamento per domande
Recopilación de datos y agrupación por preguntas
- Analisi dei dati e discussione
Análisis de datos y discusión

5.1 RISULTATI / RESULTADOS

Domanda 1: Hai percepito una sensazione armoniosa nella sessione?

- **venticinque risposte positive** (su 26), una persona si sente confusa alla fine della sessione

Pregunta 1: ¿Percibiste un sentimiento armonioso en la sesión?

veinticinco respuestas positivas (sobre 26), una persona se siente confundida al final de la sesión

Domanda 2: Come ti sei sentito in una danza ritmica?

- La maggioranza delle persone ha espresso **allegria, vitalità, serenità, connessione, libertà**

Pregunta 2: ¿Cómo te sentiste en las danzas ritmicas? La mayoría de las personas expresaron **alegría, vitalidad, serenidad, conexión, libertad**

nella danza melodica?

**Connessione verso l'interno – pace – armonia
emozione, gratitudine, contenimento**

¿y en las danza melódica?

Conexión interna, paz, armonía, emoción, gratitud, contención.

5.2 RISULTATI / RESULTADOS

Domanda 3: Come senti lo stimolo della musica?

La maggioranza delle persone ha espresso **benessere**, il commento di alcuni allievi è stato:

“è necessario per muovere il corpo - è motore che stimola le emozioni - entra nella pancia e arriva al cuore - stimola il movimento - molto potente e trasmutativo - perfetto - necessario - genera impulso e vitalità”

Pregunta 3: ¿Cómo sentiste el estímulo de la música?

La mayoría de las personas ha expresado **bienestar**, el comentario de algunos alumnos ha sido:

“es necesario para mover el cuerpo - es motor que estimula las emociones - ingresa por el abdomen y llega al corazón - estimula el movimiento - muy potente y transmutativo - perfecto - necesario - genera impulso y vitalidad”

5.3 RISULTATI / RESULTADOS

- Domanda 4: Ti dà più beneficio la danza o l'essere insieme e ritrovarsi?

La maggioranza delle persone ha espresso che le due cose sono inscindibili

Pregunta 4: ¿Que te da más beneficio, la danza o el estar juntos y encontrarse? La mayoría de la gente expresó que los dos son inseparables

- Domanda 5: Come ti sei sentito alla fine dell'incontro ancorché fatto con meno esercizi?

La maggioranza delle persone, pur manifestando la mancanza dell'abbraccio, si sono sentite tendenzialmente bene, si sono sentite rilassate, alcune meglio di quello che pensavano

Pregunta 5: ¿Cómo te sentiste al final de la sesión, incluso si se hizo con menos ejercicios? La mayoría de las personas, aunque lamenta la falta de abrazos, se ha sentido básicamente bien, se han sentido relajadas, algunas mejor de lo que habían pensado.

5.4 RISULTATI / RESULTADOS

- Domanda 6: La musica ti ha disturbato o sei potuto diventare musica e vivere l'esperienza col corpo?

La maggioranza delle persone ha espresso che ha potuto **vivere bene** l'esperienza **anche se meno intensamente rispetto che in sala**, in qualche occasione ha espresso un disagio per problemi tecnici di connessione”.

*“spero che riusciremo presto a ritornare alla normalità degli incontri, nell'attesa trovo questi incontri **un buon compromesso**”*

Pregunta 6: ¿La música te molestó o fuiste capaz de convertirte en música y vivir la experiencia con el cuerpo?

La mayoría de las personas expresaron que pudieron **vivir bien** la experiencia **aun que con meno intensidad que en la sala**

*“Espero que pronto podamos volver a los encuentros normales, mientras espero eso, creo que estos encuentros son **un buen compromiso**”*

5.5 RISULTATI / RESULTADOS

“non mi aspettavo di provare un beneficio così... esperienza benefica ed equilibrante... chiaro che mancavano gli abbracci!!!!”

“Alla fine dell'incontro mi sono sentita meglio di quello che pensavo, anche se con meno esercizi è stata un'esperienza profonda che ha portato i suoi spunti di riflessione e i suoi insegnamenti. “

“mi sono sentita in pace e non pensavo che la musica avrebbe, anche con un computer, risvegliato le emozioni che ho tenuto dentro in questi mesi e ho potuto vivere l'esperienza tramite la musica attraverso il movimento del corpo “

“no me esperaba experimentar tal beneficio... una experiencia beneficosa y equilibrada... ¡claro que faltaban los abrazos!”

“Al final de la sesión me sentí mejor de lo que pensaba, aunque con menos ejercicios fue una experiencia profundo que trajo sus temas de reflexión y sus enseñanzas.”

"Me sentí en paz y no pensé que la música hubiera despertado las emociones que había guardado dentro en estos meses, incluso desde una computadora y que pudiera vivir la experiencia por medio de la música a través del movimiento del cuerpo".

6.1 CONCLUSIONI / CONCLUSIONES

- È possibile mantenere anche on line la curva fisiologica completa di 10 esercizi come in sala, considerando che la mancanza degli esercizi in coppia e in gruppo impedisce una regressione profonda, ma permette di raggiungere un benessere di armonia finale.

También es posible mantener la curva fisiológica en línea como "en la sala", teniendo en cuenta que la falta de ejercicios en parejas y en grupo evita una regresión demasiado profunda, pero permite lograr un bienestar de armonía final.

- Abbiamo constatato che i partecipanti hanno avuto beneficio
Hemos comprobado que los participantes tuvieron beneficio

6.2 CONCLUSIONI / CONCLUSIONES

- Alcune persone costrette a casa hanno sentito più la necessità di esercizi vitali inizialmente, poi hanno apprezzato anche la parte più lenta
Algunas personas encerradas en casa sintieron más la necesidad de ejercicios vitales inicialmente, luego también apreciaron la parte más lenta
- Le persone che hanno esperienza di Biodanza praticata in sala, vanno ad attingere alla memoria cellulare
Las personas que tienen experiencia de Biodanza practicada en la sala, van a aprovechar de la memoria celular
- Le persone seguono la curva, si attivano, si armonizzano e regrediscono, sia per osservazione nostra che per i feedback ricevuti dai partecipanti
Las personas siguen la curva, se activan, se armonizan y entran en regresión tanto para nuestra observación como para los comentarios recibidos de los participantes.

6.3. CONCLUSIONI / CONCLUSIONES

- Per affrontare l'emergenza gli incontri online sono stati molto utili ed i partecipanti hanno ringraziato per questa esperienza

Para enfrentar la emergencia, los encuentros en línea fueron muy útiles y los participantes agradecieron esta experiencia.

- ***“la Biodanza e la sua curva fisiologica funzionano anche senza il gruppo fisico, l'inconscio vitale si risveglia, lo sguardo si accende e le braccia si allargano all'infinito” (commento di un partecipante)***

“Biodanza y su curva fisiológica funcionan incluso sin el grupo físico, el inconsciente vital se despierta, la mirada se ilumina y los brazos se expanden infinitamente” (comentario de un participante)

6.4 CHIUSURA CIRCOLO ERMENEUTICO CIERRE CIRCULO HERMENEUTICO

È possibile sviluppare un Metodo Biocentrico online per le emergenze e per certe situazioni particolari in cui le persone non possano venire in sala?

¿Es posible desarrollar un Método Biocéntrico online para las emergencias y para ciertas situaciones especiales en las que las personas no pueden venir a la sala?

**LO ESENCIAL PARA EL REGRESO
A BIODANZA**

**L'ESSENZIALE PER IL RITORNO
ALLA BIODANZA**

Integrantes del equipo

Membri del team

**Marina Bacchella
José León Naranjo
Felipe Losada Carrasco
Paola Mendizábal Mardones
Natalia Poderoso Batista
Gittith Sánchez Padilla
Moreyba Santana Rodríguez**



**LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA**

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

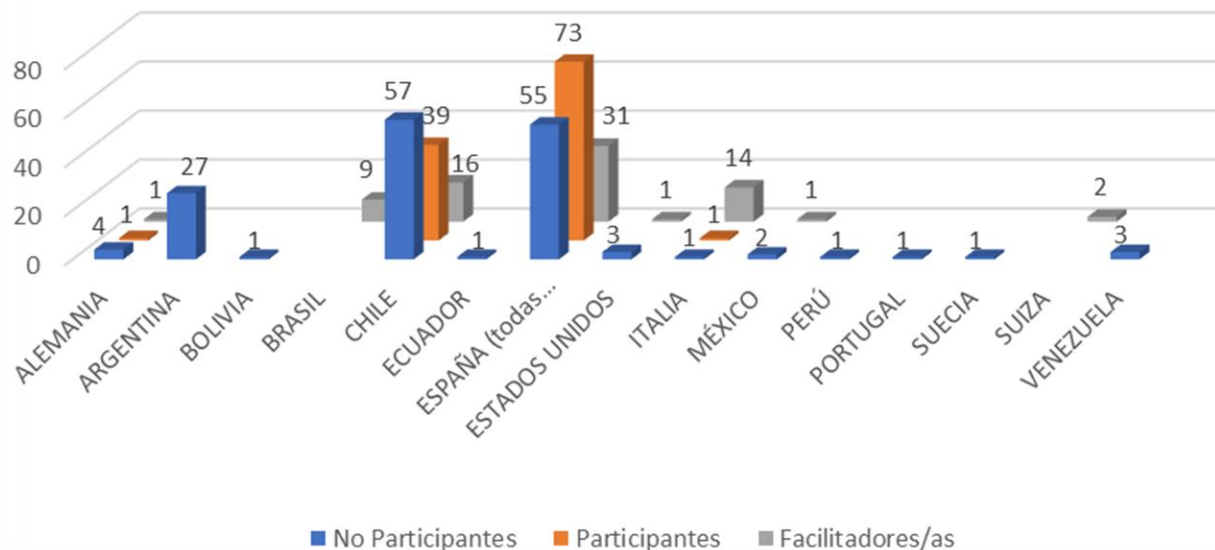
2. CASO DE ESTUDIO

- Total Muestra = **347** personas
- Facilitadoras/es de Biodanza = 75
- Participantes de Biodanza = 114
- No participantes de Biodanza = 157

CASO DI STUDIO

- Totale Campione = 347 persone
- Operatori/Operatrici di Biodanza = 75
- Partecipanti di Biodanza = 114
- Non partecipanti di Biodanza = 157

País **Nazione**



Edad **Età**

- Facilitadoras/es: entre 31 y 69 años
Operatori: tra 31 e 69 anni
- Participantes: entre 20 y 77 años
Partecipanti: tra 20 e 77 anni
- No participantes: entre 17 y 72 años
Non partecipanti: tra 17 e 72 anni

3. OBJETIVOS

Objetivo general

- Conocer la percepción de diferentes grupos de personas con respecto al retorno a la práctica del Sistema Biodanza atendiendo a la situación de pandemia por Covid-19

Objetivos específicos

- Investigar cuáles se consideran los aspectos esenciales e irrenunciables de Biodanza
- Investigar si existen aspectos modificables en Biodanza y cuáles serían
- Conocer las condiciones que provean una percepción de seguridad para el retorno a la práctica de Biodanza
- Analizar la viabilidad de iniciar nuevos grupos de Biodanza

OBIETTIVI

Obiettivo generale

- Conoscere la percezione di diversi gruppi di persone riguardo al ritorno alla pratica del Sistema Biodanza tenendo conto della situazione della pandemia Covid-19

Obiettivi specifici

- Indagare quali sono gli aspetti essenziali e indispensabili della Biodanza
- Indagare se esistono aspetti modificabili della Biodanza e quali sarebbero
- Conoscere le condizioni che consentono una percezione di sicurezza nel ritorno alla pratica della Biodanza
- Analizzare la possibilità di iniziare nuovi gruppi di Biodanza

4. METODOLOGÍA

Herramienta: *Formularios Google Forms*

- Tres cuestionarios (uno por grupo)
- Preguntas abiertas y cerradas
- Difusión por medios sincrónicos (Whatsapp) y asincrónicos (correo electrónico)

Análisis de la información

- Análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados

METODOLOGIA

Strumenti: *Questionari Google Forms*

- Tre questionari online (uno per gruppo)
- Domande aperte e chiuse
- Diffusione attraverso media sincroni (Whatsapp) e asincroni (e-mail)

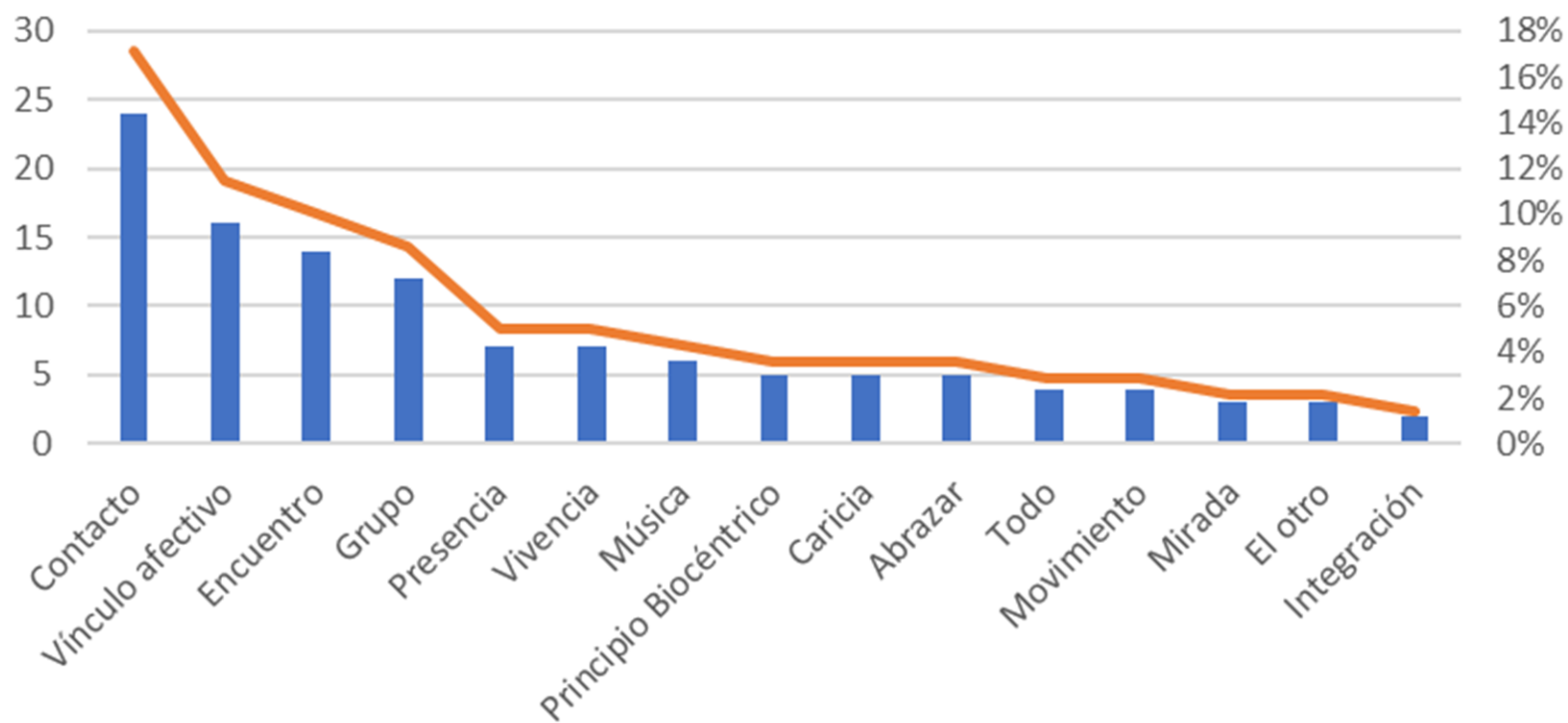
Analisi delle informazioni

- Analisi qualitativa e quantitativa dei dati

5. RESULTADOS FACILITADORAS/ES

RISULTATI OPERATRICI/OPERATORI

Lo Irrenunciable de Biodanza
L'irrenunciabili di Biodanza



Los aspectos irrenunciables de Biodanza que involucran **contacto físico**, constituyen el **71,5%** y los que no el 28,5%

Los aspectos teóricos no metodológicos irrenunciables de Biodanza son:
Principio Biocéntrico y Ética

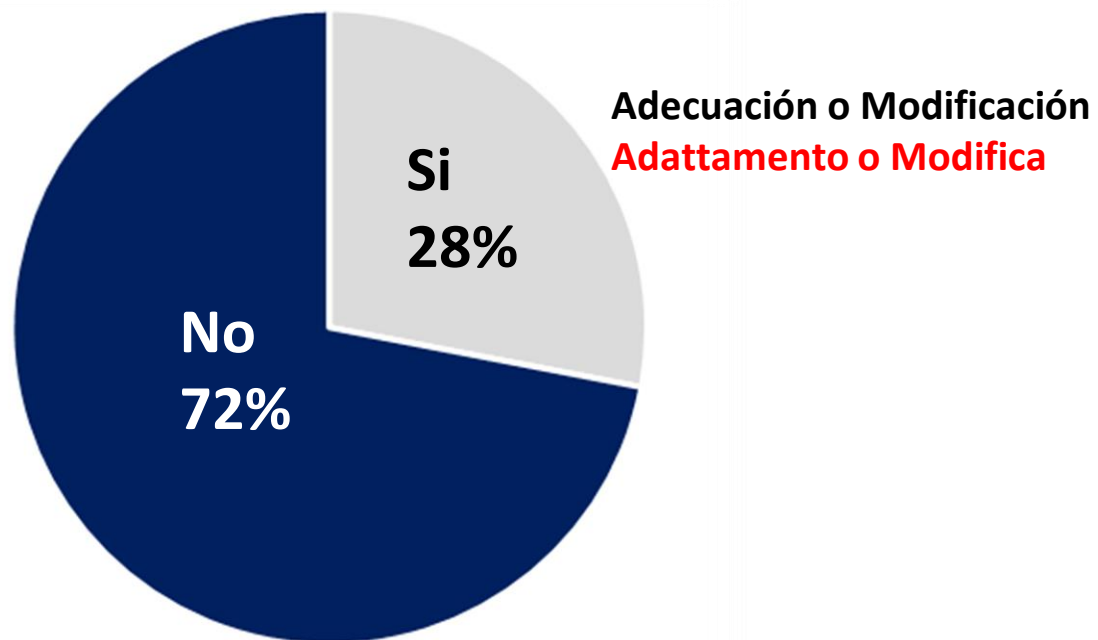
Gli aspetti irrinunciabili di Biodanza che coinvolgono il **contatto fisico**, rappresentano il **71,5%** e quelli che non lo coinvolgono il 28,5%

Gli aspetti teorici non metodologici irrinunciabili di Biodanza sono:
Principio Biocentrico e Etica

6. RESULTADOS FACILITADORAS/ES

RISULTATI OPERATRICI/OPERATORI

¿Consideras necesario modificar algo de Biodanza para poder volver cuando las condiciones sanitarias lo permitan? ¿Qué modificarías? **Ritieni necessario modificare qualcosa di Biodanza per poter tornare quando le condizioni sanitarie lo consentano? Cosa vorresti modificare?**



El **28%** se desglosa en:

Adecuación 15%

Aumentar progresividad
Reducir el contacto físico
Potenciar Mirada
Reducir tiempo clase
Énfasis en la palabra

Modificación 13%

Eliminar contacto físico (9)
Trabajar la sombra (1)

Il **28%** è suddiviso in:

Adattamento 15%

Aumentare la progressività
Ridurre il contatto fisico
Migliorare lo sguardo
Ridurre durata lezione
Enfasi sulla parola

Modifica 13%

Eliminare contatto fisico (9)
Lavorare l'ombra (1)

7. RESULTADOS FACILITADORAS/ES RISULTATI OPERATRICI/OPERATORI

Una vez que las condiciones sanitarias lo permitan, ¿quieres volver a facilitar Biodanza?

- El **98,7%** quiere volver a Biodanza una vez que las condiciones sanitarias lo permitan

Una volta che le condizioni sanitarie lo consentano, vuoi facilitare di nuovo Biodanza?

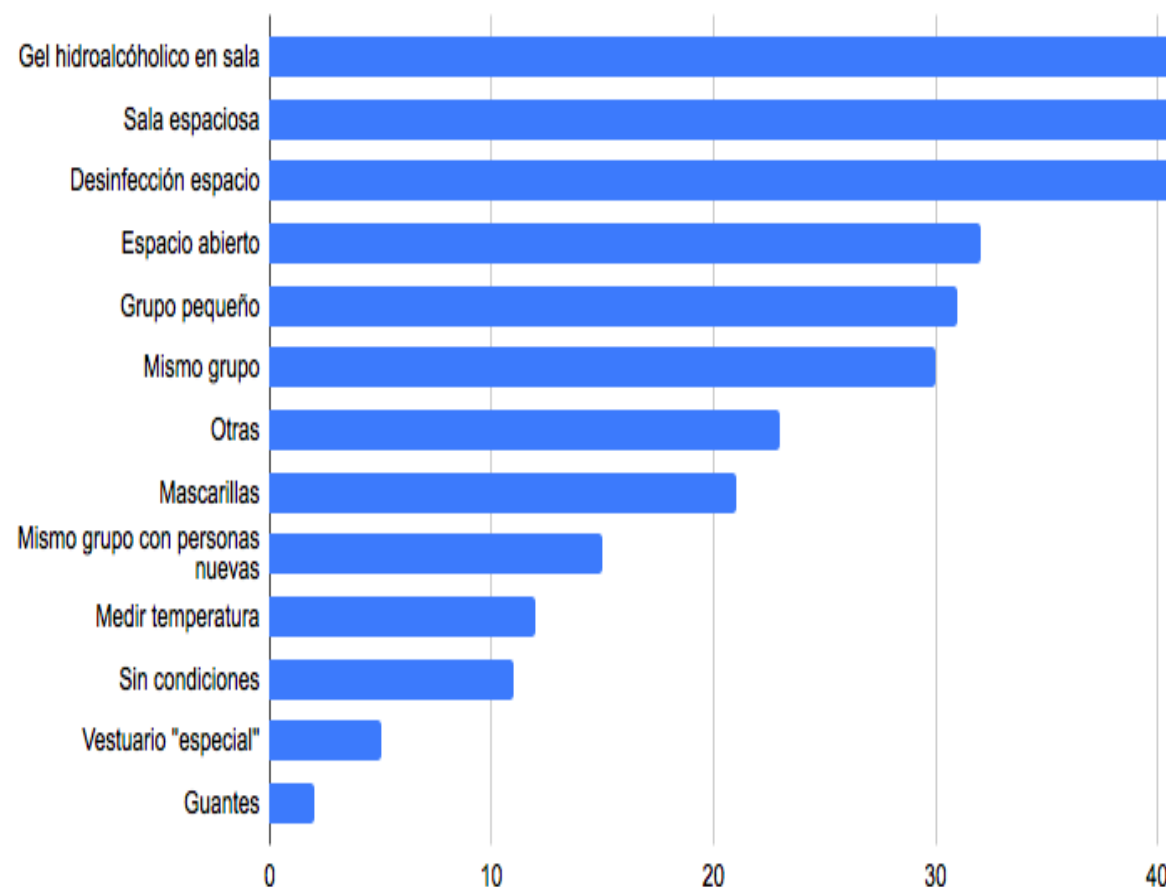
- Il **98,7%** desidera tornare a Biodanza quando le condizioni sanitarie lo consentano

8. RESULTADOS FACILITADORAS/ES

RISULTATI OPERATRICI/OPERATORI

En caso afirmativo, ¿qué condiciones te darían seguridad en las sesiones de Biodanza? (selección múltiple)

Se sì, quali condizioni ti darebbero sicurezza nelle sessioni di Biodanza? (scelta multipla)



Las condiciones se desglosan en dos categorías:

Higiene e Infraestructura

Gel hidroalcohólico
Sala espaciosa
Desinfección del espacio
Espacio abierto

Características del Grupo

Grupo Pequeño
Mismo Grupo
Mismo Grupo con personas nuevas

Le condizioni sono suddivise in due categorie:

Igiene e infrastruttura

Gel idroalcolico
Sala spaziosa
Disinfezione dello spazio
Spazio aperto

Caratteristiche del gruppo

Piccolo gruppo
Stesso gruppo
Lo stesso gruppo con nuove persone

9. RESULTADOS PARTICIPANTES

RISULTATI PARTECIPANTI

Una vez que las condiciones sanitarias lo permitan, ¿quieres volver a Biodanza?

- El **98,2%** quiere volver a Biodanza una vez que las condiciones sanitarias lo permitan

Una volta che le condizioni sanitarie lo consentano, vuoi tornare alla Biodanza?

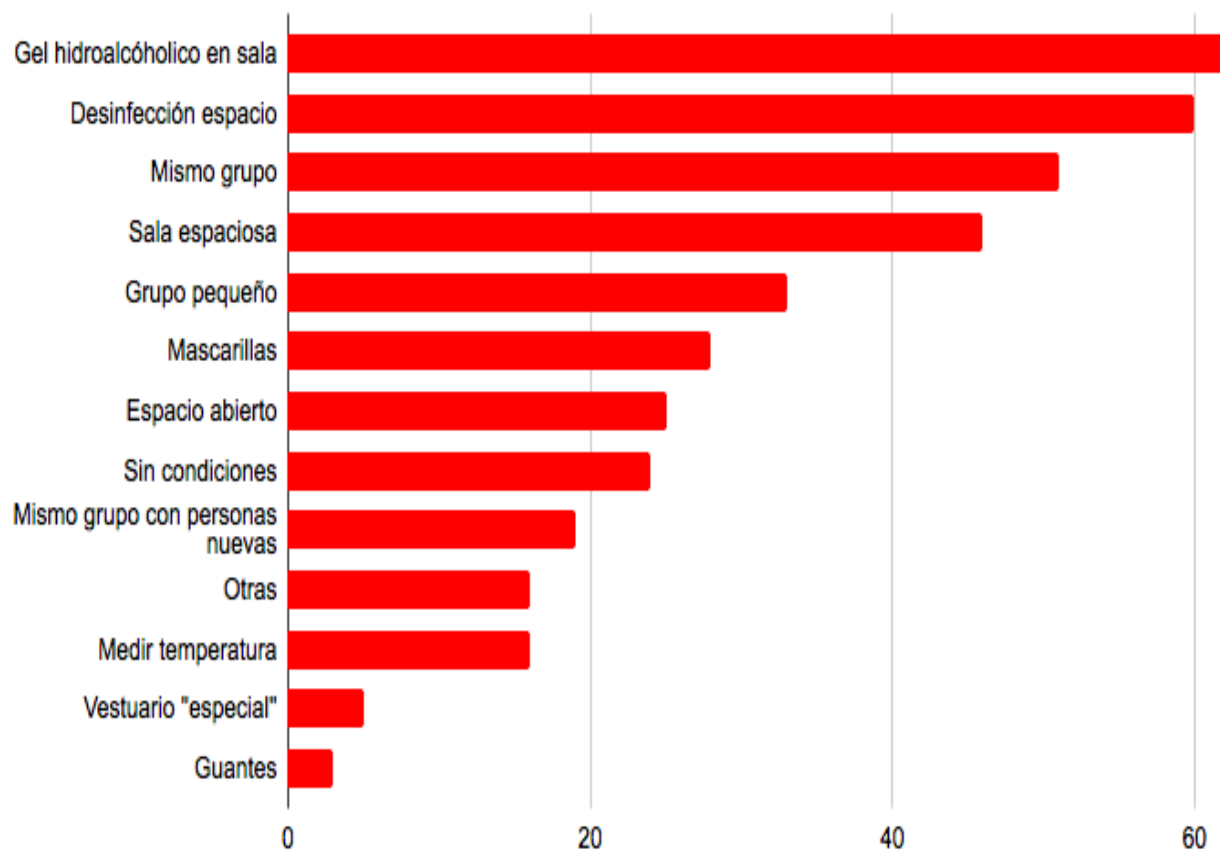
- Il **98,2%** desidera tornare a Biodanza quando le condizioni sanitarie lo consentano

10. RESULTADOS PARTICIPANTES

RISULTATI PARTECIPANTI

En caso afirmativo, ¿qué condiciones te darían seguridad en las sesiones de Biodanza? (selección múltiple)

Se sì, quali condizioni ti darebbero sicurezza nelle sessioni di Biodanza? (scelta multipla)



Las condiciones se desglosan en dos categorías:

Higiene e Infraestructura

- Gel hidroalcohólico
- Desinfección del espacio
- Sala espaciosa
- Mascarillas
- Espacio abierto

Características del Grupo

- Mismo Grupo
- Grupo Pequeño
- Mismo Grupo con personas nuevas

Le condizioni sono suddivise in due categorie:

Igiene e infrastruttura

- Gel idroalcolico
- Disinfezione dello spazio
- Sala spaziosa
- Mascherine
- Spazio aperto

Caratteristiche del gruppo

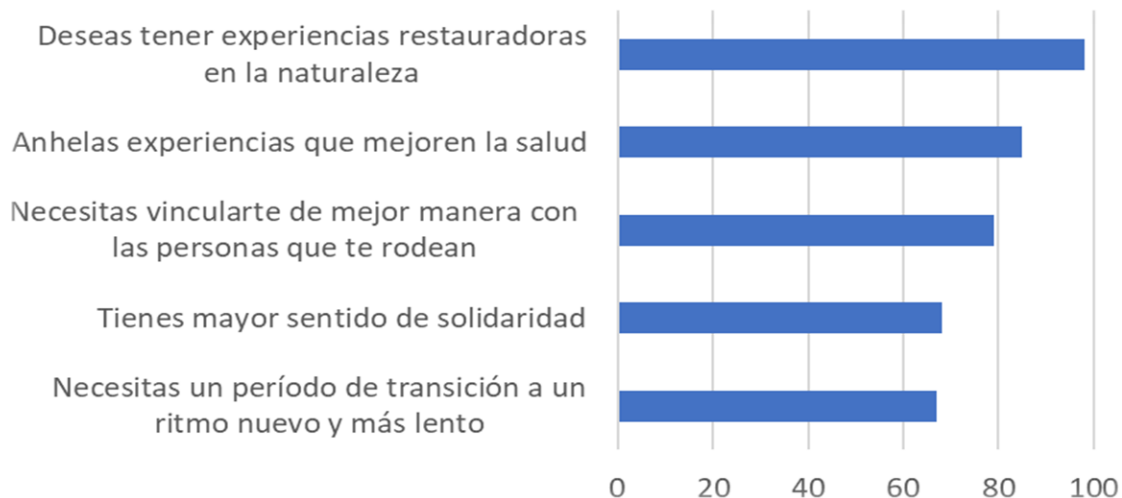
- Stesso gruppo
- Piccolo gruppo
- Lo stesso gruppo con nuove persone

11. RESULTADOS NO PARTICIPANTES

RISULTATI NON PARTECIPANTI

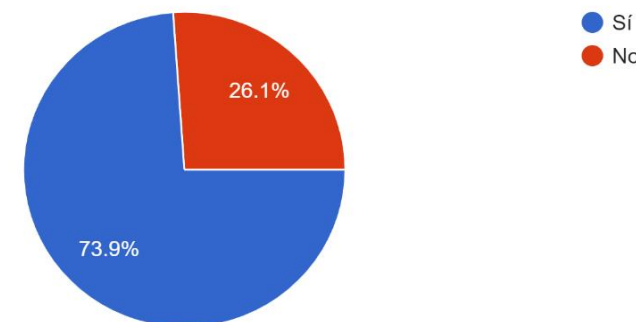
1. A partir de esta situación de pandemia, sientes que...

Da questa situazione di pandemia, senti che ..

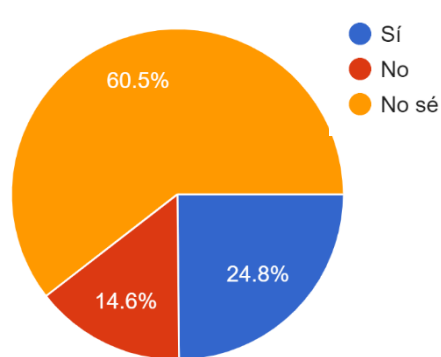


2. Una vez que las condiciones sanitarias lo permitan, ¿te gustaría realizar actividades grupales con música y movimiento?

Una volta che le condizioni sanitarie lo consentiranno, ti piacerebbe svolgere attività di gruppo con musica e movimento?



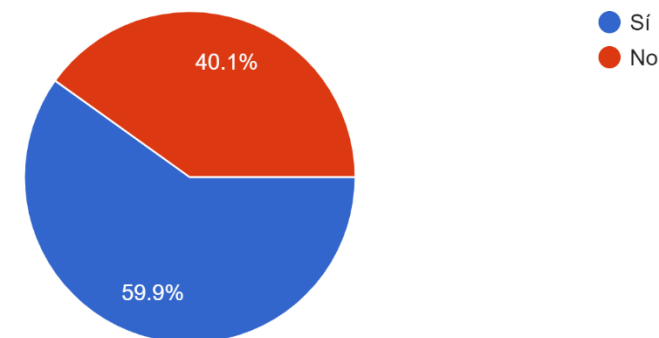
3. ¿Te gustaría hacer Biodanza? Ti piacerebbe fare Biodanza?



Las respuestas Si y No sé, suman 85,3% que representan potenciales nuevos participantes de Biodanza

Le risposte Sì e Non Lo So rappresentano l'85,3% che sono potenziali nuovi partecipanti a Biodanza

4. ¿Conoces la Biodanza? Conosci la Biodanza?



12. CONCLUSIONES

- Las Facilitadoras/es consideran que los aspectos irrenunciables de Biodanza más importantes involucran contacto físico (72%). Los aspectos conceptuales irrenunciables mencionados son el Principio Biocéntrico y la ética
- Para poder volver cuando las condiciones sanitarias lo permitan, la mayoría de Facilitadores no haría modificaciones. El 13% sí modificaría algo de la Biodanza. La adecuación más citada es poner énfasis en la progresividad
- Casi la totalidad (más del 98%) de Facilitadores y Participantes desean volver a la práctica del Sistema Biodanza, cuando las condiciones sanitarias lo permitan.

CONCLUSIONI

- Gli Operatori/Operatrici considerano che i più importanti aspetti irrinunciabili di Biodanza coinvolgono il contatto fisico (72%). Gli aspetti concettuali irrinunciabili sono il Principio Biocentrico e la etica
- Per poter tornare quando le condizioni sanitarie lo permettano, la maggioranza degli Operatori non farebbe modifiche. Il 13% modificherebbe qualcosa della Biodanza. L'adattamento più indicato è mettere enfasi sulla progressività
- La quasi totalità (più del 98%) degli Operatori e Partecipanti desiderano tornare alla pratica del Sistema Biodanza, quando le condizioni sanitarie lo permettano

13. CONCLUSIONES

- Tanto para Facilitadores como Participantes, las condiciones más citadas que darían seguridad en el retorno de la práctica de Biodanza son: uso de gel hidroalcohólico, desinfección de espacios y sala espaciosa. La mayoría prefiere volver al mismo grupo, no más de 10 personas
- La mayoría de las personas que no participan en Biodanza (más del 85%), no se cierra a la posibilidad de practicarla. Estas personas expresan la necesidad de vincularse de mejor manera con los demás, el anhelo de vivir experiencias que mejoren la salud y el deseo de vivir experiencias restauradoras en la naturaleza
- Existe gran concordancia en los resultados obtenidos en los dos continentes estudiados América y Europa

CONCLUSIONI

- Sia per gli Operatori che per i Partecipanti, le condizioni piú citate per dare sicurezza al ritorno della pratica di Biodanza sono: uso di gel idroalcolico, disinfezione degli spazi e sale spaziose. La maggioranza preferisce tornare allo stesso gruppo, di non piú di 10 persone.
- La maggioranza delle persone che non partecipano a Biodanza (piú dell'85%), non rifiuta la possibilità di praticarla. Queste persone esprimono la necessità di vincolarsi maggiormente con gli altri, e il desiderio di vivere sia esperienze che migliorino la salute che esperienze restauratrici nella natura
- È stata riscontrata una grande coerenza tra i risultati ottenuti nei continenti americano e europeo.

14. REFLEXIONES

La situación de pandemia actual nos brinda la posibilidad de volver a conectarnos con una de las necesidades humanas más profundas, el vínculo a través del contacto afectivo, que puede haber estado dormida o encubierta por el estilo de vida imperante.

Biodanza nos invita a nutrir esta necesidad y desarrollar los potenciales humanos, como propone su creador Rolando Toro.

RIFLESSIONI

La situazione della pandemia attuale ci offre la possibilità di tornare a collegarci con una delle necessità umane più profonde, il vincolo attraverso il contatto affettivo che può essere stato latente o nascosto dallo stile di vita imperante.

Biodanza ci invita a nutrire questa necessità e a sviluppare i potenziali umani, come propone il suo creatore Rolando Toro.

15. REFLEXION

“Hay un modo de estar ausente con toda nuestra presencia. En el acto de no mirar, no escuchar y no tocar al otro, lo despojamos sutilmente de su identidad. Celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial del encuentro, es, tal vez, la única posibilidad saludable”

Rolando Toro



Fotografía Maya Herrera

REFFLESIONI

“C'è un modo di essere assenti pur mantenendo tutta la nostra presenza. Nell'atto di non guardare, non ascoltare e non toccare l'altro, lo spogliamo sottilmente della sua identità. Celebrare la presenza dell'altro, esaltandola nel fascino essenziale dell'incontro, è, forse, l'unica possibilità salutare.”

Rolando Toro

**BIODANZA . IL RITORNO NELLO
SCENARIO POST-PANDEMIA**

**BIODANZA. EL RETORNO EN UN
ESCENARIO POST-PANDEMIA**

Auribio Farias
Mariateresa Oldani
Mayte Ferre
Paula Jardim
Paulina Escobar Quintana
Rosabel Lacoma

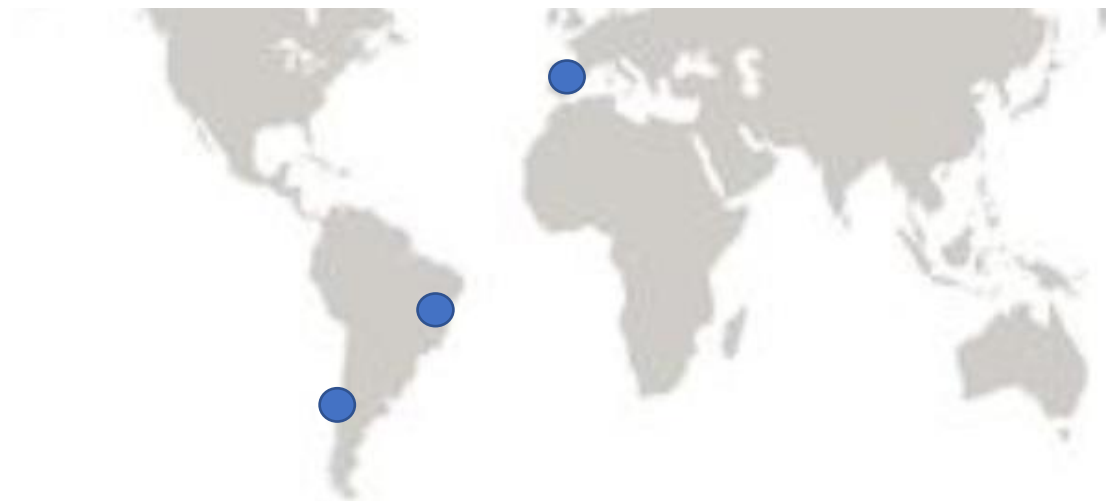


**LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA**

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

2. CASI DI STUDIO / CASOS DE ESTUDIO

N°	Livello gruppo Nivel grupo	Città Ciudad	Paese País	N° Partecipanti Participantes	Età media Rango etáreo	Genere Género	Consenso autorizzato Consentimiento autorizado
1	Intermedio	Recife	Brasil	6	34-56 años	4 F/ M 2 M/H	si
2	Intermedio - profundización	Zaragoza- Valencia	España	25	35-69 años	M/F	si
3	Intermedio	San Pedro de la Paz	Chile	5	34-60 años	4 F/M 1 M/H	si



3. DOMANDE / PREGUNTAS

- Domanda principale della ricerca:

Come si immaginano il ritorno nelle sale di Biodanza i partecipanti dei gruppi regolari in uno scenario di post-pandemia?

- **Pregunta principal de investigación:**

¿Cómo se imaginan el retorno a las salas de Biodanza los participantes de grupos regulares en un escenario post-pandemia?

Domande secondarie:

- Quali sarebbero le **motivazioni** degli allievi dei gruppi regolari per tornare a danzare Biodanza nelle sale?
- Quali le principali **sfide**? - Quali i principali **impedimenti**?

Preguntas secundarias:

- ¿cuáles serían las principales **motivaciones** de los integrantes de grupos regulares para volver a bailar en las salas de Biodanza?
- ¿cuáles serían los principales **desafíos**? ¿cuáles serían las principales **barreras**?



4. METODOLOGIA

- La metodologia utilizzata si baserà sulla **ricerca qualitativa**. Le informazioni ottenute saranno elaborate attraverso un'analisi interpretativa, volta a scoprire, catturare e comprendere la domanda principale di questa ricerca.
- Lo strumento di raccolta dei dati sarà l'**intervista**. Un questionario aperto verrà inviato per e-mail ai membri dei gruppi regolari dei casi di studio.
- L'analisi delle interviste consisterà nell'eliminazione di quegli elementi individuali o particolari, al fine di distillare gli universali astratti che ci consentono di identificare quale sia lo scenario immaginato nell'eventuale ritorno alle sale di Biodanza dei partecipanti a gruppi regolari, identificando motivazioni, barriere, ecc.
- La metodología utilizada se basará en la **investigación cualitativa**. La información conseguida será procesada mediante un análisis interpretativo, orientada a descubrir, captar y comprender la pregunta principal de esta pesquisa.
- La herramienta de recogida de datos será la **entrevista**. Se enviará por correo electrónico un cuestionario con preguntas abiertas dirigidas a los integrantes de los grupos regulares de los casos de estudio.
- El análisis de las entrevistas consistirá en ir eliminando aquellos elementos que son individuales o particulares, para ir destilando los universales abstractos que nos permitan identificar cual es el escenario imaginado en el eventual retorno a las salas de Biodanza de los participantes de grupos regulares, identificando motivaciones, barreras, etc.



5. RISULTATI / RESULTADOS

Risultati della ricerca. Le risposte ottenute sono state ordinate in 4 categorie/[Resultados de la investigación](#) . Las respuestas obtenidas fueron ordenadas en 4 categorías: **BIOCÉNTRICA**

Paese País	immaginario del ritorno Imaginario del regreso	Sfide del ritorno (impedimenti) Desafíos de retornar (barreras)	Misure sanitarie Medidas sanitarias	Aspirazioni esistenziali Aspiraciones existenciales
Brasil	<ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de cuidado y responsabilidad - Más humano y comunitario - Con más tiempo para el relato de vivencia - Con uso de mascarillas - Con distanciamiento físico 	<ul style="list-style-type: none"> - Lidar con la muerte (personas que perdieron familiares) - Biodanzar con distanciamiento físico - Miedo a salir de casa - Danzar con seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado de manos - Uso de desinfectantes - Cambio de ropa al llegar a la sala - Medición temperatura corporal - Uso de mascarilla - Evitar vivencias de contacto de rostro 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar la salud física, mental y afectiva - Vivir la vida con más levedad - Valorar la vida - Vivir el presente
España	<ul style="list-style-type: none"> - Gradualidad en el contacto - Igual que antes - Emotivo - Con precaución y medidas de seguridad - Con más ejercicios individuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Vencer el miedo al contacto - Ser responsables con las medidas preventivas - Sentir y reconectar con las personas 	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de mascarillas y lavado de manos - Confiar en que no serán necesarias - Todas las protecciones - Distanciamiento físico 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Biodanzar con más ímpetu - Valorar la vida - Valorar la ecología - Enriquecer vínculos - Ninguna
Chile	<ul style="list-style-type: none"> - Con emoción, alegría y felicidad compartida - Con miedo y desconfianza - Con progresividad en el contacto - Con más fuerza que antes 	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguna - Distanciamiento físico, no imagino Biodanza sin abrazos - Restricciones propias de la pandemia que impidan el encuentro físico 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado de manos - Uso de mascarillas - Acercamiento gradual - Autocuidado y cuidado de los demás - Cambio de ropa 	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir creciendo juntos como grupo - Ninguna - Autoconocimiento - Sentirse parte de algo más grande (universo)

5. RISULTATI/ RESULTADOS

Intensità delle risposte nelle 4 categorie incrociando i 3 paesi

Intensidad de las respuestas en las 4 categorías cruzando los 3 países:

Immaginario del ritorno



Imaginario del regreso

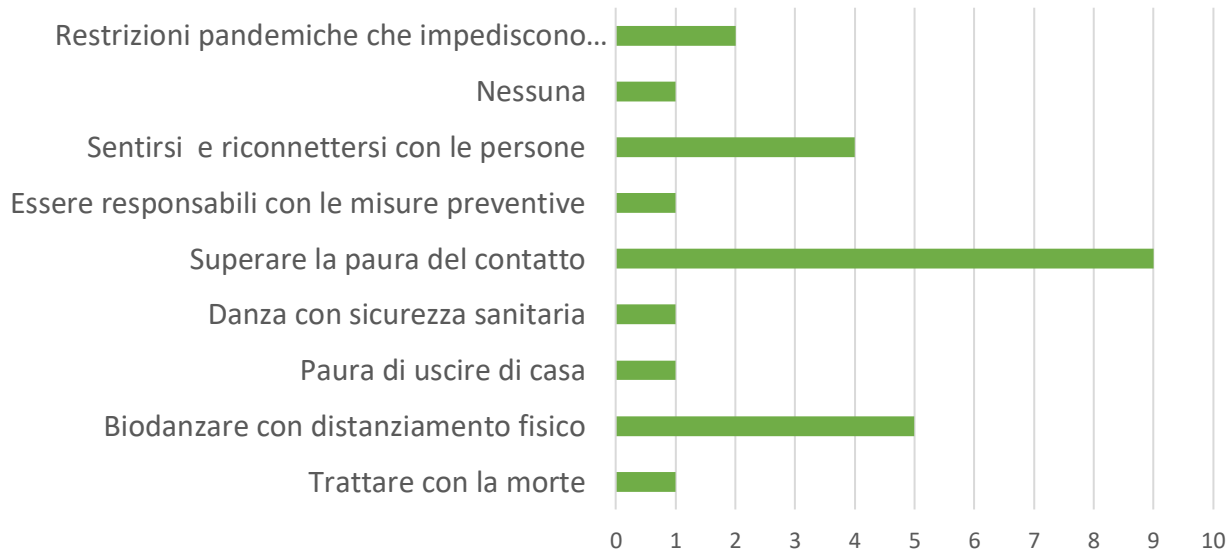


5. RISULTATI / RESULTADOS

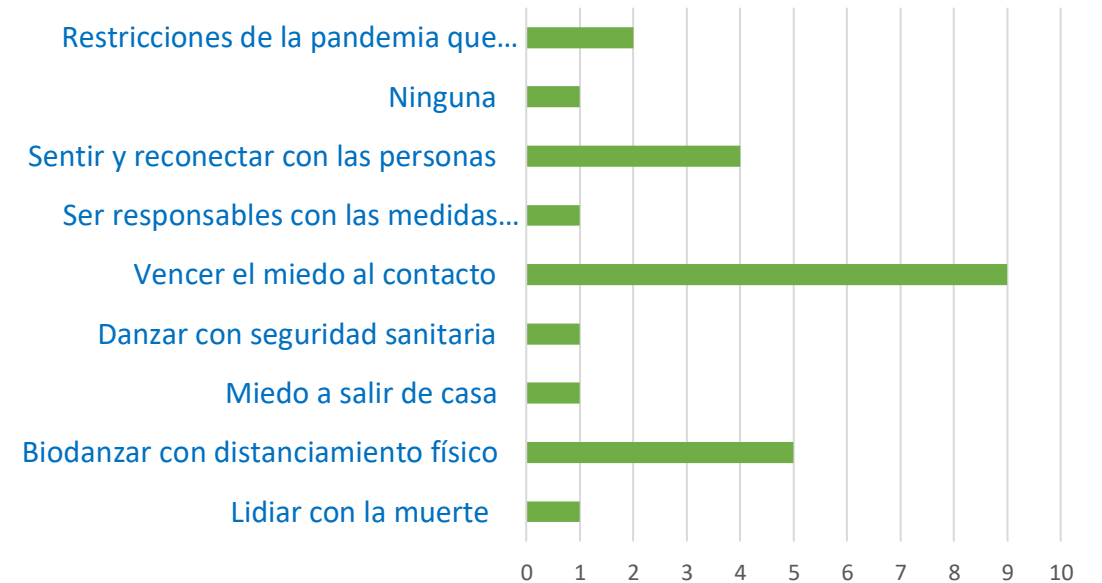
Intensità delle risposte nelle 4 categorie incrociando i 3 paesi

Intensidad de las respuestas en las 4 categorías cruzando los 3 países:

Sfide di ritornare



Desafíos de retornar

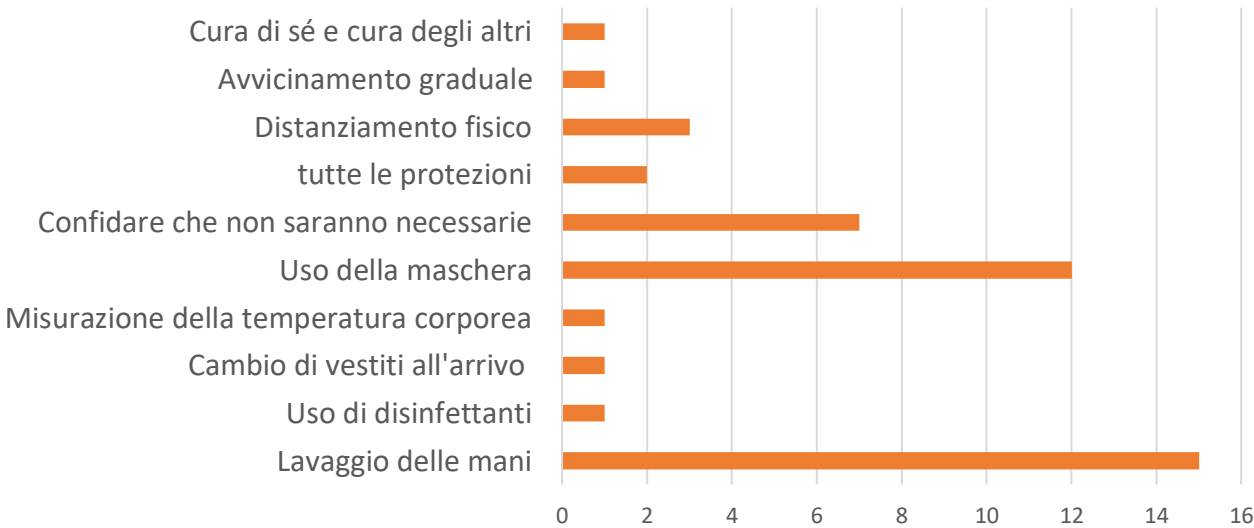


5. RISULTATI / RESULTADOS

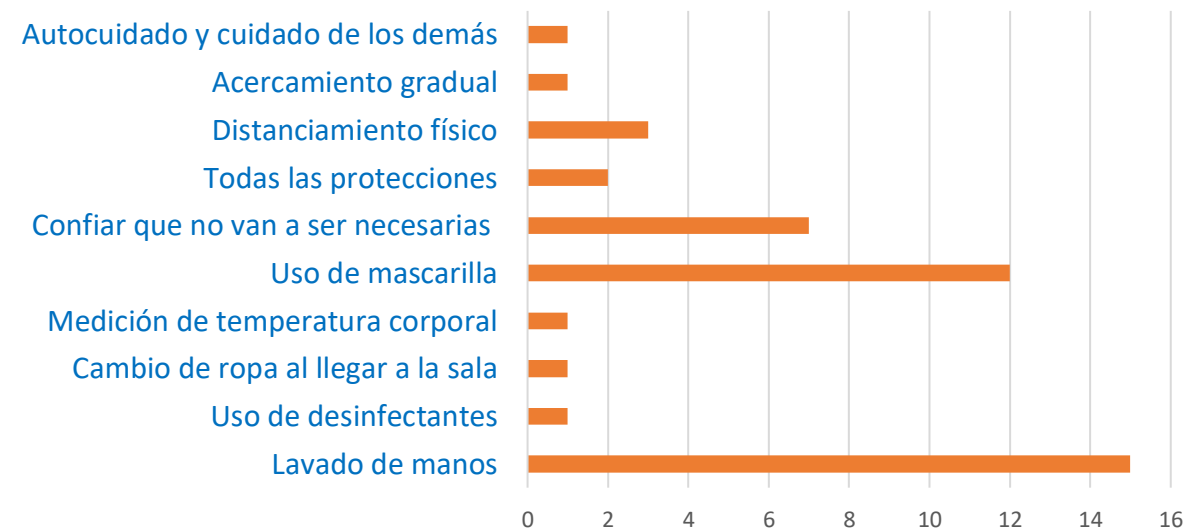
Intensità delle risposte nelle 4 categorie incrociando i 3 paesi

Intensidad de las respuestas en las 4 categorías cruzando los 3 países:

Misure sanitarie



Medidas sanitarias

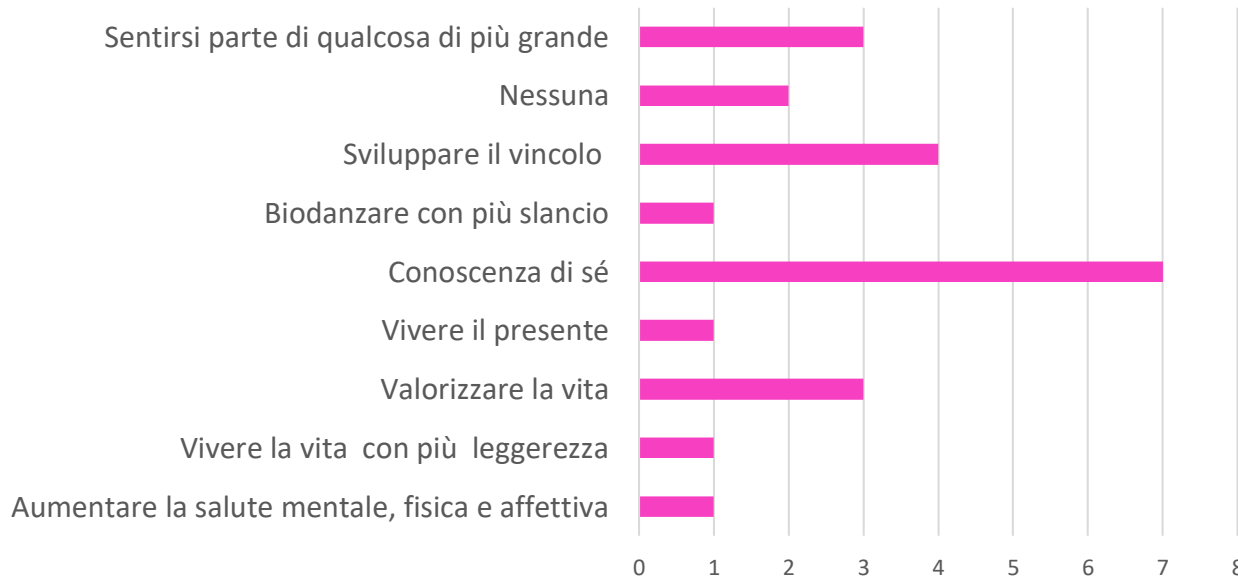


5. RISULTATI / RESULTADOS

Intensità delle risposte nelle 4 categorie incrociando i 3 paesi

Intensidad de las respuestas en las 4 categorías cruzando los 3 países:

Aspirazioni esistenziali



Aspiraciones existenciales



6. CONCLUSIONI / CONCLUSIONES

Come si immaginano il ritorno nelle sale di Biodanza i partecipanti dei gruppi regolari in uno **scenario post-pandemia?**

Inizialmente con **distanziamento físico**, superando la **paura al contatto** e prendendo **misure sanitarie** per evitare contagi. Aspirando a proseguire con il lavoro di **conoscenza di sé, sviluppando i legami, valorizzando la vita e sentendosi parte di qualcosa di più grande (universo)**

¿Cómo se imaginan el retorno a las salas de Biodanza los participantes de grupos regulares en un **escenario post-pandemia?**

Inizialmente con **distanciamiento físico**, venciendo el **miedo al contacto** y tomando **medidas sanitarias** para evitar contagios. Aspirando a seguir con el trabajo de **autoconocimiento, enriqueciendo vínculos, valorando la vida y sintiéndose parte de algo mayor (universo).**



7. DISCUSSIONE/DISCUSIÓN

- “Penso che i desideri delle persone espressi nel sondaggio possano essere soddisfatti fintanto che c'è **un accordo nel gruppo**”
- **Non sono sicur@** di essere pront@ a **ricominciare** al momento dell'apertura post-quarantena o di aspettare fino all'arrivo di un vaccino. **Penso ritardare il più possibile ...** ”
- "Mi chiedo se potremmo **rimanere a lungo** nel gruppo **solo con esercizi individuali** e **guardando da una distanza di sicurezza.**"
- “Creo que los deseos de las personas expresadas en la encuesta pueden cumplirse siempre que haya un **acuerdo en el grupo**”
- “**No estoy segur@** de si estoy list@ para **comenzar de nuevo** en el momento de la **apertura posterior a la cuarentena** o de esperar hasta que llegue una vacuna. Pienso en **retrasar lo más posible...**”
- “Me pregunto si podríamos **permanecer** con el grupo durante **mucho tiempo sólo con ejercicios individuales** y **mirando** desde una **distancia segura.**”

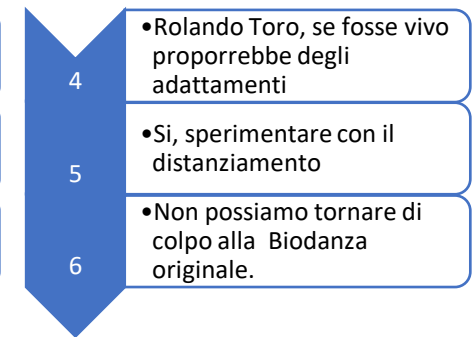
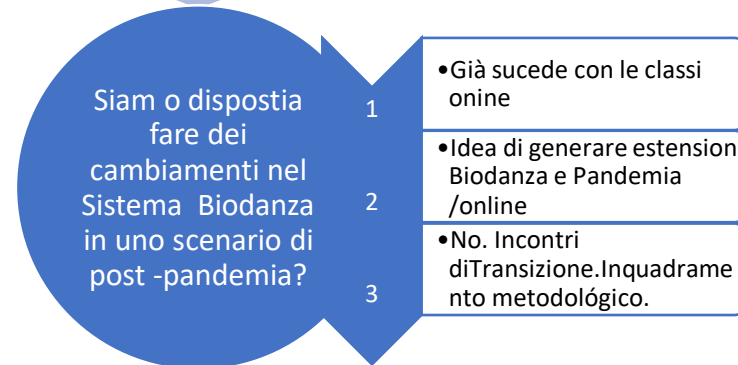
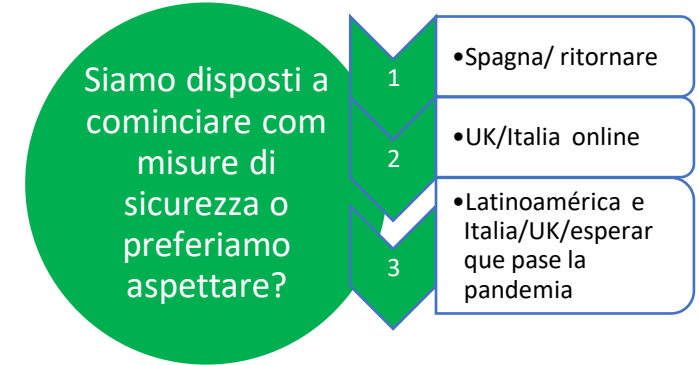
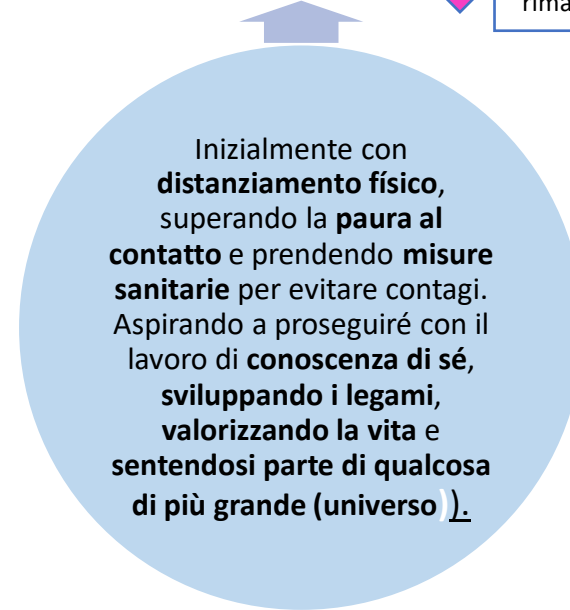
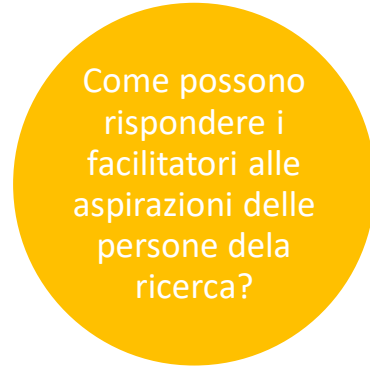
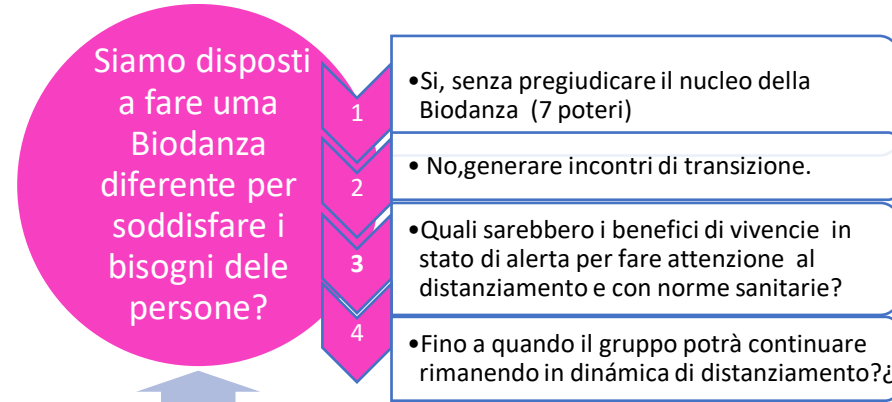
7. DISCUSSIONE/DISCUSIÓN

- "... La grande **differenza** che ci sarà rispetto alla **Biodanza originale** è che **non ci saranno contatti** e ci sarà **distanziamento**.
- »Credo sia importante un inquadramento, **differenziare** la **tappa** di **transizione** e spiegare ai partecipanti che **Biodanza** è un **incontro umano con contatto fisico**
- «... Sento che **Rolando** come un buon ricercatore, sperimentatore, **ricercatore innato e creativo** cercherebbe di **adattare** se non addirittura **far evolvere** tutti i suoi contributi a questa **nuova realtà**.
- Per poter fare Biodanza in uno spazio chiuso, aspetterei la fine della pandemia, poiché il rispetto del distanziamento e l'uso di misure sanitarie sarebbero a costo di **un grande sforzo emotivo e corticale** [...] che avrebbe un **impatto sulla vivencia**
- "...La gran **diferencia** que va a haber respecto a la **Biodanza original** es que **no va a haber contacto** y va a haber **distanciamiento** (que poco a poco se irá introduciendo el contacto según la evolución del grupo)."
- "Creo que es importante el encuadre, **diferenciar** la **etapa** de **transición** y explicar a los participantes que **Biodanza** es un **encuentro humano con contacto físico**"
- "...siento que **Rolando** como buen investigador, experimentador, **buscador innato y creativo** buscaría cómo **adaptar** o incluso **evolucionar** todas sus aportaciones a esta **nueva realidad**. "
- "Para volver a **realizar Biodanza** dentro de un espacio cerrado **esperaría el final de la pandemia**, ya que el **cumplimiento** del **distanciamiento** y el uso de **medidas sanitarias** serían a costa de un **gran esfuerzo emocional y cortical** [...] lo que tendría un **impacto** en la **vivencia** ".

7. DISCUSSIONE/DISCUSIÓN

- "Quello che vedo è che può emergere come **un'applicazione** ... Biodanza per gli stati di emergenza. O Biodanza a distanza, o on-line ... **Biodanza per periodi di pandemia** ... e in questo più che modificarla, **sarebbe da adattare**"
- "... **ascolto attivo** in ogni momento per poter adattare le sessioni in base alle esigenze generali del gruppo. **Molta progressività**. Ogni gruppo è un mondo "
- "... creeremmo **un protocollo e un accordo per le sessioni in presenza** che possono essere adattate settimana dopo settimana in base alle esigenze del gruppo [...] nel caso in cui sia necessario un abbraccio o un contatto richiederlo e se l'altra persona concorda potrebbe esserci o se no, deve essere rispettato. **Molto ascolto, molto feedback.** "
- "Lo que veo es que puede surgir como una **aplicación**...Biodanza para estados de emergencia. O Biodanza a distancia, u on-line...**Biodanza para épocas de pandemia**...y en ésta más que modificarla sería **adaptarla.**"
- "...la **escucha activa** en todo momento para poder ir adaptando las sesiones según las necesidades generales del grupo. **Mucha progresividad**. Cada grupo es un mundo."
- "...crearíamos un **protocolo y un acuerdo para las sesiones presenciales** que se puede ir adaptando semana tras semana según las necesidades del grupo [...] en el caso de necesitar un abrazo o contacto pedirlo y si la otra persona está de acuerdo puede haber un acercamiento o si no lo está debe respetarse. **Mucha escucha, mucho feed-back.**"

7. DISCUSSIONE



7.DISCUSIÓN

¿Estamos dispuestos a hacer una Biodanza diferente para satisfacer las necesidades de las personas?

- 1 • Si, sin perjudicar el núcleo de la Biodanza (7 poderes)
- 2 • No, generar encuentros de transición.
- 3 • ¿cuáles serían los beneficios de una vivencia en estado de alerta por cumplir distanciamiento y normas sanitarias?
- 4 • ¿hasta cuando el grupo podrá estar en dinámicas con distanciamiento?

Inicialmente con distanciamiento físico, venciendo el miedo al contacto y tomando medidas sanitarias para evitar contagios. Aspirando a seguir con el trabajo de autoconocimiento, enriqueciendo vínculos, valorando la vida y sintiéndose parte de algo mayor (universo).

¿Estamos dispuestos a comenzar el grupo con medidas de seguridad, o preferimos esperar?

- 1 • España / retornar
- 2 • UK/ Italia online
- 3 • Latinoamérica e Italia/UK esperar que pase la pandemia

¿Cómo podemos responder los facilitadores a los anhelos de las personas de la investigación?

- 1 • Escucha activa del grupo
- 2 • Protocolo de participación consensuado y adaptativo
- 3 • Adaptar ejercicios e incluir distanciamiento.
- 3 • Progresividad

¿Estamos dispuestos a modificar la Biodanza en un escenario post pandemia?

- 1 • Ya sucede con las clases online
- 2 • Idea de generar extensión: Biodanza y Pandemia /online
- 3 • No, Encuentros de Transición. Encuadre metodológico.

- 4 • Rolando Toro, de estar vivo ya estaría proponiendo adaptaciones
- 5 • Si, experimentar con el distanciamiento
- 6 • No podemos volver a la Biodanza Original de golpe

VIAGGIO DI RITORNO
VIAJE DE VUELTA

Membri del team
Miembros del equipo

Antonella Bandini
Carla Toffanello
Emanuela Maritan
Emma De Angeli
Laura Terzoli
Mima Vitali
Sandra Valentini



LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA

LIB 1 – Viviana L. Toro/Rodrigo Toro

2. OBIETTIVO DELLA RICERCA OBIETIVO DE INVESTIGACION

Conoscere il **sentire** degli allievi di Biodanza in questo periodo di pandemia Covid 19 nei confronti di se stessi e in relazione alla Biodanza: **risorse** acquisite ed **aspettative** per il dopo pandemia

Conocer las **sensaciones** de los alumnos de Biodanza en este período de pandemia Covid 19 hacia ellos mismos y en relación con Biodanza: **recursos** adquiridos y **expectativas** para el después pandemia

3. OGGETTO DELLA RICERCA OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

44 ALLIEVI intervistati
che hanno sospeso Biodanza

ITALIA

Lombardia e Veneto 'zone rosse'
aree soggette ad alto rischio contagio
e isolate in entrata e uscita

SVIZZERA

Canton Ticino

44 ALUMNOS entrevistados
quienes han suspendido Biodanza

ITALIA

Lombardía y Véneto 'zonas rojas'
áreas sujetas a un alto riesgo de contagio
y aisladas en entrada y salida

SUIZA

Canton Ticino

4. OGGETTO DELLA RICERCA OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

Donne 35
Uomini 9

Età media 58 ± 8 anni
Range Età 33-88

Anzianità di frequenza a Biodanza
 8 ± 6 anni
Range da 1 mese a 25 anni

Mujeres 35
Hombres 9

Edad promedio $58 + 8$ años
Rango de edad 33-88

Edad de frecuencia a Biodanza
 $8 + 6$ años
Rango de 1 mes a 25 años

5. METODOLOGIA METODOLOGÍA

Abbiamo identificato **20 DOMANDE APERTE**
di narrazione di tipo qualitativo raggruppate
in **4 MACRO CATEGORIE**

SENTIRE
SICUREZZA
PROPOSTE/POSSIBILITÀ
RIFLESSIONI/SUGGERIMENTI

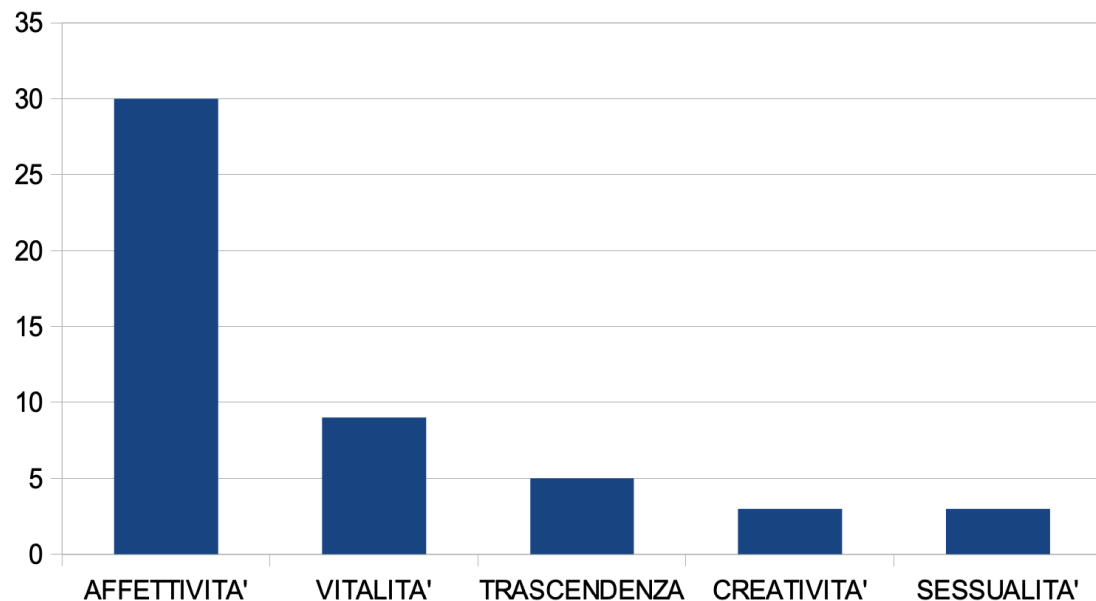
Hemos identificado **20 PREGUNTAS ABIERTAS**
de narración de tipo qualitativo agrupados
en **4 MACRO CATEGORIAS**

SENTIR
SEGURIDAD
PROPUESTAS/POSSIBILIDADES
REFLEXIONES/SEGUERENCIAS

6. CATEGORIA SENTIRE CATEGORIA SENTIR

Quali mancanze in emergenza Covid19 ? Cuales faltas en la emergencia Covid19?

FREQUENZA DELLE RISPOSTE PER LINEA DI VIVENCIA
FRECUENCIAS DE RESPUESTAS POR LINEA DE VIVENCIA



MANCANZE

Affettività contatto umano, condividere, abbracci, amicizie, comunicare, incontri. **Vitalità** movimento fisico, benessere, ritmo vitale, ridere. **Trascendenza** bosco, animali, movimento all'aperto, lasciar andare il controllo. **Creatività** fare progetti, spazio personale espressivo, libertà di movimento, viaggi. **Sessualità** carezze, fare l'amore, attenzione reciproca

FALTAS

Afectividad contacto humano compartir, abrazos, amistades, comunicar, encuentros. **Vitalidad** movimiento físico, bienestar, ritmo vital, risa. **Trascendencia** bosques, animales, movimiento al aire libre, dejar ir el control. **Creatividad**, hacer planes, espacio personal expresivo, libertad de movimiento, viajes. **Sexualidad** Caricias de sexualidad, hacer el amor, atencion mutua

7. CATEGORIA SENTIRE CATEGORIA SENTIR

Quali mancanze in emergenza Covid19 ?

Cuales faltas en la emergencia Covid19?



LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA

Ritorno

CITAZIONI LETTERALI

MANCANZE

- «Sento che è stata portata via una fetta importante della mia vita, le relazioni affettive»
- «Mi manca il riferimento legato alla socialità, gli amici, il ritmo e fare progetti»
- «Sento mancanze che non so definire»

FALTA

- «Siento que me han quitado una parte importante de mi vida: las relaciones afectivas»
- «Me falta la referencia vinculada a la socialidad, los amigos, el ritmo y hacer planes»
- «Siento faltas que no se definir»

CITAS LITERALES

ALCUNI ASPETTI POSITIVI EMERSI DALLA QUARANTENA

- «Facciamo spostamenti inutili, ridurli all'essenziale»
- «Stare tanto tempo a casa con mio figlio»
- «Un'attenzione maggiore nei gesti quotidiani e nei pensieri»
- «Cura nella scelta delle cose che voglio fare, sentire e vedere e non dare niente per scontato»

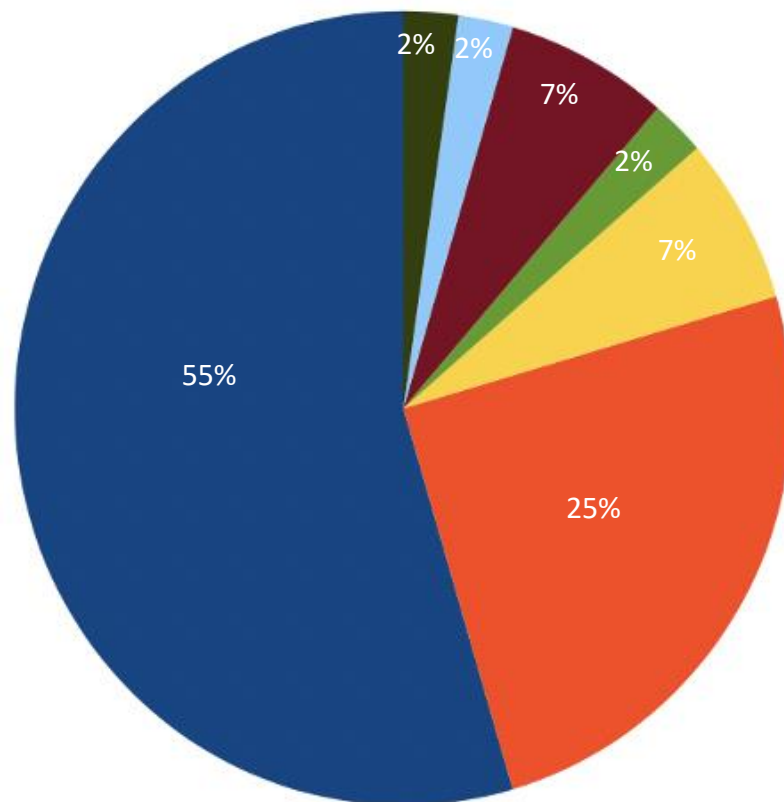
ALGUNOS ASPECTOS POSITIVOS EMERGEN DE LA CUARENTENA

- "Hacemos movimientos innecesarios, hay que reducirlos a lo esencial"
- «Pasar mucho tiempo en casa con mi hijo»
- "Mayor atención en gestos y pensamientos diarios"
- «Cuidado en elegir las cosas que quiero hacer, sentir y ver y no dar nada por sentado »

10. CATEGORIA SICUREZZA

TI SENTIRESTI SICURO A PARTECIPARE CON MISURE DI SICUREZZA DI LEGGE QUALI DISTANZIAMENTO FISICO E USO DI DISPOSITIVI SANITARI?

- SI
 - NO
 - ABBASTANZA
 - SONO CONTRARIO
 - NON RIESCO A PENSARCI
 - DIPENDE
 - NON RISPOSTA
-
- SI
 - NO
 - BASTANTE
 - SOY CONTRARIO
 - NO PUEDO PENSAR EN ESO
 - DEPENDE
 - NINGUNA RESPUESTA



CATEGORIA SEGURIDAD

TE SENTIRÍAS SEGURO DE PARTICIPAR CON MEDIDAS LEGALES DE SEGURIDAD COMO EL ESPACIO FÍSICO Y EL USO DE DISPOSITIVOS DE SALUD?

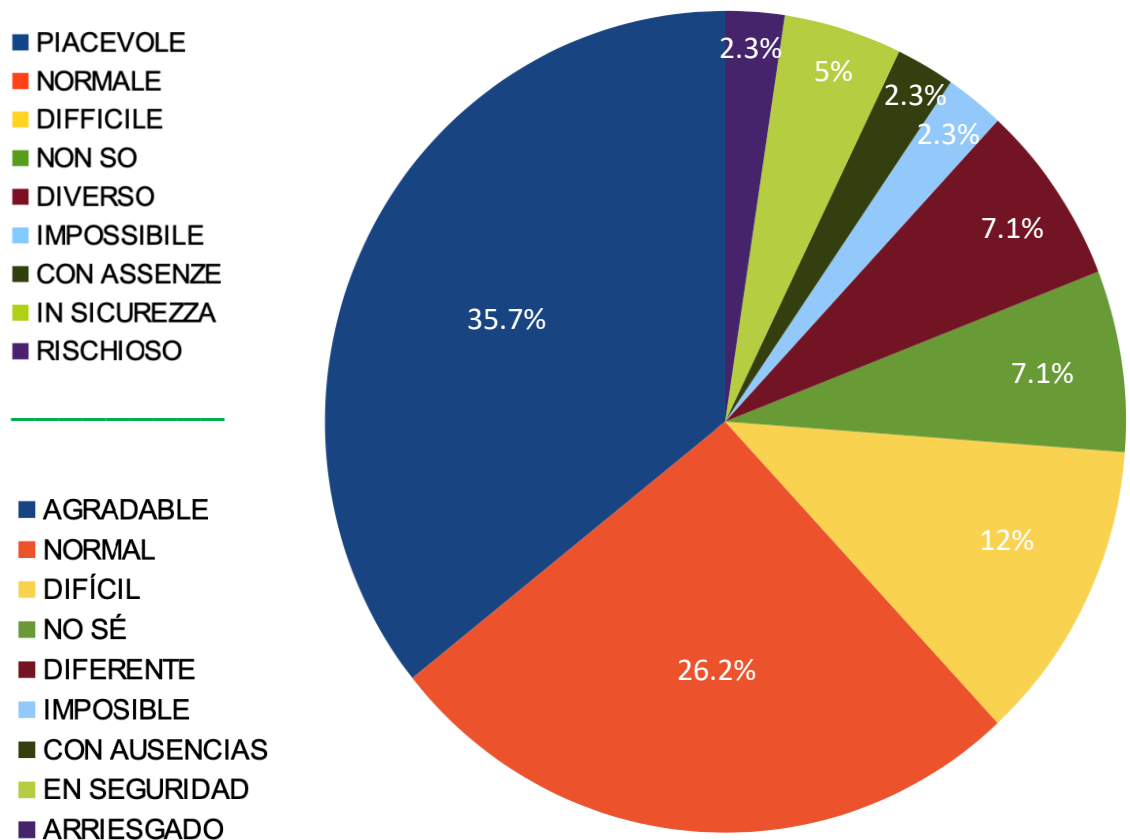
CITAZIONI LETTERALI
CITAS LITERALES

«Ho fiducia nella Biodanza, nell'insegnante e nel gruppo se seguono tutte le norme di sicurezza»
«No avrei paura di infettarmi e di infettare gli altri»
«Sono a rischio, devo aspettare»

«Tengo confianza en Biodanza, en el profesor y en el grupo si siguen todas las reglas de seguridad»
«No, tendría miedo de infectarme e infectar a otros»
«Estoy en riesgo, hay que esperar»

11. CATEGORIA PROPOSTE come immagini il ritorno?

CATEGORIA PROPUESTAS cómo imaginas el regreso?



CITAZIONI LETTERALI CITAS LITERALES

«Un gran piacere con sensazioni più elevate rispetto a prima del Covid 19»
 «Non riesco ad immaginarlo, sarà una cosa nuova da scoprire. Sono curiosa»
 «Necessario trovare un nuovo modo di lavorare su spontaneità, relazione e fiducia»
 «Un lungo e graduale ritorno a ottobre 2020»

«Un gran placer con sensaciones más altas que ante el Covid 19»
 «No puedo imaginarlo, será algo nuevo por descubrir. Estoy curiosa»
 «Necesaria una nueva forma de trabajar espontaneidad, relación, confianza»
 «Un regreso largo y gradual a octubre de 2020»

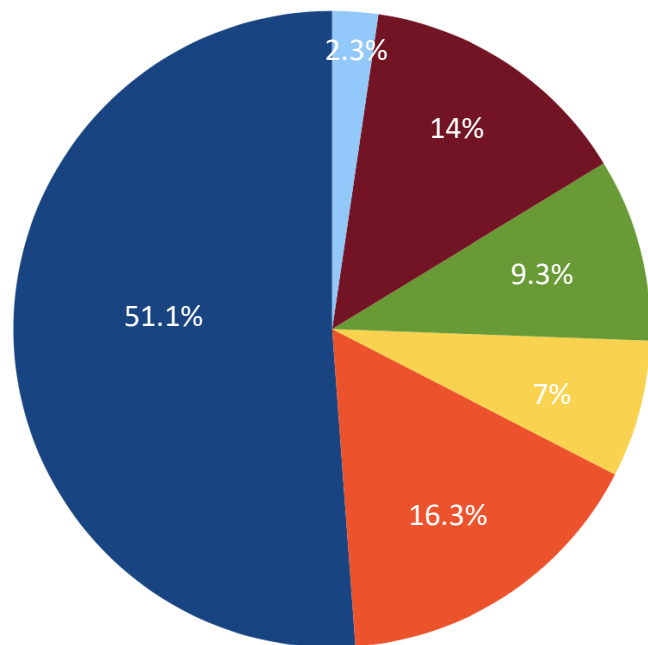
12. RIFLESSIONI allievi REFLEXIONES alumnos

Comunicazione affettiva è possibile in sicurezza Covid19?

Comunicación afectiva en seguridad Covid 19 es posible?

- SÌ
- POSSIBILE
- NON SO
- DIFFICILE
- NO
- SENZA RISPOSTA

- SÍ
- POSIBLE
- NO SÉ
- DIFÍCIL
- NO
- SIN RESPUESTA



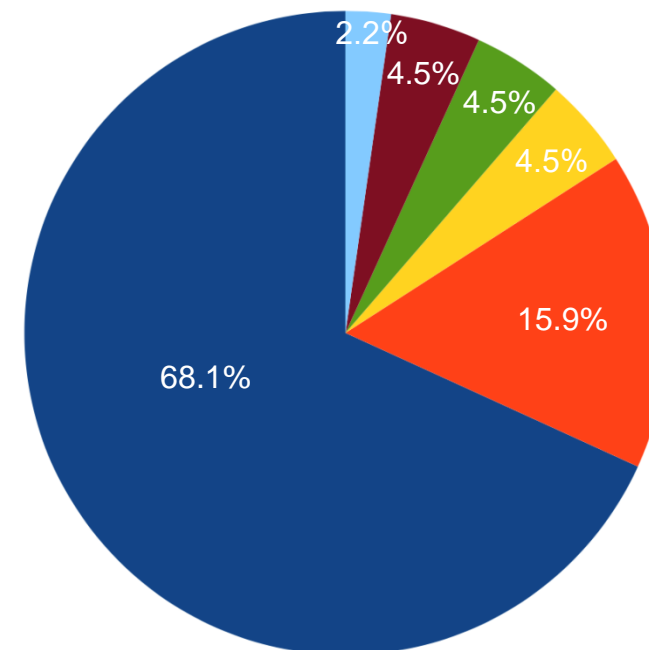
SÌ/POSSIBLE 67.4%

Consigliaresti Biodanza in post pandemia a persone nuove?

Recomendarías Biodanza en post pandemia a personas nuevas?

- SÌ
- NON ADESSO
- PROPRIO ADESSO
- NO
- SENZA RISPOSTA
- NO SE HANNO PAURA

- SÍ
- AHORA NO
- AHORA MISMO
- NO
- SIN RESPUESTA
- NO SI TIENEN MIEDO



SÌ 72.6 %

13. CONCLUSIONI CONCLUSIÓNES

- La maggioranza ha avvertito durante la quarantena, una mancanza di affettività e il desiderio di tornare a fare Biodanza ponendo fiducia nelle decisioni dell'insegnante
- Durante la cuarentena la mayoría sintió una falta de afectividad y un deseo de volver a Biodanza confiando en las decisiones del facilitador
- Una parte ha timore perché fragile di salute e ha paura del contagio e pertanto non si sente di affrontare il rischio che il ritorno comporta e lo auspica in sicurezza
- Algunos tienen miedo porque frágiles en salud y temen contagiarse, por lo tanto, no tienen ganas de asumir el riesgo que implica la vuelta y desean hacerla en seguridad

14. CONCLUSIONI CONCLUSIÓNES

Immaginando il futuro della Biodanza come ricercatori, abbiamo osservato che l'affettività è un tema apicale emerso dalle interviste, pertanto riteniamo che sarà necessario porre attenzione alla **progressività** e avere molta **delicatezza** e **feedback** per accogliere le probabili emozioni/sensazioni contrastanti dovute al fatto che il Covid 19 è ancora attivo e presente nel mondo e specialmente in Italia.

Al imaginar el futuro de Biodanza como investigadores, observamos que la afectividad es un tema apical emergido en las entrevistas, por lo tanto, creemos que será necesario prestar atención a la **progresividad** y tener mucha **delicadeza** y **feedback** para recibir las posibles emociones /sensaciones conflictivas debido al hecho de que Covid 19 todavía está activo y presente en el mundo y especialmente en Italia.

15. CONCLUSIONI CONCLUSIONES

Dalla riflessione sul futuro della Biodanza *'come e quando'*, sorgono tre nuove domande:

- Come proporre Biodanza in fase post pandemia?
- Potrebbe essere questo un momento propizio per proporla ai nuovi che di solito non sono abituati al contatto?
- Potrebbe essere questo il momento opportuno per superare le paure che il contagio ha scatenato ed imparare nuovi modi di comunicazione affettiva?

Desde la reflexión sobre el futuro de Biodanza *'cómo y cuándo'*, surgen tres nuevas preguntas:

- Cómo proponer Biodanza en la fase post pandémia?
- Podría ser esto un buen momento para proponerla a los nuevos que generalmente no están acostumbrados al contacto?
- Podría ser esto el momento adecuado para superar los miedos desencadenados por la infección y aprender nuevas formas de comunicación afectiva?

**“Abbracci ribelli”
Osservatori degli
osservatori
“Abrazos rebeldes”
Observadores de
los observadores**

Integrantes del equipo

Membri del team:

Francesco Binfaré

Silvia Bordo

Alessandra Giovannetti

Leonardo Moreno Mariano

Laura Pugno

Silvia Signorelli

Traduzione Ana Huedo



**LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA**

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

CASO DE ESTUDIO / CASO DI STUDIO -1

Questionario somministrato al gruppo di 80 operatori che fanno parte del Laboratorio LIB.

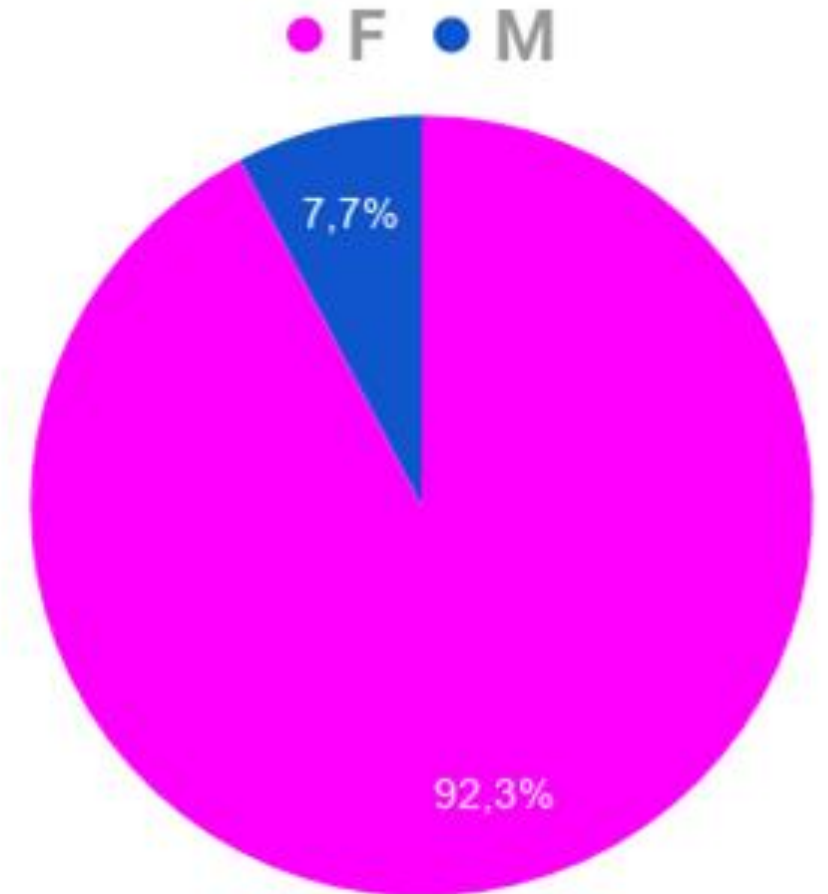
Questionario administrado al grupo de 80 operadores que forman parte del Laboratorio LIB.

- **42** questionari ricevuti / *questionarios recibidos*
- **39*** questionari analizzati / *questionarios analizados* (non sempre abbiamo ricevuto/analizzato 42 risposte) / (no siempre hemos recibido / analizado 42 respuestas)
- **F 37** - **M 4**
- Età da **38** a **72** anni

**N.B. I questionari compilati dai componenti di questo gruppo di ricerca non concorrono ai risultati presentati*

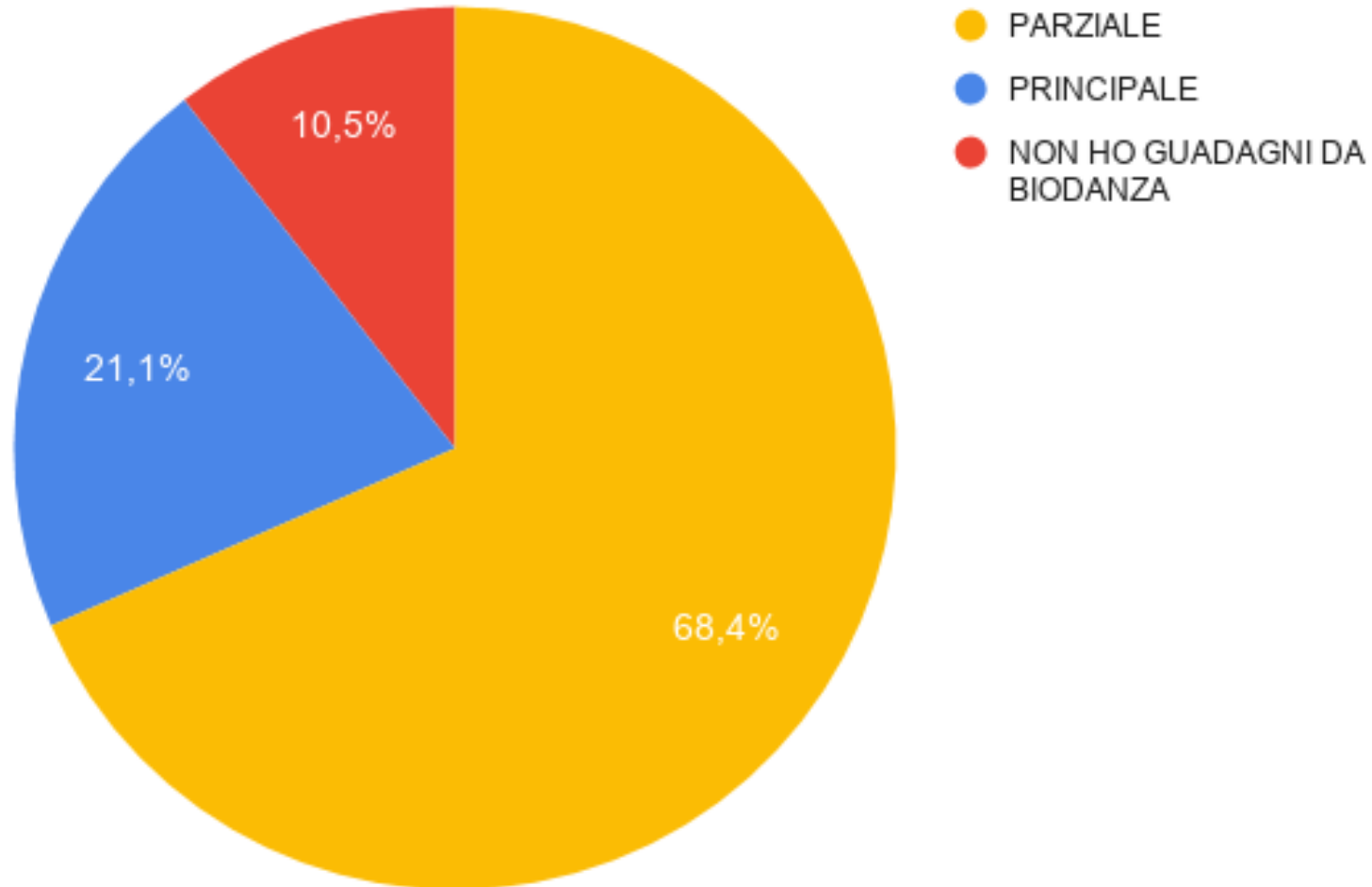
Los cuestionarios completados por los miembros de este grupo de investigación no contribuyen a los resultados presentados.

Conteggio di genere / Recuento de género:



CASO DE ESTUDIO / CASO DI STUDIO -2

Quale spazio ha Biodanza tra le tue fonti di reddito? / *¿Qué lugar tiene la Biodanza entre sus fuentes de ingresos?*



DOMANDE DI RICERCA

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1- Come abbiamo vissuto /affrontato l'emergenza, dal punto di vista professionale?

¿Cómo hemos vivido / afrontado la emergencia, desde un punto de vista profesional?

**2- Ci sono “elementi essenziali” della Biodanza che permangono anche nelle proposte attuate da alcuni facilitatori in periodo di emergenza sanitaria?
Se si, quali sono questi elementi?**

*¿Existen "elementos esenciales" de la Biodanza que permanecen en las propuestas aplicadas por algunos facilitadores en tiempos de emergencia sanitaria?
En caso afirmativo, ¿cuáles son estos elementos?*

METODOLOGIA -1:

“take it easy”

❖ **Strumento di indagine: questionario somministrato a tutti i partecipanti del laboratorio**
Instrumento de investigación: cuestionario administrado a todos los participantes

❖ **Limiti di tempo e di competenze specifiche → stress → scelta di un metodo a nostra misura.**
Límites de tiempo y habilidades específicas → estres → elección de un método a nuestra medida.

*Se vogliamo un **cambiamento**, dobbiamo cominciare con **metodi di approccio diversi, liberandoci da concetti di prestazione, di competizione, di successo e di fallimento**: **Non abbiamo privilegiato il risultato finale, ma il processo.***

*Si queremos un **cambio**, debemos comenzar con **nuevos métodos de enfoque, liberándonos de los conceptos de rendimiento, competencia, éxito y fracaso**: **No priorizamos el resultado final, sino el proceso.***

❖ **“Il laboratorio è un work in progress, al cui interno noi sperimentiamo senza sentire il peso di un risultato definitivo, ma piuttosto il piacere di un lavoro approfondito e condiviso, che cerca di applicare il metodo fenomenologico e riesce a coinvolgere ciascuno di noi in base alle proprie risorse e disponibilità.”**
“El laboratorio es un trabajo en proceso, dentro del cual experimentamos sin sentir el peso de un resultado definitivo, sino más bien el placer de un trabajo minucioso y compartido, que trata de aplicar el método fenomenológico y logra involucrar a cada uno de nosotros, en base a sus recursos y disponibilidad ”.



METODOLOGIA -2

- ❖ Abbiamo costruito il questionario in gruppo, individuando 8 sezioni tematiche.

Hemos construído el cuestionario en grupo, identificando 8 secciones temáticas.

- ❖ Ciascun membro del gruppo ha scelto una o due sezioni, e l'ha sviluppata in ogni fase del lavoro -dalla formulazione delle domande sino all'analisi delle risposte e *distillazione* degli elementi significativi. Ciascuna sezione è collegata alle altre, ma indipendente, e così il nostro lavoro.

Cada miembro del grupo ha elegido una o dos secciones, y lo ha desarrollado en cada etapa del trabajo -desde la formulación de las preguntas hasta el análisis de las respuestas y la selección de los elementos significativos. Cada una de las secciones está conectada con las otras, pero son independientes, así también ha sido nuestro trabajo.

- ❖ Un modo di procedere "aperto" e organico, come un albero che moltiplica le ramificazioni in base alle risorse disponibili di nutrimento e luce, adattandosi ad esse senza perdere l'armonia dell'insieme e le possibilità di sviluppo futuro.

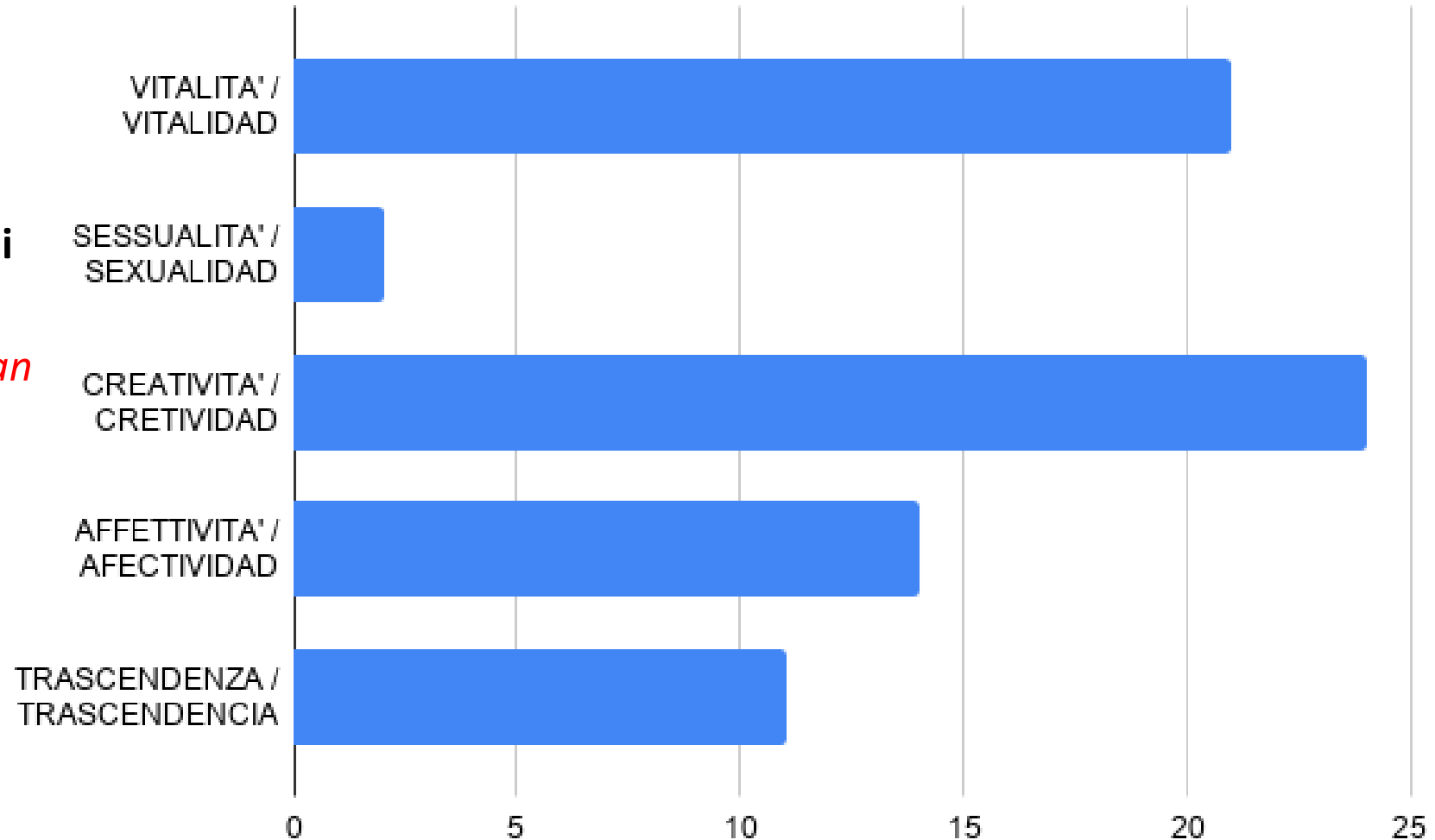
Una forma de actuar "abierta" y orgánica, como un árbol que multiplica sus ramas en función de los recursos disponibles de alimento y luz, adaptándose a ellas sin perder la armonía del conjunto y las posibilidades de desarrollo futuro.

RESULTADOS / RISULTATI -1

Quali risorse professionali hai tratto in questo periodo dalla tua esperienza di Biodanza? / ¿Qué recursos profesionales de tu experiencia en Biodanza has utilizado durante este período?

...Rispondiamo grazie alle Linee di vivencia!

... ¡Las líneas de Vivencia nos ayudan a responder!



RESULTADOS / RISULTATI -2

SE HAI DECISO DI PROPORRE BIODANZA ON-LINE, CHE COSA TI HA SPINTO E/O TI MOTIVA (MASSIMO 3 MOTIVAZIONI)

29 risposte

13 operatori - BISOGNO DI **CONTINUITA'** NELLA COMUNITA'; TENERE VIVO E VITALE IL **GRUPPO**; **SENTIRSI VIVA** ATTRAVERSO LA RELAZIONE CON IL GRUPPO E LA DANZA; OFFRIRE AL GRUPPO UNO **SPAZIO DI CONDIVISIONE, CREATIVITA', CONNESSIONE CON SE STESSI**; INCONTRI BIOCENTRICI - SOSTENERE LE PERSONE - NUTRIRE CON L'**AFFETTIVITA'** LE PERSONE PER FARLE SENTIRE MENO SOLE SENTIRMI UTILE ; PROMUOVERE LA **SALUTE** E IL BENESSERE FISICO, LA REGOLAZIONE EMOTIVA; MANTENERE VIVA L'**ARMONIA**, PER **NON PERDERE IL CONTATTO AFFETTIVO**;- TENERE VIVO ED UNITO IL GRUPPO; RIVEDERCI; PERCHE' E' FACILE DA ORGANIZZARE..

6 operatori HO UNA **RICHIESTA SPECIFICA DA PARTE DEL GRUPPO**

7 operatori OPERATORI HANNO RISPOSTO: **NO, NON HO MAI SENTITO DI PROPORRE BIODANZA**

1 operatori HO PROVATO UNA VOLTA **COME ALLIEVA ED E' STATA UN'ESPERIENZA SGRADIVOLE** E COSI' NON RIESCO A PROPORLA

1 operatori MANCANO I PRESUPPOSTI ; **NON SONO CERTA CHE SI POSSA CHIAMARE "BIODANZA"**

1 operatore NON HA RISPOSTO

SI HAS DECIDIDO PROPONER BIODANZA ON LINE, QUÉ TE HA EMPUJADO Y / O MOTIVADO A HACERLO (MÁXIMO 3 RAZONES)

29 respuestas

13 operadores - NECESIDAD DE **CONTINUIDAD** EN LA COMUNIDAD; MANTENER EL **GRUPO VIVO Y VITAL**; **SENTIRNOS VIVOS** A TRAVÉS DE LA RELACIÓN CON EL GRUPO Y LA DANZA; OFRECER AL GRUPO UN **ESPACIO PARA COMPARTIR, DE CREATIVIDAD, Y DE CONEXIÓN CON ELLOS MISMOS**; ENCUNTROS BIOCÉNTRICOS - APOYO A LAS PERSONAS - ALIMENTAR A LAS PERSONAS CON **AFFECTIVIDAD** PARA HACER QUE SE SIENTAN MENOS SOLAS, SENTIRME ÚTIL; PROMOVER LA **SALUD** Y EL BIENESTAR FÍSICO, REGULACIÓN EMOCIONAL; MANTENER VIVA LA **ARMONÍA, NO PERDER EL CONTACTO AFFECTIVO**; - MANTENER AL GRUPO VIVO Y UNIDO; VERSE DE NUEVO; POR QUÉ ES FÁCIL DE ORGANIZAR ..

6 operadores TENGO UNA **PETICIÓN ESPECÍFICA POR PARTE DEL GRUPO**

7 operadores LOS FACILITADORES HAN RESPONDIDO: **NO, NO SE ME HA OCURRIDO** PROPONER BIODANZA

1 operador HE PROBADO UNA VEZ **COMO PARTICIPANTE Y FUE UNA MALA EXPERIENCIA, ASI NO PUEDO PROPONERLA**

1 operador FALTAN LAS CONDICIONES. **NO ESTOY SEGURA DE QUE SE PUEDA LLAMAR "BIODANZA"**

1 operador NO HA CONTESTADO

RESULTADOS / RISULTATI -3

Stai conducendo un gruppo on line?
¿Estás facilitando un grupo on line?



RESULTADOS / RISULTATI -5

Quali sono le tre principali perplessità/difficoltà che rilevi nel tornare a proporre Biodanza in questa prossima fase?

¿Cuáles son las tres principales dudas / dificultades que encuentras al volver a proponer Biodanza en esta próxima fase?

20 -> **paura** contatto/evitare **contagio**/aspettativa di contatto e conseguente **frustrazione**

miedo al contacto / evitar el contagio / expectativa de contacto y la consiguiente frustración

4 -> difficoltà nell'adattare Biodanza/ **timore che venga snaturata Biodanza**

dificultad para adaptar Biodanza / miedo a que la Biodanza se distorsione

4 -> difficoltà a **trovare un luogo adatto**

dificultad para encontrar un lugar adecuado

3 -> **mancano le condizioni**

faltan las condiciones

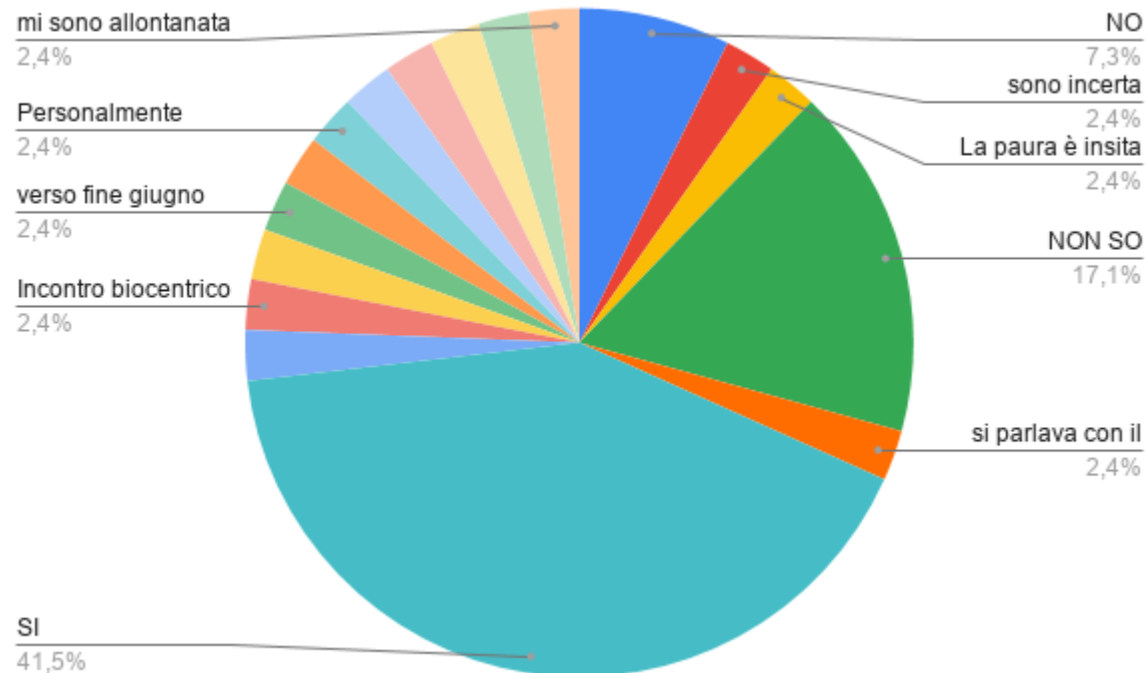
2 -> **non vedono difficoltà**

no ven dificultad

RESULTADOS / RISULTATI -6

Stiamo entrando nella fase 2 dell'emergenza, credi di poter sperimentare una sessione di Biodanza all'aria aperta

Estamos entrando en la fase 2 de la emergencia, ¿crees que puedes llevar a cabo una sesión de Biodanza al aire libre?



Quali tra gli aspetti specifici e irrinunciabili della Biodanza ti sembrano poter permanere inalterati, per essenza e finalità, anche all'aperto, in presenza ma con distanziamento fisico?

¿Cuales de los aspectos específicos e indispensables de Biodanza crees que pueden permanecer íntegros, en términos de esencia y propósito, incluso al aire libre, en presencia pero con distancia física?

37 risposte



RESULTADOS / RISULTATI -7

Per riflettere ...

“Non posso pensare che la Biodanza così aderente alla vita... possa essere resa impossibile da un virus”

“Non vorrei parlare di perplessità o difficoltà. ... Sento che sto facendo qualcosa per sopperire ad una temporanea mancanza (...) per alleggerire il tempo difficile che vivono i miei alunni. Credo che questa motivazione affettiva aiuti a vivere un'esperienza d'emergenza e temporanea, senza troppa paura. I nostri allievi comprendono benissimo. Sanno cosa sia la Biodanza.”

“... fluire con l'esigenza che la vita propone. Non può essere come prima. In ogni caso è importante mettere la vita al centro. Occorre solo trovare e adattarsi ad un'altra narrazione.”

“sarà difficile reggere a lungo la modalità on line poiché richiede tanta energia ...sensazione di tristezza che a volte mi avvolge ...trovo snaturato il sistema nella sua coerenza”

Para reflexionar...

“No puedo pensar que la Biodanza así tan conectada con la vida ... pueda volverse imposible por un virus ”

“No quiero hablar de perplejidad o dificultades. ... Siento que estoy haciendo algo para compensar una falta temporal (...) para aligerar el difícil momento que viven mis alumnos. Creo que esta motivación emocional me ayuda a vivir una experiencia temporal de emergencia, sin demasiado miedo. Nuestros alumnos entienden muy bien. Ellos saben lo que es Biodanza ”.

“... fluir con la exigencia que nos propone la vida. No puede ser como antes. En cualquier caso, es importante poner la vida en el centro. Solo necesitamos encontrar y adaptarnos a otra narrativa”.

“Será difícil mantener el modo on line durante mucho tiempo porque requiere tanta energía ... una sensación de tristeza que a veces me envuelve ... encuentro que el sistema deja de ser coherente”

CONCLUSIONES / CONCLUSIONI -1

RISPOSTA ALLE DOMANDE DI RICERCA (slide 4) *RESPUESTA A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN (slide 4)*

1- Come è stata vissuta/affrontata l'emergenza, dal punto di vista professionale?

1- ¿Cómo se ha vivido / afrontado la emergencia desde un punto de vista profesional?

- **Provando Biodanza on line, incontri di parola, scrittura autobiografica, contatti whatsapp con il gruppo, condivisione di teoria e pillole di Biodanza**
- *Proponiendo Biodanza on line, encuentros hablados, escritura autobiográfica, contactos de WhatsApp con el grupo, compartiendo teoría y píldoras de Biodanza*
- **Cercando di attivare Creatività e Vitalità → slide 7**
- *Intentando activar la Creatividad y Vitalidad → diapositiva 7*
- **Per quanto riguarda noi osservatori, riflettendo e confrontandoci anche grazie alla partecipazione a LIB, adottando nel gruppo una nuova modalità di approccio**
- *En cuanto a nosotros, observadores, reflexionando y afrontándolo gracias también a la participación en LIB, adoptando un nuevo modo de enfoque en el grupo*

2 - Ci sono "elementi essenziali" della Biodanza che permangono anche nelle proposte attuate da alcuni facilitatori in periodo di emergenza sanitaria? Se si, quali sono questi elementi?

2 - ¿Existen "elementos esenciales" de Biodanza que también permanecen en las propuestas implementadas por algunos facilitadores en el período de una emergencia sanitaria? Si es así, ¿cuáles son estos elementos?

- **Vincolo affettivo con il gruppo, movimento, rapporto con il proprio corpo, percezione cenestesica del corpo, vitalità, sguardo → slide 10 e slide 12**
- *Vínculo afectivo con el grupo, movimiento, relación con el propio cuerpo, percepción cinestésica del cuerpo, vitalidad, mirada → diapositiva 10 y diapositiva 12*

CONCLUSIONES / CONCLUSIONI -2

DISCUSSIONE -

...In questa modalità di ricerca ci siamo trovati davvero bene ...

La ricerca continua con NUOVE DOMANDE

- ❖ **Un'azione maggiormente coordinata tra facilitatori e con l'Assessorato alla Metodologia, può essere efficace nel contesto attuale e in altre situazioni straordinarie? Se sì, come?**
- ❖ **Prefiguriamo contesti/condizioni per cui pensiamo sia funzionale utilizzare ancora modalità on line in Biodanza?**
- ❖ **Cosa ci aspettiamo ora da LIB?**

DEBATE -

... En esta modalidad de investigación nos hemos encontrado muy bien ...

La investigación continúa con NUEVAS PREGUNTAS

- ❖ **¿Puede una acción más coordinada de los facilitadores y de la Asesoría Metodológica, ser efectiva en el contexto actual así como en otras situaciones extraordinarias? ¿Si es así, cómo?**
- ❖ **¿Prevedemos contextos / condiciones para los cuales creemos que pueda ser útil seguir utilizando el modo on line en Biodanza?**
- ❖ **¿Qué nos podemos esperar de LIB ahora?**

**DONNE IN ONCOLOGIA,
EMERGENZA E BIODANZA**

**MUJERES EN ONCOLOGIA,
EMERGENCIA Y BIODANZA**

Integrantes del Equipo

Membri del team

**Alice Pasquato
Concetta Sciglitano
Isabella Cattaneo
Lili Savastiano
Lucia Carraro
Luisa Recchia
Monica Tironi**



**LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA**

LIB 1 – Viviana L. Toro / Rodrigo Toro

2. CASO DE ESTUDIO / CASO STUDIO

Nasce da una domanda che ci siamo poste **nel gruppo, una alla volta:**

«Qual è il mio obiettivo? Cosa realmente mi interessa ricercare?»

- Riguarda solo me, la sensazione che avere incontrato la **vulnerabilità** della condizione di paziente oncologica mi abbia in un certo senso preparato ad accogliere questa situazione globale senza la paura dello sconosciuto? Sarà così anche per le altre donne con storia oncologica?
- La capacità di accogliere e assumere la vulnerabilità umana come una forza trasformatrice che dà ancora più valore alla Vita, può essere attribuita, in parte magari, all'importanza che la **Biodanza** ha dentro di me e nel processo di guarigione ed elaborazione della malattia?

Nace de una pregunta que nos hemos hecho **en el grupo, cada una:**

Cual es mi objetivo? Que cosa realmente me interesa investigar?»

- Pertenece solo a mi, la sensación que el hecho de haber encontrado la **vulnerabilidad** de la condición de paciente oncologica me haya de alguna manera preparado a acoger esta situación global sin el miedo a lo desconocido? Será así también para las otras mujeres con historias oncologicas?
- La capacidad de acoger y asumir a la vulnerabilidad humana como a una fuerza transformadora que le dà aun más valor a la Vida, puede ser atribuida en parte tal vez a la importancia que la **Biodanza** ocupa en mi Ser y en mi proceso de sanación y elaboración de la enfermedad?

3. CASO DE ESTUDIO / CASO STUDIO

	Donne in oncologia, emergenza e Biodanza
Operatore/i Facilitadores/as	Facilitatori/trici con esperienze di biodanza rivolta a donne con storie oncologiche (Luisa Recchia e altri/e) → Necessità scientifica di contare su una rete ampia di facilitatori/trici con esperienza sul tema Facilitadores/as con experiencia de biodanza dirigida a mujeres con historia oncologica → Necesidad científica de contar con una red amplia de facilitadores/as con experiencia en el tema
Località Lugar	Italia/mondo Italia/mundo
Età Edad	Da definire a seconda dell'età delle partecipanti ai gruppi contattati A definirse segun la edad de las participantes a los grupos contactados
Numero Partecipanti all'esperienza Numero Participantes a la experiencia	Da definire secondo il numero di partecipanti ai gruppi contattati A definirse segun el numero de las participantes a los grupos contactados
Numero partecipanti alla ricerca Numero participantes en la investigación	Da definire / A definirse
Tipologia partecipanti Tipo de participantes	Donne con storie oncologiche / mujeres con historias oncologicas
Esperienza Di Biodanza Experiencia de Biodanza	Con esperienza e senza esperienza → Necessità scientifica di contare sull'appoggio di associazioni di pazienti oncologici per accedere a donne senza esperienza di Biodanza Con experiencia y sin experiencia → Necesidad científica de contar con el apoyo de una o más asociaciones de pacientes oncologicas para acceder a mujeres sin experiencia de Biodanza
Durata dell'esperienza oggetto di ricerca Duración de la experiencia a investigar	Da definire / a definirse

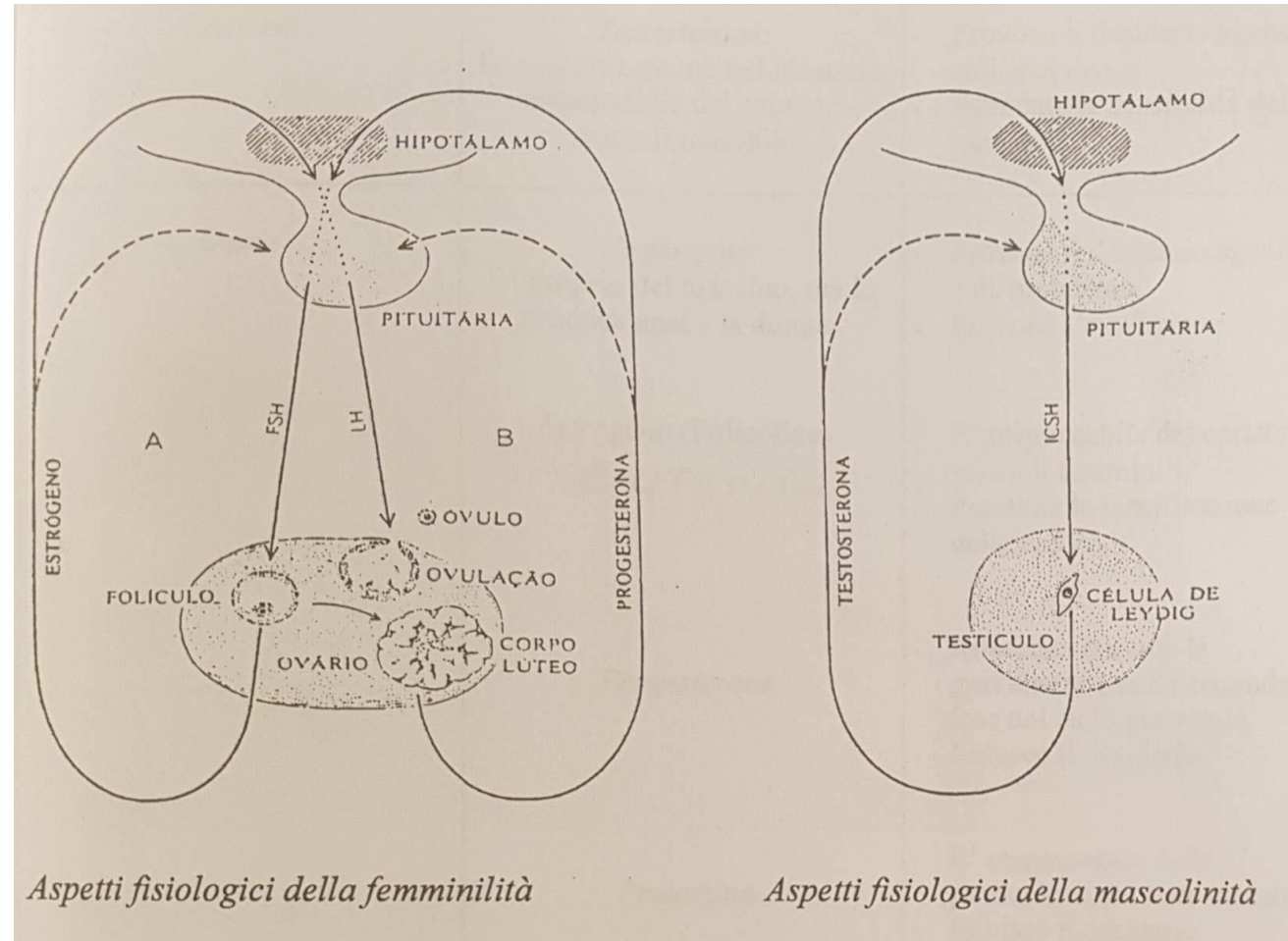
4. CASO DE ESTUDIO / CASO STUDIO

PERCHE' SOLO LE DONNE?

Perchè le donne hanno una **caratteristica ciclica** nella loro identità che le differenzia fisiologicamente dagli uomini e quindi vivono il processo di trasformazione innescato dalla malattia oncologica in una modalità molto specifica. Basta guardare il **movimento ormonale** femminile per rendersi conto della differenza e della maggiore **complessità** della danza ormonale che si scatena ciclicamente e che merita un'attenzione particolare proprio per trasformare la complessità in **forza e potere** e rinforzare così il potenziale umano di queste donne.

PORQUE SOLO LAS MUJERES?

Porque las mujeres tienen una **característica ciclica** en su identidad que las hace diferentes de los hombres y entonces viven el proceso de transformación de la enfermedad oncologica en una modalidad muy específica. Basta con mirar al **movimiento hormonal** femenino para darse cuenta de la diferencia y de la mayor **complejidad** de la danza hormonal que se activa ciclicamente y que merece una atención particular justo para transformar la complejidad en **fuerza y poder** y fortalecer así el potencial humano de estas mujeres.



Aspectos fisiológicos femeninos

Aspectos fisiológicos masculinos

5. PREGUNTAS / DOMANDE DI RICERCA

	Donne in oncologia emergenza e Biodanza	Mujeres en oncologia, emergencia y Biodanza
Domanda di ricerca generale	La Biodanza fornisce alle donne con storia oncologica strumenti per affrontare meglio questo momento di pandemia?	La Biodanza ofrece a las mujeres con historia oncologica herramientas para enfrentar mejor este momento de pandemia?
Domande specifiche	Quali linee di vivencia della Biodanza sono più utili in questo momento di emergenza per la riabilitazione esistenziale delle donne con storia oncologica?	Cuales lineas de vivencias de la Biodanza son más utiles en este momento de emergencia para la rehabilitacion existencial de las mujeres con historias oncologicas?
	Aver già incontrato la paura della morte e la vulnerabilità di lungo periodo, potrebbe averle in qualche modo preparato ad affrontare questo momento di vulnerabilità collettiva? In che modo?	El hecho de haber ya encontrado el miedo a la muerte y la vulnerabilidad de largo plazo podrias haberles de alguna manera preparado a enfrentar este momento de vulnerabilidad colectiva? De que manera?
	Tipologie ormone-sensibili di malattia oncologica hanno bisogni magari diversi dalle altre?	Tipologias hormono-sensibles de enfermedad oncologicas podrian quizás tener necesidades diferentes a las otras?

6. METODO

FASE 1: Concepimento di gruppo e individuale dell'idea di ricerca e di alcune ipotesi di domande del questionario.

FASE 2: Possibilità di integrazione della ricerca nel progetto «Potere di donna, biodanza in oncologia femminile» presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Il progetto «Potere di donna, biodanza in oncologia femminile» è stato proposto a marzo 2019 da Luisa Recchia, facilitatrice di biodanza, e dalla sua associazione **Zen'Ca'Li**, all' **Istituto Nazionale dei Tumori** di Milano. Nel novembre 2019 è stato **approvato** dall'Istituto e ha coinvolto **l'associazione Salute Donna** nel lungo processo organizzativo per farlo partire.

Con l'inizio del lock down è stato sospeso tutto.

Oggi si potrebbe **riprendere il processo** proprio a partire da questa ricerca, che difatti era una delle fasi previste dal progetto.

FASE 1: Concepción de grupo e individual de la idea de investigación y de algunas hipótesis de preguntas del cuestionario

FASE 2: Posibilidad de integración de la investigación al interior del proyecto «Poder de mujer, biodanza en oncología femenina» en el Instituto Nazionale dei Tumori de Milan.

El proyecto «Poder de mujer, biodanza en oncología femenina» ha sido propuesto en marzo 2019 por Luisa Recchia facilitadora de biodanza y su asociación **Zen'Ca'Li**, al **Istituto Nazionale dei Tumori** de Milan. En noviembre 2019 ha sido aprobado por el Instituto y se le ha integrado **la asociación Salute Donna** en el largo proceso para que pueda comenzar.

Con el comienzo del confinamiento todo ha quedado suspendido.

Hoy se podría **retomar el proceso** justo a raíz de esta investigación, que era de hecho una de las fases previstas del proyecto.

7. METODO

Fase 3: Tessitura di una rete di soggetti partecipanti alla ricerca

- Formalizzazione e definizione del **sostegno del Lib** per stesura protocollo di ricerca, raccolta dati di esperienze di biodanza in oncologia femminile in Italia e nel mondo e elaborazione dei risultati.
- Formazione di una **rete di facilitatori/trici di Biodanza** con esperienze in oncologia femminile: definizione accordi e modalità di partecipazione alla ricerca.
- Presentazione del progetto di ricerca ad **associazioni di pazienti oncologiche**: definizione accordi e modalità di partecipazione alla ricerca

FASE 3: Tejido de una Red de sujetos participantes a la investigación

- Formalización y definición del **apoyo del Lib** para redactar el protocolo de investigación, recolectar los datos de experiencias de biodanza en oncología femenina en Italia y en el mundo, y elaborar los resultados
- Formación de una **Red de facilitadores/as** de Biodanza con experiencias en oncología femenina: definición de acuerdos y modalidades de participación
- Presentación del proyecto de investigación a **Asociaciones de pacientes oncologicas**: definición de acuerdos y modalidades de participación

8. METODO

FASE 4: Attivazione della Rete dei facilitatori per la realizzazione della ricerca

- Attivazione della rete di facilitatori/trici di biodanza con esperienze in oncologia femminile per revisione delle domande di ricerca e del questionario

FASE 5: Verifica e attuazione delle procedure di somministrazione dei questionari, elaborazione dei dati e conclusioni.

- Somministrazione dei questionari alle allieve dei corsi di biodanza in oncologia femminile che aderiranno al progetto, in forma diretta o indiretta a seconda delle possibilità istituzionali e nel rispetto delle norme di privacy.
- Somministrazione dei questionari alle socie delle associazioni di pazienti oncologiche che aderiranno al progetto, in forma diretta o indiretta a seconda delle possibilità istituzionali e nel rispetto delle norme di privacy.

FASE 4: Activacion de la Red de sujetos participantes a la investigacion

- Activación de la Red de facilitadores/as de Biodanza con experiencia en oncologia femenina para revisar las preguntas de la investigación e los cuestionarios

FASE 5: Verifica y actuación de los procedimientos de entrega de los cuestionarios, elaboración de los datos y conclusiones.

- Entrega de los cuestionarios a las alumnas de los cursos que participaran al proyecto, de forma directa o indirecta segun las posibilidades institucionales y en el respecto de las normas de la privacidad.
- Entrega de los cuestionarios a las socias de las asociaciones de pacientes oncologicas que participaran al proyecto, de forma directa o indirecta segun las posibilidades institucionales y en el respecto de las normas de la privacidad.

9. RISULTATI / RESULTADOS

...SI VEDRANNO SUL CAMMINO!

...SE VERAN EN EL CAMINO!

Grazie!!!!

Gracias!!!!

Biodanza y estrategia de adaptación a la emergencia

Rodrigo Toro / Viviana Luz Toro



LI 
LABORATORIO
INVESTIGACIÓN
BIOCÉNTRICA

