



La trance o regressione, nel Modello teorico di Biodanza, si trova a un'estremità dell'asse orizzontale, l'estremità opposta all'identità. La coscienza e la regressione costituiscono una pulsazione naturale. La parola trance deriva dal latino "transit" che significa passaggio da uno stato all'altro.

Le espressioni cadere in trance o entrare in trance si riferiscono a un meccanismo fisiologico attraverso il quale la persona entra in uno stato di estrema ricettività con perdita parziale o totale della propria identità.

La trance, o regressione, è un passaggio verso l'indifferenziato, con un annullamento dell'attività volontaria e corticale e con una perdita della nozione del nostro corpo. La trance è uno stato nel quale l'io è diminuito; la vivenza del corpo è armoniosa, le tensioni muscolari spariscono, la sensibilità corporea si sposta verso la pelle che diventa ultrasensibile.

L'angoscia e l'ansia spariscono, la persona prova un benessere che non ha paragoni e una sensazione di amore per la vita, difficile da descrivere. In certi momenti l'estasi è così intensa che gli stimoli musicali sono percepiti come delle scariche piacevoli che percorrono tutto il

corpo. I limiti corporei diventano indefiniti. Il corpo acquista una qualità evanescente ed è voluttuosamente ricettivo. Si avverte un sentimento di unità con tutto il vivente.



La regressione in Biodanza è la possibilità di entrare in contatto con l'origine; si ritorna allo stato primordiale, anteriore all'apprendimento e alla repressione.

Ci si scioglie in un'unità più grande e indifferenziata e si ricevono sensazioni di calore, di sicurezza e di nutriente armonia, oltre che di splendore, di pienezza e di immensa felicità.

In Biodanza la regressione avviene in maniera progressiva e armoniosa; ed è salutare non solo perchè integra e armonizza l'organismo, ma anche perchè ci mette in contatto con la nostra essenza sana, spogliata dalle patologie culturali. Anche quando



la persona è uscita dallo stato di trance permangono in lei sensazioni di pienezza e di bellezza, chiarezza di giudizio della realtà e una vivenza di connessione autentica con il tutto: ci si sente la parte viva di una totalità organica.

Quest'ultima sensazione di legame intimo con gli altri esseri viventi e con il cosmo intero è un'esperienza culminante che si prova poche volte nella vita. Ma provarla anche una sola volta permette di cambiare il proprio atteggiamento nei confronti dell'esistenza.

Sapere con certezza che non siamo degli esseri isolati, ma che partecipiamo al movimento unificante del cosmo, è sufficiente per spostare la nostra scala di valori e fare un salto evolutivo. Non è un "sapere" razionale, bensì commovente e trascendente, il fatto che l'intelligenza cosmica e l'intelligenza umana fanno parte dello stesso "continuum" vivente.