



Il concetto di vitalità è essenziale per il sistema Biodanza che lavora con categorie come "stile di vita", "Principio Biocentrico" e "vivenza di vitalità".

La vitalità è il risultato di fattori multipli che si integrano per mantenere la stabilità funzionale, permettere l'espressione genetica e conservare l'armonia del sistema, nonostante i cambiamenti dell'ambiente.

Gli indici di vitalità di un individuo non sono costanti, essi variano nel corso dei vari periodi della vita.. Le motivazioni esistenziali come l'amore e la creatività hanno un'influenza straordinaria sul valore di questi indici. Anche il contatto con la natura influisce in maniera decisiva.

Il campo della vitalità si estende ben aldilà degli indici clinici e include quello che potremmo chiamare la vitalità esistenziale. La Biodanza ha selezionato alcuni indici di vitalità significativi: resistenza allo sforzo, vitalità del movimento, equilibrio e stabilità neurovegetativa, potenza degli istinti, risposta immunitaria,



resistenza allo stress, elasticità delle arterie, pienezza dell'onda elettrocardiografica, pienezza

dell'onda respiratoria e indici nutrizionali.

Altre caratteristiche esterne, facili da riconoscere, possono dare un'impressione generale di vitalità: facilità a ridere, agilità dei movimenti, suono ed espressione della voce, luce e intensità dello sguardo, postura, armonia e potenza dei gesti.

Potremmo definire la vitalità un impulso interiore che dipende dalle motivazioni che una persona ha per vivere. La vitalità si relaziona direttamente alla possibilità di scoprire il senso della vita.

E' esprimere la nostra capacità di entusiasmarci, la nostra determinazione, la nostra forza, il nostro coraggio, la nostra allegria, l'impeto, l'ottimismo, la capacità di affrontare e superare gli ostacoli per



realizzare i nostri sogni.

La vitalità è trovare dentro di noi il coraggio, la forza, la saggezza, la comprensione, la determinazione, la forza della tigre, la fluidità dell'acqua, la potenza del fuoco, la concretezza della terra, la leggerezza dell'aria, la creatività, l'ottimismo, la fiducia, l'apertura mentale, l'intelligenza del cuore per affrontare le difficoltà della vita e trasformarle, per creare "danzando" la nostra "piccola, grande opera d'arte" (R. Toro).

La vitalità è la consapevolezza profonda della fiamma che brucia dentro ognuno di noi, della vita che pulsa in noi, della nostra vita che è preziosa, unica, irripetibile, meravigliosa e sacra.