

MANIFESTO DEL MOVIMENTO BIOLOGICO

*Riscoprire il Movimento nella Sua Essenza.
Riscoprire la Tua Essenza attraverso il Movimento*



Il **Movimento Biologico** nasce dal desiderio di dare nuovo significato al movimento umano, riportandolo alla sua autenticità e profondità. È un invito a riscoprire la nostra natura corporea, a risvegliare la consapevolezza del corpo e della mente attraverso pratiche che nutrono il benessere e l'espressione personale.

Oltre ad essere un'esperienza fisica, il Movimento Biologico è un potenziale strumento di alfabetizzazione psico-emotiva e di auto-conoscimento, che favorisce una connessione più profonda con se stessi attraverso il corpo.

Non è una terapia medica, psicologica o riabilitativa, ma uno spazio di cura per sé, di sé e dell'altro, in un contesto di ascolto e rispetto reciproco.

Il gruppo gioca un ruolo fondamentale in questo processo: è un "luogo" di apprendimento e trasformazione, in cui l'esperienza condivisa diventa conoscenza e crescita. È uno spazio affettivo ed emotivo, sicuro e protetto, in cui ciascuno può esplorare nuove possibilità, confrontarsi e sentirsi parte di una storia comune.

Perché "Biologico"?

Il termine *biologico* affonda le sue radici nel greco antico: *bíos* (βίος), che significa "vita", e *lógos* (λόγος), che significa "discorso", "studio", "principio".

Movimento Biologico è, quindi, il movimento della vita, il linguaggio del corpo che racconta l'esistenza, l'espressione più autentica della nostra natura umana.

Non è un movimento artificiale, costruito su schemi rigidi e ripetizioni sterili. È un movimento che si nutre di adattabilità, varietà, relazione e ascolto. Un movimento che, come la vita stessa, si evolve, si trasforma, si rigenera.

Movimento Biologico prende le distanze dalla visione meccanicista contemporanea di un corpo ridotto a somma di ingranaggi, leve, contrazioni, forze, angoli e vettori da ottimizzare; e recupera un approccio *organico*, fluido, vitale.

Non si tratta di "allenare" il corpo, ma di *abitare* il corpo.

Non si tratta di *fare esercizi*, ma di *essere movimento*.

Come un organismo vivente, il movimento deve essere ricco di biodiversità: più è vario e complesso, più è resiliente e longevo. Deve essere radicato nella percezione e nell'espressività, perché il corpo non si muove solo per espletare funzioni, ma per sentire, per comunicare, per esistere pienamente nel mondo.

Essere biologici significa riconnettersi a questa verità ancestrale: il movimento non è un insieme di protocolli, di programmi, di metodi ma un patrimonio evolutivo. Un linguaggio che ci appartiene da sempre, che ci permette di esplorare, di creare, di vivere.

Movimento Biologico è un ritorno all'origine.

È il respiro profondo della vita che si manifesta attraverso il corpo. È la danza della natura che ci abita.

Perché muoversi è esistere. E farlo in modo biologico significa esistere in armonia con ciò che siamo davvero.

COSA CI ANIMA: VALORI

- Crediamo che il movimento sia un bisogno primario dell'essere umano, essenziale per il benessere fisico, emotivo e mentale, personale e relazionale.
- Il corpo non è un sistema da allenare, ma un ecosistema vivo fatto di esperienze, emozioni e adattamenti continui.
- Ogni pratica può essere rispettosa e consapevole, libera da schemi imposti e dalla logica della performance o dell'estetica.
- Promuoviamo la conoscenza scientifica come fondamento della nostra pratica, basandoci su studi e ricerche validate che si integrano con la sperimentazione attiva e l'esperienza concreta.
- Valorizziamo l'espressione autentica del movimento come forma di comunicazione e di crescita personale.
- Ci impegniamo per una cultura del movimento accessibile a tutti, indipendentemente da età o capacità.
- Riconosciamo il valore del gruppo come ambiente di scambio, in cui tutti possono insegnare e imparare, sostenersi e trasformarsi reciprocamente. Il gruppo è promotore di un luogo sicuro e generativo, che permette di esplorare vie alternative e soluzioni inedite per affrontare i propri limiti e le proprie difficoltà.
- Perseguiamo l'integrazione di molteplici tecniche, esercizi, filosofie, approcci e stili motori, attingendo a diverse tradizioni e discipline per offrire un'esperienza ricca e adattabile, capace di rispondere alla complessità dell'essere umano in movimento.
- Favoriamo l'integrazione delle polarità e delle complementarità dell'esperienza personale, riconoscendo il valore trasformativo dell'incontro tra opposti. Attraverso il corpo, esploriamo le tensioni e le armonie della personalità, in un

processo dinamico che permette di riconoscere, integrare e valorizzare ogni aspetto di sé.

- Rifiutiamo la creazione di spazi separati dalla vita quotidiana: il Movimento Biologico non è un'isola, ma una pratica che si intreccia con la realtà sociale, favorendo una continuità tra l'esperienza corporea e il mondo esterno. Promuoviamo perciò strumenti che permettano di trasferire consapevolmente ciò che si apprende nei contesti di pratica nella vita di tutti i giorni, evitando polarizzazioni e separazioni tra "dentro" e "fuori", "noi" e "loro".

COSA VOGLIAMO: OBIETTIVI

- Diffondere la consapevolezza del movimento come strumento di benessere, trasformazione e conoscenza di sé.
- Rendere il Movimento Biologico accessibile a chiunque desideri migliorare la propria qualità di vita armonizzando la relazione con il proprio corpo.
- Creare una comunità di persone che realizzino spazi di pratica e condivisione dove ciascuno possa sperimentare il movimento in modo autentico, libero, inclusivo e rispettoso dell'individualità.
- Integrare il Movimento Biologico in contesti educativi, terapeutici, sportivi, artistici e di recupero, reinserimento e inclusione sociale, affinché diventi una risorsa trasversalmente utilizzabile dalle varie professionalità, coerentemente con le proprie competenze e peculiari abilitazioni.
- Continuare a sviluppare e approfondire il nostro approccio attraverso studio, ricerca scientifica e pratica empirica.

COSA INTENDIAMO FARE PER QUESTI OBIETTIVI: VISIONE

- Organizzare percorsi formativi, ritiri residenziali, laboratori, workshop e seminari adattabili a tutti e da tutti sostenibili.
- Collaborare con istituzioni accademiche, professionisti ed esperti per diffondere il valore del Movimento Biologico.
- Pubblicare e divulgare ricerche scientifiche, articoli e libri che validino scientificamente il nostro meta-metodo.



- Accogliere e integrare intuizioni, suggestioni e competenze emergenti dagli incontri e dalle collaborazioni, favorendo contaminazioni virtuose che arricchiscano la pratica e ne amplifichino l'impatto e la possibile applicazione e armonizzazione nei luoghi dell'educazione, della terapia e nelle reti di welfare.

I PRINCIPI DEL MOVIMENTO BIOLOGICO ALL'INTERNO DELLA VISIONE

1. Il movimento come fondamento della vita

Il movimento non è solo un mezzo per spostarsi, manipolare, sollevare, lanciare, allenarsi o eseguire un compito, ma il primo linguaggio dell'essere umano. È la nostra modalità primaria di espressione, interazione e connessione con il mondo.

2. Consapevolezza e presenza corporea

Essere presenti nel proprio corpo significa sviluppare sensibilità, ascolto e connessione profonda con se stessi e con l'ambiente.

3. Intelligenza motoria e adattabilità

Ogni essere umano possiede un'intelligenza motoria innata, che gli consente di muoversi in modo plastico e armonioso. Il Movimento Biologico stimola questa intelligenza attraverso pratiche che affinano coordinazione, fluidità, armonia, adattabilità e sempre nuove possibilità.

4. Benessere integrato di corpo e mente

Il movimento consapevole non è solo un'attività fisica, ma un'esperienza che migliora il benessere psicofisico. Numerosi studi dimostrano che una pratica corporea attenta e rispettosa riduce lo stress, armonizza la postura e aumenta la qualità della vita.

5. Movimento come espressione e relazione

Il corpo è un mezzo di espressione e di comunicazione.

Il Movimento Biologico non è solo una tecnica, ma un'arte che ci insegna a esplorare e condividere la nostra autenticità attraverso gesto, presenza e intenzione.

6. Il gruppo come spazio di crescita e supporto

Il gruppo è un contenitore emotivo e relazionale che favorisce la scoperta di nuove possibilità. In questo contesto, ciascun partecipante è soggetto e oggetto di attenzione e comunicazione, contribuendo alla costruzione di una storia comune e a un senso di appartenenza che dà valore e significato all'esperienza. È un ambiente di accoglienza e calore, che facilita il confronto, lo scambio di esperienze e la ricerca di nuove soluzioni per affrontare le proprie sfide e trovare il proprio senso nel mondo.

___ SPERIMENTARE IL MOVIMENTO BIOLOGICO: PRATICHE E APPROCCI ___

Il Movimento Biologico si articola in esperienze pratiche che permettono di esplorare il corpo in modo profondo e naturale, basandosi su evidenze scientifiche e metodologie validate. Le sue basi metodologiche sono supportate da ricerche pubblicate su *Frontiers in Public Health*, *Population Medicine*, *European Journal of Public Health*, *Sistema Salute* e altre riviste scientifiche, oltre che nei libri: *Umanizzare il Movimento*, *Movimento e Consapevolezza*, *Movimento e Apprendimento Scolastico*.

- **Tecniche senso-percettive-motorie** per affinare la consapevolezza corporea e migliorare la connessione mente-corpo.
- **Floorwork e forza organica** per sviluppare stabilità, controllo motorio e libertà nei movimenti, nell'ottica di riscoprire limiti e possibilità del nostro essere organismi viventi, in continua relazione con fenomeni e campi di forze, esterni ed interni.
- **Interazione con partner e dinamiche di gruppo**, che permettono di esplorare il movimento in relazione con l'altro, migliorando l'adattabilità e la risposta motoria, osservando direttamente l'efficacia e l'impatto delle nostre azioni nella realtà della relazione.
- **Meditazione e mindfulness motoria**, strumenti per favorire l'ascolto del proprio corpo e ridurre lo stress, migliorando la capacità di risposta psico-motoria.
- **Espressività corporea e creatività motoria**, per esplorare la propria libertà espressiva, tornare al piacere del movimento e, contestualmente, riscoprire il nucleo originario del proprio potenziale creativo.
- **Tecniche di riequilibrio posturale e biomeccanico**, fondamentali per prevenire disfunzioni motorie e migliorare l'efficienza del movimento quotidiano.
- **Tecniche di embodiment**, che favoriscono l'integrazione tra esperienza corporea e consapevolezza emotiva, migliorando la relazione con il proprio corpo.
- **Anatomia esperienziale**, un approccio pratico che consente di comprendere la struttura e la funzionalità del corpo attraverso il movimento diretto, aumentando la propriocezione e l'efficacia dei gesti quotidiani.
- **Giocoleria**, una pratica che migliora la coordinazione oculo-muscolare, la concentrazione e la capacità di adattamento motorio. Favorisce l'equilibrio, stimola entrambi gli emisferi cerebrali e promuove il gioco come strumento di apprendimento motorio e cognitivo.

- **Pratiche di vocalizzazione**, che esplorano la voce come forma di espressione corporea e movimento, migliorando la respirazione, la consapevolezza corporea e la connessione tra suono e gesto.
- **Gioco simbolico e rappresentativo**: attraverso il movimento, il corpo diventa strumento di esplorazione narrativa e creativa, permettendo di sperimentare ruoli, emozioni e scenari immaginativi. Questa pratica riabilita l'istinto mimetico, favorisce l'intelligenza motoria creativa, l'alfabetizzazione emotiva e la comunicazione espressiva, integrando dimensioni ludiche e relazionali.
- **Spazi di educazione socio-emotiva**: ambienti strutturati in cui il movimento viene utilizzato come mezzo per facilitare la comprensione e successiva elaborazione emotiva, sviluppare competenze di autoregolazione e promuovere strategie educative di cambiamento comportamentale basate su modelli scientifici di apprendimento consapevole.
- **Pratiche dialogiche e di mindfulness relazionale**: questi approcci si fondano su un modello di co-costruzione della realtà, in cui il dialogo e il movimento diventano strumenti per facilitare la regolazione emotiva, promuovere una comunicazione aperta e supportare il benessere relazionale. L'obiettivo è creare contesti di ascolto attivo e reciprocità, migliorando la qualità delle interazioni e favorendo processi di cambiamento condivisi, presupposti per una significativa apertura al concetto di bio-diversità (le diverse forme in cui il fenomeno Vita si manifesta) sul piano corporeo, ecologico e socioculturale.
- **Percorsi adattati a esigenze specifiche**, compresi programmi per l'educazione, l'espressività artistica, l'inclusione sociale, la rieducazione, lo sport e il benessere generale.



Nel Movimento Biologico, l'esperienza corporea si nutre di attitudini interne che ne amplificano il valore trasformativo:

- la sospensione del pensiero automatico, della narrazione mentale abituale e del giudizio verso se stessi e gli altri,
- l'accettazione di ciò che emerge nel momento presente, l'accoglienza del "Movimento che sono qui e ora",
- l'ascolto del silenzio come spazio di espressione oltre la parola.

Vivere pienamente l'esperienza in sé diventa così un atto di consapevolezza profonda, in cui il corpo si fa veicolo di esplorazione, discernimento, autenticità e connessione con l'ambiente e con gli altri.

_____ **CHI PUÒ BENEFICIARE DEL MOVIMENTO BIOLOGICO?** _____

Il Movimento Biologico è una forma di **psicomotricità per giovani adulti, adulti e grandi adulti**, mirata a sviluppare la consapevolezza corporea e migliorare la qualità della vita attraverso il movimento. È un approccio inclusivo, adattabile alle necessità di ogni persona, indipendentemente dall'età, dalle condizioni fisiche o dall'esperienza nel movimento.

Il Movimento Biologico è un'esperienza accessibile a:

- Persone che vogliono migliorare il loro rapporto con il corpo-mente.
- Sportivi, artisti, danzatori e performer.
- Chi, percependo tensioni, rigidità o inibizioni espressive, cerca un movimento più fluido e naturale.
- Professionisti del movimento.
- Insegnanti, educatori, psicologi, fisioterapisti, osteopati, operatori e ricercatori nei settori della salute, dell'educazione e del welfare interessati a nuove visioni del movimento come processo autopoietico.
- Chiunque sia colto dalla "sensazione che non sia tutto qui" e voglia aprirsi ad una dimensione spirituale incarnata, non astratta e solipsistica ma concreta e relazionale.

L'Inizio di un Ritorno

Siamo esseri umani e, in quanto tali, portatori di un potenziale infinito. Dentro di noi vive una matrice staminale dell'essere, una riserva inesauribile di possibilità, capace di generare ogni versione di noi stessi.

Eppure, la vita, con il suo incedere di eventi, storture e ferite impresse dal tempo, ci irrigidisce, ci frammenta, ci allontana dalla nostra essenza. Il corpo, che è il custode silenzioso della nostra storia, registra ogni esperienza, trasformandosi nel tempo. Ma proprio nel corpo risiede anche la chiave della nostra rinascita.

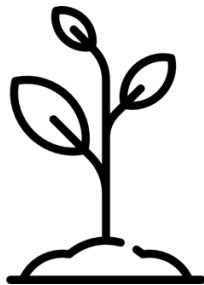
Ricontattando il nostro potenziale originario – attraverso il movimento, la consapevolezza e la relazione – possiamo sciogliere ciò che si è cristallizzato, riscoprire ciò che si è assopito e riaccendere ciò che si è raffreddato.

Possiamo tornare a sentire, a fluire, a essere.

E nel farlo, diventiamo testimoni viventi di un principio più grande: che ogni trasformazione personale riverbera nel mondo, rendendoci non solo artefici del nostro cammino, ma anche compagni di viaggio per chi desidera riscoprire se stesso.

Il Movimento Biologico non è un punto d'arrivo, ma un ritorno consapevole all'origine di ciò che siamo.

Un viaggio che si rinnova ogni giorno, perché il seme della nostra essenza è sempre pronto a germogliare.



Movimento Biologico – il corpo che sente, il corpo che vive.

 **Sito web**

www.movimentobiologico.eu

 **Email**

info@movimentobiologico.eu



**MOVIMENTO
BIOLOGICO**