

International Biocentric Foundation

**Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro
Rio-Barra**



SISTEMA ROLANDO TORO

VIDA: UMA GRANDE TEIA AFETIVA E SOCIAL
BIODANZA PROMOVENDO A COMUNICAÇÃO AFETIVA NAS
RELAÇÕES SOCIAIS

Annamaria Bruno Riscarolli

Monografia apresentada à Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra, como requisito parcial para obtenção do título de Facilitador de Biodanza.

Orientadora:

Eliana Aparecida Vieira de Almeida

Facilitadora Didata de Biodanza pela
International Biocentric Foundation

Reg. RJ nº 9717

Rio de Janeiro

02 de Novembro de 2013

VIDA: UMA GRANDE TEIA AFETIVA E SOCIAL
BIODANZA PROMOVENDO A COMUNICAÇÃO AFETIVA NAS
RELAÇÕES SOCIAIS

Annamaria Bruno Riscarolli

Orientadora:

Eliana Aparecida Vieira de Almeida

Monografia apresentada à Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra e aprovada pela comissão examinadora formada pelas didatas:

Hedilane Alves Coelho

Facilitadora Didata International Biocentric Foundation

Reg. RJ nº 9513

Licia Maria Lopes Barreto

Facilitadora Didata International Biocentric Foundation

Reg. RJ nº 0139

Visto e Permitida a impressão.

Rio de Janeiro, 02 de Novembro de 2013

Eliana Aparecida Vieira de Almeida

Diretora Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra

International Biocentric Foundation

Reg. RJ nº 9717

Agradecimentos:

Primeiro ninho:

Aos meus pais:

Agradeço a união amorosa e a persistência de Diva Bruno e Benito Bruno (in memoriam) por garantirem a minha presença nesse mundo.

À família Bruno:

Agradeço a todos avós, tios(as), primos(as) e em especial ao meu tio-pai Antonio e minha irmã Anna Iolanda, por vocês pude internalizar os dons da coragem e bondade.

Segundo Ninho:

À família Bruno Riscarolli:

Queridos Jaime Cesar, Enrico e Paola “Eu tenho tanto para lhes falar, mas com palavras não sei dizer. Como é grande o meu amor por vocês”...

Gratidão por me fazerem chegar até aqui!

Terceiro Ninho:

À família Biodanza:

Amigos do grupo regular, da turma de formação, facilitadores, didatas e, em especial, a Eliana Almeida, orientadora neste caminho: com vocês pude expressar minhas potencialidades e agora iniciar a expansão para a realização dos meus sonhos.

Quarto, quinto, sexto... Ninhos:

Aos amigos de sempre, desde a escola até os dias de hoje:

A vocês, que me apoiaram nesta jornada, dedico todo o meu carinho, em especial a: Juracy Bittencourt, Crystiani Venuto, Karla Behring Cardoso, Ivone Almeida, Paulina Brazão e Maristella Carvalho.

Agradeço também a todos os alunos do grupo iniciante, aos amigos do Ambulatório São Camilo e a todos aqueles que ainda vão chegar!

Resumo

Esta monografia tem como objetivo ressaltar que, por meio da comunicação afetiva, proposta pelo Sistema Biodanza, consegue-se o fortalecimento de vínculos mais saudáveis de conexão com a vida (conexão consigo, com o outro e com o ambiente) favorecendo uma transformação social.

Palavras-chave: Afetividade, Biodanza, Comunicação, Educação

Abstract

This monograph aims to highlight that, through “affective communication” proposed by Biodanza System, it is possible to strength healthier connections with life (connections with oneself, with each other and with the environment), favoring social transformations.

Keywords: Affectionateness, Biodanza, Communication, Education

A Inspiração

A imagem que construí de Rolando Toro foi formada a partir das pessoas que conviveram com ele e do meu aprofundamento nos estudos de Biodanza, pois faltou-me a oportunidade de conhecê-lo pessoalmente.

A partir desta imagem, aprendi que a comunicação afetiva facilita estar em profunda conexão com tudo que nos cerca, a todo instante. Foi assim que, durante uma apresentação de rua onde foi lido o poema que se segue, senti uma identificação imediata com a imagem do menino Rolando e seus ideais, realizados por meio da criação da Biodanza. Que esta inspiração sirva para dar outros frutos.

O Menino que Carregava Água na Peneira

Manoel de Barros¹

Tenho um livro sobre águas e meninos.

Gostei mais de um menino que carregava água na peneira.

A mãe disse que carregar água na peneira era o mesmo que roubar um vento

e sair correndo com ele para mostrar aos irmãos.

A mãe disse que era o mesmo que catar espinhos na água

O mesmo que criar peixes no bolso.

O menino era ligado em despropósitos.

Quis montar os alicerces de uma casa sobre orvalhos.

A mãe reparou que o menino gostava mais do vazio do que do cheio.

Falava que os vazios são maiores e até infinitos.

*Com o tempo aquele menino que era cismado e esquisito
porque gostava de carregar água na peneira*

Com o tempo descobriu que escrever seria o mesmo

¹ Manoel Wenceslau Leite de Barros é um poeta brasileiro do século XX (1916 -)

que carregar água na peneira.

*No escrever o menino viu que era capaz de ser
noviça, monge ou mendigo ao mesmo tempo.*

O menino aprendeu a usar as palavras.

Viu que podia fazer peraltagens com as palavras.

E começou a fazer peraltagens.

Foi capaz de interromper o vôo de um pássaro botando ponto final na frase.

Foi capaz de modificar a tarde botando uma chuva nela.

O menino fazia prodígios.

Até fez uma pedra dar flor!

A mãe reparava o menino com ternura.

A mãe falou: Meu filho você vai ser poeta.

Você vai carregar água na peneira a vida toda.

Você vai encher os vazios com as suas peraltagens

e algumas pessoas vão te amar por seus despropósitos

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
1 – O PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO: A VIDA COMO CENTRO DE AÇÕES PROMOTORAS DA VIDA	10
1.1 Princípio Biocêntrico	10
1.2 Biodanza	10
1.3 Vida e sustentabilidade	11
2 – A TEIA AFETIVA E SOCIAL	16
2.1 Fios da Teia: Arte	17
2.1.1 Arte, Comunicação, Relação, Convivência	17
2.1.2 Arte no movimento: conteúdos que uma imagem corporal favorece	18
2.2 Fios da Teia: Educação e Política	21
2.3 Fios da Teia: Corpo - uma história a ser comunicada	23
2.4 Fios da Teia: Comunicação	27
3 – A COMUNICAÇÃO AFETIVA	29
3.1 O corpo – o lar onde vivemos	29
3.1.1 Gestação	29
3.1.2 Primeira linguagem: Mãe-Bebê	29
3.1.3 A vida avança e a comunicação continua	31
3.2 A educação dos sentidos	32
3.2.1 Comunicação pedagógica – comunicação terapêutica	32
3.2.2 Reeducando percepções e sentidos	34
3.2.3 A percepção dos sentidos	35
3.3 Por uma existência mais autêntica	38
3.3.1 Autoconhecimento	38
3.3.2 A ficção ensina	40
3.4 O gesto comunicativo	42
4 – VIVÊNCIA: A BASE DA METODOLOGIA	44
4.1 Vivência	44
4.2 A Palavra na Biodanza	46
4.3 Otimização da capacidade comunicativa	47
5 – APLICAÇÃO	49
5.1 Formação do Grupo	49
5.2 Escolha da abordagem – o lúdico	50
5.3 Avaliando o caminho	52
5.4 Impressões da Facilitadora	54
5.5 Impressões dos Alunos (depoimentos)	57
6 – CONCLUSÃO	59
ANEXO A	62
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63

INTRODUÇÃO

Observa-se nas diversas sociedades uma crise de significados, consequência de terem sido adotados por elas novos comportamentos, basicamente consumistas. No mundo contemporâneo, as sociedades ficaram muito próximas, intercambiando tudo – informações, ideias, costumes, produtos - com mais facilidade e frequência. Os avanços científicos e tecnológicos, ao longo do tempo conduziram a um distanciamento da conexão homem–natureza devido à busca frenética de “mais conforto”, mais “bem estar”, quase sempre por meio da aquisição excessiva de bens materiais. Isso acarretou um aumento no consumo e consequente esgotamento de bens naturais. Modificaram-se as relações de viver privilegiando-se o “ter” antes do “ser”. Novos hábitos alimentares, físicos, de vestuário foram incorporados às necessidades básicas. Itens que antes eram considerados supérfluos passaram a ser vistos como necessidades de primeira ordem nesse novo estilo de viver. Encurtaram-se as distâncias, na esperança de se obter mais tempo, mas não se dá a devida prioridade ao tempo que foi ganho.

Neste novo contexto, as relações interpessoais tornaram-se superficiais, dificultando a criação de envolvimento capazes de formar reais vínculos afetivos, os quais são fundamentais para a convivência saudável. As pessoas não compartilham com segurança os seus “saberes” em prol do bem comum. Ao invés, acirram-se as situações de competitividade, acarretando distanciamento social e, progressivamente, isolamento.

Entende-se que favorecer o engajamento social é uma das funções de uma Comunicação que seja verdadeiramente comprometida na divulgação de ideias, sentimentos e atitudes geradoras de uma conscientização e ampliação de conhecimento.

Há certa dificuldade em acreditar que possa haver uma Comunicação plena em propósitos interativos, desprovida de intenções manipulativas. Contudo,

interação pressupõe co-criação de relações, e é isso que a Comunicação Afetiva, proposta pela Biodanza, realiza. Resgatar a raiz afetiva do ser humano, que é solidário e comunitário, por meio da Comunicação, é compartilhar com todos, amplamente, o conhecimento, não privilegiando somente alguns. É estimular a capacidade existente em cada um de perceber, questionar e refletir sobre que estilo de vida é desejável para determinar níveis relacionais mais saudáveis. Assim, por meio do autoconhecimento estimulado pela Biodanza, cada indivíduo desenvolve melhores vínculos consigo, com o outro e com o ambiente, fortalecendo relações mais autênticas e abandonando relações que visem ao egocentrismo.

Não se deseja, aqui, criar um clima de resistência aos avanços científicos e tecnológicos. Pelo contrário. É fato que, sem eles, muitos avanços e benefícios não aconteceriam no desenvolvimento da história da humanidade. Contudo, é fundamental o resgate de um estilo mais artesanal de ser. O resgate dos primeiros gestos que nos aproximaram e nos moveram até aqui, enquanto seres sociais. O escutar, o olhar, a voz, o abraço, o colo, o sorriso, movimentos que aquecem e iluminam a compreensão da existência humana. Para isso, deve-se, primeiro, reservar um momento para se meditar sobre a vida; observar o que a natureza está comunicando a todo momento, e que relação é percebida por cada um de nós na interação com o outro e com o ambiente. Essa é uma iniciativa para o fortalecimento de vínculos sociais mais orgânicos, solidificando um processo de transformação vital.

O Princípio Biocêntrico, que fundamenta o Sistema Biodanza, afirma que toda vida é sagrada, e precisa ser respeitada para se desenvolver e evoluir. O homem social que vivenciar este princípio certamente adotará meios mais comunitários para o seu viver, beneficiando assim a sua própria vida, a dos outros e do seu ambiente.

1 – O PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO: A VIDA COMO CENTRO DE AÇÕES PROMOTORAS DA VIDA

1.1 Princípio Biocêntrico

O Princípio Biocêntrico foi idealizado e difundido pelo pesquisador, antropólogo, psicólogo, artista e poeta chileno Rolando Toro Araneda (1924 – 2010), que começou seus estudos no fim da década de 60. Como o próprio nome sugere, o Princípio Biocêntrico tem a vida como tema central e, por isso, está fortemente relacionado com os estudos e resultados obtidos em outras ciências que tem a vida como foco: biologia, ecologia, sociologia, antropologia e psicologia. E como a grande ligação entre elas, a Comunicação.

As primeiras experiências de Rolando Toro com o novo sistema foram aplicadas no Hospital Psiquiátrico de Santiago e no Instituto de Estética da Universidade Católica de Chile. Rolando Toro foi, ainda, o fundador da IBF - Internacional Biocentric Foundation, com o objetivo de difundir a cultura biocêntrica que, cada vez mais, influencia várias áreas de atuação do conhecimento humano. Presidiu a IBF até seu falecimento, em 16 de fevereiro de 2010.

De acordo com Rolando Toro, toda a vida, inclusive a humana, é mantida por uma interrelação entre as espécies. Por isso, segundo a visão biocêntrica, a verdadeira referência precisa ser a sacralidade de todas as formas de vida e não apenas a do ser humano.

1.2 Biodanza

Baseando-se nos elementos do Princípio Biocêntrico, e considerando aspectos como a renovação orgânica, a reeducação afetiva e o reaprendizado das funções originais da vida, Rolando Toro desenvolveu o Sistema Biodanza. A

Biodanza é um sistema de integração para o desenvolvimento humano, cuja metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo. Utiliza a música como linguagem universal, capaz de evocar vivências objetivando o autoconhecimento físico, mental e emocional, sem impor modelos de comportamento: cada pessoa, em seu processo de integração e evolução, é livre para encontrar suas próprias respostas para uma vida saudável.

1.3 Vida e sustentabilidade

A Biodanza fundamenta-se no Princípio Biocêntrico como novo paradigma para as ciências humanas, pois visa a referenciar a vida como o centro do desenvolvimento de todas as ações humanas, restabelecendo o ato que guarda em si, toda a forma e expressão de vida. Essa sabedoria faz com que se abandonem os enfoques teocêntrico e antropocêntrico, cujas abordagens, muitas vezes, encurtam a compreensão do que são a vida e o ato do viver.

“Tudo aquilo que existe: elementos, estrelas, planetas, animais e humanos são componentes de um sistema vivente maior.”(TORO)

“O Universo existe porque existe a vida e não o contrário.”(TORO)

As afirmativas de Rolando Toro, citadas acima, remetem, conceitualmente, a uma concepção na qual o Universo é concebido como um gigantesco holograma vivo. Ele recebe as influências das ações humanas e as responde, embora não com forças de igual intensidade, pois se assim fosse não existiriam mais seres vivos. Entretanto, já são muitos anos benevolência para conosco, e a Mãe Terra vem informando, cada vez mais fortemente, os desgastes a que vem sendo submetida.

“Se as condições culturais e socioeconômicas são antívidas, nos propomos a mudar este sistema, não com a ajuda de uma ideologia, mas restabelecendo em cada instante, em nossa vida, as condições de nutrição de vida.” (TORO)

O processo vivente pressupõe transformação para ocorrer evolução. Para garantia dessa evolução, será necessária a adoção de um estilo de vida mais coerente com a sustentação e manutenção da vida. Vale dizer: o que deve prevalecer são princípios que acolham aquilo que é objeto da mais alta inspiração, capaz de nos mover para a realização de objetivos muito concretos a favor da vida. Neste sentido, podem-se desdobrar ações para a sacralidade da vida a partir dos movimentos mais simples e sutis que acontecem no cotidiano de cada um; pequenos “milagres”, escondidos no dia a dia. A ampliação da percepção pode se dar, por exemplo, através de se dar um “bom dia” a um desconhecido, ao se prestar atenção ao sorriso puro de uma criança, ou no olhar de conexão com um sem-teto. Há muitos outros exemplos. Caberá a cada um identificar situações semelhantes, essenciais para a consistência deste impulso vital e que são fundamentais para sair do idealismo discursivo e passar ao atuante.

*“Meditando sobre a vida, sinto a obrigação de respeitar qualquer vontade de vida a meu redor, por ser igual a minha.”
(SCHWEITZER, Albert apud TORO)*

A valorização das vivências no instante “aqui e agora” é a alforria dos gestos ritualizados e formais, que atolam a vontade de se fazer o bem, de ir ao encontro de um irmão, não apenas em determinadas ocasiões ou locais, mas no momento presente, em qualquer lugar. A motivação em reverenciar toda expressão de vida, bem como o respeito a ela mesma é algo que vai além do chamado “verniz social”, os sorrisos e abraços. Na Biodanza, a ampliação para essa nova existência se inicia com a apreensão de um novo olhar de si, do outro e do mundo. Assim nasce uma esperança que acontece na confiança e entrega para relações mais saudáveis no exercício ativo de conviver, onde cada um contribui com sua singularidade na diversidade.

Existe o possível resgate de um ser humano que se relaciona de forma mais direta e afetiva com a Natureza, que não tem unicamente por função, ou mesmo obrigação, o fornecimento de água para saciar a sede e gerar energia; ou a criação de animais para atender a fome ou, ainda, como fonte de conhecimento para estudos científicos. O Princípio Biocêntrico instiga uma

relação dialógica e não mais atendendo às necessidades mercadológicas voltadas para uma sociedade consumista.

Toda vez que se faz conexão com a essência do que é a vida, percebe-se, na íntegra, sua forma exuberante de expressar a abundância e generosidade. Essa possibilidade existe quando se reconhece o entrelace do sentimento e do pensamento como forma ativa de contemplar essa expressão.

A grande aventura da existência é desenvolver a capacidade para superar limites para que a evolução aconteça. A investigação científica comprova essa afirmação.

“Na Natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma.”²

Os benefícios dessa transformação no ser humano são verificados por meio das vivências de Biodanza, durante as quais, de maneira progressiva e comprometida, as pessoas vão se permitindo ampliar uma escuta interna, capaz de favorecer reflexões aprofundadas de como é seu próprio estilo de vida. O Sistema Biodanza visa a proporcionar uma integração existencial a partir de cinco linhas vivenciais: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência.

Os seres humanos são gerados com capacidade para desenvolver plenamente todas estas dimensões. Contudo, de acordo com o estilo de vida que adotam, pode existir bloqueio de um ou mais desses estímulos, acarretando um desequilíbrio no organismo como um todo. Este desequilíbrio pode se manifestar, inclusive, sob a forma de doenças. O adoecimento acontece quando se perde o diálogo consigo mesmo. A falta daquela conversa íntima de escuta de si mesmo, que impede de relacionar-se de maneira sincera com os outros e com seu ambiente.

² Antoine Laurent de Lavoisier foi um químico francês (1743 – 1794)

A Biodanza não é uma abordagem que cuida das doenças (dissociações), mas proporciona às pessoas um conhecimento que as capacita para a percepção de quais as dificuldades que impedem sua integração (totalidade). Esse conhecimento se dá por meio dos exercícios vivenciados em grupo e também a partir da orientação do facilitador. Essa dificuldade é vista como qual ou quais linhas estão bloqueadas por falta de expressão adequada. As pessoas entram, pouco a pouco, em contato com suas resistências evolutivas, trazendo mais conhecimento para se libertarem de seus entraves e alcançarem fontes de saúde física, emocional e mental. Cada pessoa responde de maneira única e singular com toda a sua potência de integração afetiva, apresentando seu próprio modelo genético de respostas vitais na arte da convivência.

A sociedade contemporânea é marcada por estilos de vida geradores de estresse e ansiedade. A aceitação dessa nova visão de mundo, organizada para a ampliação e valorização de novas formas de percepção da convivência frente a realidade, perpassa a evolução integrada dos instintos, das emoções, dos sentimentos de uma consciência destinada para uma expressão genética dos potenciais de criação, alegria, prazer, beleza, amor e plenitude da existência. E esse aprendizado está numa relação de intimidade e de compartilhamento, não de solidão.

“Dependemos afetivamente dos outros, tanto quanto dependemos do ar, da água ou da luz, da mesma maneira que os seres vivos de um ecossistema tem necessidade uns dos outros para assegurar sua integridade biológica.” (RESTREPO, 2001, p.75)

A princípio esta constatação pode gerar um estado de fraqueza, mas por meio do desenvolvimento de uma pedagogia do amor, que realmente favoreça ao esclarecimento da ideia de amor, pode-se fortalecer esse estado. O amor, aqui, é visto como soberano para ações de vida e não de controle da vida, que anula a espontaneidade dos movimentos, onde acabam reinando as relações de autoritarismo e obediência cega, tão peculiares em nossa sociedade.

“Na nossa perspectiva, partimos do reconhecimento de que necessitamos vitalmente do outro, mas que não podemos pagar o preço de nossa singularidade pelo acesso ao carinho de que necessitamos.” (RESTREPO, 2001, p.76)

“A Identidade se manifesta na presença do outro. O amor a si mesmo e o amor ao próximo não são sucessivos, mas simultâneos.” (TORO)

Compreende-se que a Identidade (expressão genética) é expressada a partir das interações nas relações humanas. E a criação de uma existência mais saudável é garantida pela qualidade de vínculos afetivos genuínos, que geram nutrição e proteção. Nesse processo são desenvolvidas habilidades comportamentais como: elevação da auto estima, empatia, iniciativa, curiosidade para inovar, abertura a mudanças, habilidades interpessoais para colaboração, capacidade de ampliação para a compreensão. Estas habilidades são capazes de promover o florescimento relacional.

A Biodanza tem um componente pedagógico terapêutico em seu processo, que se observa à medida que os alunos ganham consistência em suas vivências (exercícios). Eles vão aprendendo a viver melhor, de maneira mais integrada na sociedade. Na prática, uma transformação de atitude surge quando se encara a realidade de que é impossível desacelerar o mundo. Abandona-se, assim, uma ação de fechamento para alcançar uma interiorização para uma abertura, capaz de favorecer um questionamento crítico, e ao mesmo tempo uma aceitação frente as questões existentes.

Sob o ponto de vista da Totalidade Cósmica, para alcançar um nível mínimo de sustentabilidade devem ser observadas as relações entre, pelo menos, três pilares: econômico, social e ambiental. Nada acontece de modo isolado, tudo deriva de uma ação para uma reação. Portanto, para se obter uma harmonia relacional, naturalmente o processo deverá conter, inicialmente, uma certa dose de conflito (instabilidade), para que, depois, aos poucos, o ambiente entre em uma fase de bem estar social. A cada novo fato nessa teia afetiva, nova acomodação acontecerá.

Esse processo é pulsante e dinâmico (Harmonia = Instabilidade → Acomodação → Instabilidade), e não tende a um equilíbrio estático. Porque vida é movimento dialógico e progressivo de abertura e conduz para uma transformação existencial.

Existe uma premissa de que, ao se investir em avanços científicos e tecnológicos, automaticamente mais pessoas teriam acesso a bens e serviços que garantiriam a todos uma vida mais digna. Isto não se mostra verdadeiro, pois tais avanços não são capazes de suprir o viver comunitário. Quando este conceito for internalizado integralmente, quando se conceber a vida e suas expressões como um dom maior a ser preservado, não mais se aceitarão atitudes que desrespeitem qualquer forma de vida. Não se pode mais negar a ideia que somos parte da natureza. A natureza tem características de abundância, generosidade e cooperação. Portanto, se essa mesma natureza nos compõe, enquanto pessoas, toda agressão que realizarmos nela, será percebida em nós, nas nossas relações, nas nossas interações.

Não é difícil, caso se deseje, exercitar este campo de visão. Basta imaginar uma caminhada em uma floresta, e deixar o olhar perceber como estão harmonizados todos os elementos que participam dessa interação. Esse ambiente oferece um exemplo de ampla coexistência e respeito à diversidade. Cada ser tem sua função e dialoga com todas as espécies circundantes, numa atitude de percepção, adaptação inteligente, proteção, transformação e evolução de relações de vida. De acordo com esse exercício pode-se desenvolver uma percepção ampliada para as mesmas formas de interação no cotidiano de cada um, seja no local familiar, seja no local profissional.

2 – A TEIA AFETIVA E SOCIAL

A verdadeira transformação social acontece quando, na sociedade, se desenvolvem meios efetivos para a divulgação de ideias que valorizem a

importância da criação, proteção e manutenção de toda e qualquer expressão de vida. Por meio de uma comunicação afetiva transmite-se a real mensagem que deve nortear um processo responsável de comunicação de massa.

2.1 Fios da Teia: Arte

2.1.1 Arte, Comunicação, Relação, Convivência

A Arte é uma boa companheira para o entendimento do processo de desenvolvimento humano e seus significados. Rolando Toro denomina a Biodanza como a *Arts Magna*, a Arte Maior, e a terceira linha vivencial – Criatividade – encontra espaço nos conceitos da arte para uma ampliação de compreensão existencial relativa ao movimento do corpo. A Biodanza convida os participantes a serem artistas e protagonistas de suas próprias vidas. Para isto, é necessário que este artista conquiste suficientes autonomia e confiança, para não seguir padrões sociais rígidos que inviabilizem sua expressão de renovação existencial.

Os movimentos humanos expressos pelo corpo nas vivências de Biodanza trazem diversas significações para si mesmo, para o grupo e para as observações do facilitador.

As pessoas chegam ao grupo, muitas vezes, com uma insegurança que aos poucos será substituída por uma atitude mais crítica e amadurecida diante da sua autopercepção e também do ambiente social. Com o desenvolvimento da sua sensibilidade elas conseguem a liberdade na forma de movimentos existenciais mais qualitativos e expressivos, trazendo para si um auto reconhecimento para viabilizar relações mais genuínas e autênticas.

Neste ponto, há uma similaridade entre o processos de criação do artista e o processo pedagógico e terapêutico do aluno. Do mesmo modo que o artista

desenvolve a concepção e criação da sua obra, o aluno desenvolve sua sensibilidade no processo de aprendizagem.

As características da arte destacam a emoção e o prazer que ela desperta ao se apreciar uma música, uma pintura, uma foto, uma dança. E neste ponto se acrescentam à linha de criatividade todas as outras: vitalidade, sexualidade, afetividade e transcendência. Por isso se afirma existir integração entre elas na vida das pessoas. Vez ou outra, de acordo com as observações do facilitador diante das necessidades do grupo, pode ser necessário destacar uma das linhas, visando a fortalecer sua expressão. Mas na composição de uma aula de Biodanza todas as linhas são trabalhadas de maneira conjunta.

2.1.2 Arte no movimento: conteúdos que uma imagem corporal favorece

O movimento dos alunos na sua relação com o seu grupo a que pertencem pode vir de alguns conceitos oferecidos pela arte: cor, textura (consistência, superfície), ritmo (linhas, volume), beleza, luz. Ressalte-se que o conceito de beleza não é universal, assim uma boa ideia para convergência é a noção do prazer que o movimento visual pode proporcionar.

A “cor” do movimento é sentida a partir do sentimento de alegria, descontração, fluidez que ele provoca. A “textura” é percebida pela consistência na superfície nos diversos planos do movimento. É a observação do tônus muscular com fluidez, sem tensão, mas onde pré-existe um equilíbrio, coordenação, percepção própria no “aqui e agora”. As nuances do movimento trazem qualidade etérea, atemporalidade. O conceito de linha e volume indicam as direções expressas do movimento no espaço, trazendo ritmo à composição corporal. A profundidade existencial se dá pelas características próprias reveladas na dança de cada um, ou seja, na qualidade da presença. O elemento luz favorece a integração dos contrastes do claro-escuro. Assim, a “imagem” que dança parece “perder” sua caracterização corpórea, e é acompanhada por fisionomias faciais de entrega e profunda ternura. O que se

percebe é a movimentação (vibração visual) de um corpo humano pleno de expressão divina, pois está em movimento de abertura. Exemplos dessa vibração vivenciada são percebidos nos exercícios de Batismo de Luz, Encontro de Mãos e Olhares e Roda Concêntrica de Olhar.

Gradativamente o aluno-artista ganha segurança, preservando-se organicamente, para avançar ou recuar no encontro da sua autonomia. Logo:

“Os níveis de complexidade de uma obra de arte correspondem à densidade de seus significados através dos quais podemos reconhecer o crescimento e desenvolvimento estilístico de um artista”.(OSTROWER, 1998, p. 206)

Em Biodanza, esse reconhecimento é obtido pelo aluno com a autoavaliação dos significados simultaneamente com os diversos níveis de relacionamentos, e nas diversas fases da vida (infância, adolescência, maturidade e velhice). Estas fases indicam o crescimento interno, justamente pela ampliação dos horizontes de suas experiências de vida, sob a forma da complexidade e profundidade quanto à consistência desses conteúdos vivenciados. O próprio aluno é quem estabelece os parâmetros dessa avaliação, por meio de uma liberdade vivenciada e não mais por conceitos pré-estabelecidos. Como co-participante do processo do aluno, cabe ao facilitador, por meio de suas observações e percepções, acompanhar esse desenvolvimento, orientando sempre para a contínua liberação expressiva de um movimento pleno de sentido. O facilitador está atento para as movimentações que nascem de uma motivação interior que brota da emoção (*moção*: movimento; *e-moção*: que vem de dentro para fora), e não de uma habilidade corporal ou tecnicismo. Essa observação é possível mesmo através do exercício mais simples - o caminhar com motivação afetiva. Devem integrar a composição corporal neste movimento alguns elementos como consistência do tônus, brilho do olhar, foco, alegria e atenção, que iniciam-se a partir do peito aberto, revelação da sua própria confiança e motivação para interagir.

“No seu trabalho, o artista vai fazendo e vai avaliando o que faz.” (OSTOWER, 1998, p. 210)

O artista trabalha com detalhes muito sutis e avaliações que o permitam concluir sua obra, seguindo seus estados internos, e não por padrões exteriores (limites formais ou didáticos). Ele reconhece quando sua obra está terminada porque sabe que chegou aos limites mais genuínos de sua criação. Essa ideia é bem acolhida pela Biodanza, justamente por ser promotora de autoconhecimento. Um processo pelo qual se libertam as máscaras que até agora foram usadas, umas conhecidas, outras nem tanto. Esse movimento é guiado pela confiança cada vez mais forte das sensações viscerais e sensíveis do próprio organismo. A confiança do sentir no processo de tornar-se pessoa (ROGERS, 1997).

“Este processo dinâmico é vivido por nós a todo momento, quer na apreensão do mundo ao nosso redor, quer na imaginação, em nossas hipóteses, nas aspirações e propostas e, evidentemente, também na criação artística. [...] E tudo isto fazemos e compreendemos com maior naturalidade.”
(OSTROWER, 1998, p.198)

Cada pessoa deve ser responsável pelo seu próprio processo de descobrimento, e portanto cada um é convidado a assumir um compromisso consigo mesmo neste sentido. Isso não é o mesmo que dizer que se deva desistir quando se encontram resistências, ou quando não se suportam os conflitos que todos os processos de conhecimentos naturalmente geram. Por mais cansativo e conflituoso que o processo seja, deve prevalecer um discernimento do que está realmente pendente no momento, imobilizado, para que se possa avançar mais tarde.

Quando existem essas imobilizações, é fundamental pedir ajuda ao facilitador, que, reconhecendo a fala presente do aluno, o acompanhamento de seus movimentos e atitudes, e fazendo um paralelo com seus movimentos anteriores, poderá ajudá-lo de forma mais consistente. Esse aluno também pode, de maneira singular e de acordo com a facilidade que possui para expressar suas dificuldades, colocar para o grupo suas necessidades. O importante é encontrar uma forma para verbalizar suas fragilidades. Isso valida o processo de crescimento, como também revigora a confiança em prosseguir.

“Por serem sínteses, as formas artísticas podem expressar algo que ultrapassa a verbalização discursiva: elas captam a fluidez e a riqueza de nossas vivências, a interpretação de sentimentos e emoções por vezes contrastantes ou até mesmo opostos, sem reduzir ou esquematizá-los. Nestas formas, a arte incorpora verdades sobre o viver, cuja profundidade ultrapassa o pensamento lógico racional e na qual uma análise jamais poderia penetrar”. (OSTROWER, 1998, p. 202)

Não se pode interpretar um movimento evocado por uma vivência. Antes de se tentar formalizá-lo em palavras, deve-se escutar os movimentos internos do corpo, e perceber as sensações que falam dele, para se apreender as respostas fisiológicas que estão sinalizadas nestas descobertas. Essa é a transparência que o movimento integrado quer trazer para o cotidiano. E a medida que o processo vai se desdobrando, o aluno obtém maior confiança e entrega em si mesmo, para fazer sua reforma íntima, baseada nessas informações, e não no que os outros acham. Essa é a sua liberdade; que cada um possa fazer bom uso.

A criatividade existencial pressupõe um refinamento do processo de criação. O artista faz muitos esboços de seu desenho antes de torná-lo uma obra prima. Quanto mais qualitativos forem os movimentos de novas alternativas, mais significações interativas esse aluno disporá para realizar a sua escolha.

“O ser humano não vive num vácuo e sim convive em um coletivo, participando consciente e inconscientemente dos valores sociais e culturais de sua comunidade. Ele é uma pessoa. E é como as pessoas que somos, que ficamos tristes ou alegres, que vamos amar ou sofrer, ter esperança ou ficar desesperados, viver ou morrer” (OSTROWER, 1998, p. 203)

2.2 Fios da Teia: Educação e Política

“Ninguém pode estar no mundo, com o mundo e com os outros de forma neutra” (FREIRE, 2004, p.77).

A ideia de Paulo Freire (1921 – 1997) fortalece a verdadeira função da ação educativa, no que se refere à estimulação necessária dos alunos para despertarem a curiosidade investigativa para amadurecer o seu processo de

desenvolvimento. Nessa função educativa exige-se comprometimento de todos, sejam educadores, sejam alunos, para a criação de ações contínuas, avaliadoras e geradoras de autonomia.

“Enquanto presença, não posso ser uma omissão, mas um sujeito de opções” (FREIRE, 2004, p. 98)

Esta apreensão de autonomia para uma ação de liberdade no mundo é um processo singular de amadurecimento, onde cada um é responsável pela construção de sua própria autonomia. Professores e alunos mantêm uma relação de co-participação de seus processos. Esta ampliação de consciência é, também, uma intenção que a Biodanza traz enquanto processo educacional e terapêutico. Assim, toda a ação vivenciada nos exercícios deste método favorece a essa nova maneira comprometida de vivenciar o mundo. Uma maneira que não dá espaço para posições de omissão, neutralidade ou indiferença. Portanto, ser presença no mundo exige dar voz a um ser humano mais solidário e não um mero reproduzidor de ecos do sistema dominante, que imobiliza as ações mais comunitárias, por serem “pequenas”, na espera de ações maiores, governamentais.

O resultado da nova conscientização traduz-se através do sentimento que toda a ação, no mundo, precisa ser política. Assim sendo, será necessária uma forma mais eficaz de atuação, tendo por finalidade uma ação política e social mais consistente. Refere-se aqui à forma pura, original, da ciência política, onde os planos das ações são realmente dirigidos ao bem comum, e não voltados para interesses pessoais. As lideranças são compartilhadas e as comunicações são mais transparentes para o interesse coletivo.

Com essa abordagem política, o processo educativo, certamente, ganha um sabor mais transformador. A educação tem função fundamental para a aceleração dos processos de transformação. Por meio da educação é possível desenvolver ações que propiciem aos educandos o aprendizado através de vivências sustentadas em valores éticos (naturais) e estéticos (beleza da

convivência). A inclusão precisa ser vivenciada como atitude de congregar cidadãos comprometidos com a justiça e com a solidariedade, capazes de cuidarem de si mesmos, do seu próximo e do planeta.

O que se observa hoje é o desdobramento do educador para contagiar seus alunos e evitar o esvaziamento das escolas. Busca-se o equilíbrio entre a transmissão de conteúdos (pois existe uma exigência curricular) com o suscitar de reflexões mais significativas, favorecendo ingredientes para criação dos sonhos dos alunos. Portanto, o convite dessa nova forma de educação está no desenvolvimento de recursos para ensinar como expressar o amor pela vida. Com isso, o aluno poderá encontrar sonhos para realizar e descobrir novas maneiras de se relacionar num mundo melhor, no qual todos são agentes de transformação.

2.3 Fios da Teia: Corpo - uma história a ser comunicada

“A pele é a ponte sensível do contato com o mundo e pode ser também um abismo. É o nosso órgão mais extenso, é o nosso código mais intenso, um lar de profundas memórias. O corpo sente, toca, fala, comunga. Vida incorporada, corpo da vida.” (LELOUP, 2005, p.9)³

Afirma Jean-Yves Leloup (2005) que: *“O homem é o seu próprio livro de estudo. Basta ir virando as páginas, até encontrar o Autor”*. A nossa existência é interpelada por muitas situações que são meros rascunhos de um manuscrito para a formação do nosso livro da vida, na qual é necessário escutar nosso corpo para verdadeiramente conhecê-lo. Assim, é possível respeitá-lo e não submetê-lo a interpretações, pois é neste momento que se conhece a memória essencial do corpo. É a passagem de uma vida submissa para uma vida escolhida.

³ Prefácio de Roberto Crema

O fluxo de vivências corporais na forma de sensações e emoções, movimentos que a Biodanza propõe por meio do contato e carícias, de maneira progressiva, cria no cérebro uma imagem do que está acontecendo, construindo um processo de organização corporal, formando um conjunto de respostas, pelo qual esse mesmo corpo vai sendo informado sobre o que é, e o que está em via de ser. Entende-se que as vivências somáticas facilitam um conhecimento de si mesmo. Esse conceito fortalece a Identidade pessoal, sendo esta fundamental para obtenção de um engajamento social por meio da interação afetiva. Dessa experiência básica gera-se um centro de organização com a finalidade de proporcionar um entendimento das pessoas para uma integração de sua história de vida. A compreensão de não anular sua própria história vivenciada até este momento, em busca de explicações ou sentimentos de culpa, traz uma nova forma de sentir, uma verdadeira forma de vivenciar o tempo presente. Ao integrar esse novo olhar sobre o passado e presente, pode-se reaprender a viver novas respostas orgânicas, para fornecer um sabor de mais maturidade para o tempo futuro.

“Nossos corpos são fontes confiáveis de orientação, de informações que podem ser identificadas pelo toque” (BERRY, 2003, p.18)

“O que você quer ser quando crescer?” é uma pergunta clássica que toda criança tem que responder, pelo menos uma vez na vida. Contudo, a criança cresce e, motivada por um conjunto de imagens que a sociedade lhe inspira, torna-se um adulto cujas escolhas ficaram muito longe daquela resposta que deu quando era criança – e que, talvez, nem, se lembre mais.

A criança está muito próxima da sua verdadeira habilidade social, pois ela está mais conectada com seus potenciais internos (desejos). Ela, mesmo pequena, já é um ser pleno para o movimento. Todo o seu corpo usufrui de estímulos que o colocam em ação comunicante. O correr, o pular, o contato que socializa, o falar, o dançar, enfim o seu processo de desenvolvimento está diretamente relacionado ao processo biológico, e fornece informações para as principais aptidões a serem desenvolvidas. Porém, muitas vezes ela não recebe os

estímulos necessários para enraizar suas propostas, seja no âmbito familiar, seja no âmbito pedagógico. Assim, quando cresce, o adulto se percebe distante de sua verdadeira motivação, pois não deu corpo a suas próprias habilidades, ficando muito distante da resposta àquela pergunta (*o que você quer ser quando crescer?*). É claro que, mais importante do que responder à pergunta, é o adulto perceber que a simples resposta surgida das suas próprias aptidões corporais e emocionais foram traduzidas para uma outra realidade, ou com o tempo foram sendo substituídas, ficando apenas lembranças infantis. Quando as escolhas são conduzidas por imagens da sociedade, isoladas das emoções mais sinceras, não existe uma profundidade visceral capaz de ser a motivação diária, forma de vitalizar todo o corpo.

Cada um possui uma imagem (uma percepção) do seu corpo. Quando essa imagem é percebida como um processo organizado sob a forma de comunicação consigo mesmo, estabelece-se a noção de interação física e emocional. Tal interação consiste na fusão das imagens organizadas de domínio comum do corpo humano (dois braços, duas pernas, tronco, dois olhos, etc.) com as relações nas fases etárias (a criança, o jovem, o adulto, o idoso). Nesse processo relacional, organiza-se a expressão pessoal do corpo. Acrescentam-se a imagem de feminilidade ou masculinidade, as posturas do medo, do desejo, da alegria, do orgulho, da compaixão. Portanto a imagem deste corpo ganha a qualidade de uma estrutura viva e complexa.

De acordo com sua história, cada um experimenta graus diferenciados de acolhimento dessas primeiras impressões. A reflexão proporcionada pela Biodanza para essas primeiras significações corporais é, sem dúvida, conduzir a um desapego de possíveis situações traumatizantes, com a ajuda do grupo e do facilitador, trazendo para as pessoas um novo olhar para essa fase tão importante do desenvolvimento. Libertando-se das antigas memórias corporais herdadas, pouco a pouco surgirão perguntas nesse novo caminho. Por exemplo: *Agora, com menos exigências, o que me motiva? Como expressar esse meu novo querer? Como compartilhar os novos sonhos?* Cada um irá se

redescobrir, como canta Elis Regina (1945-1982). A música Redescobrir⁴ é uma boa inspiração. É por aí que começa o processo, indo ao encontro de si próprio. O seu próprio caminho redescoberto nas vivências da Biodanza. Aprendendo nesse caminhar pelo obstáculos, desafios, erros, acertos, mudanças, auto-avaliação, para superação de limites que impedem a evolução da existência. A compreensão se reflete, também, através da mudança corporal. Num caminho mais autêntico, o corpo tem mais tônus para “garantir” um viver com oposições e contradições. Nesse caminho, integram-se a compaixão e ação provindos do conhecimento obtido nesse “embate”.

Como se percebe isso nos alunos, ou seja, sua ação está coerente com a sua fala? Basta lembrar como foi sua chegada aos primeiros encontros: como eram seus corpos, suas posturas, como eles se movimentavam pela sala durante os exercícios de caminhar, depois na relação com os outros, nas coordenações e sincronizações, nas danças de feedbacks. Como se revelavam nas suas danças yin-yang, nos movimentos segmentares e séries de fluidez, nos exercícios de eutonia. Passados alguns meses, já se verifica, pela sua fala, uma mudança corporal e existencial significativa. A Biodanza é um método onde a expressão primordial não é a palavra falada. Mas a palavra falada, sem dúvida, valida o processo, quando ele surge de uma expressão motivada pelo exercício que seu corpo sentiu. Neste momento, ela é a expressão de um corpo que se move ao encontro de um sentido verbal e coerente. Vale dizer, é a poesia do corpo por meio da palavra emocionada.

Em resumo: tem-se, então, uma jornada que se inicia na “gestação” (fases iniciais de participação do aluno no grupo regular) e segue para a percepção de um corpo em desenvolvimento, estimulado pelo aprofundamento das consignas e dos vínculos afetivos com o grupo e com o facilitador. No primeiro momento, o aluno não se reconhece e realiza movimentos que causam um certo estranhamento, às vezes até exagerados. Ele já viveu de forma inautêntica por muito tempo e precisa experimentar-se enquanto corpo que se move no novo

⁴ Anexo A

espaço-tempo. Estas experiências podem imobilizá-lo na busca de novos rumos. Começam as resistências, as inadequações, as repetições por persistirem padrões herdados (familiares e educacionais). Existe a identificação, o reconhecimento de sua situação existencial, revelado pelas sensações internas de seu corpo. A ação efetiva será quando seu corpo revelar a forma para traduzir-se na sua abertura para novas qualidades. Usar de ternura e gentileza para si primeiramente.

O aluno abraça a sua imagem corporificada, atendendo à sua visão, e não mais ao estereótipo formado com o empréstimo de uma imagem cultural. Simultaneamente, reorganiza-se um processo mais generoso de aceitação à situação do outro. A vida começa a passar por uma alquimia, uma transmutação, com a prevalência de valores mais generosos, e que muitas vezes são banalizados em um belo discurso, mas vazio de forma, ou seja de uma, ação efetiva de um corpo.

2.4 Fios da Teia: Comunicação

Comunicação é um processo de transmissão e recepção de informações, opiniões, ideias ou sentimentos, que acontece entre, pelo menos, duas pessoas. De forma simples, os elementos básicos no processo de comunicação são: emissor, código, receptor, veículo e mensagem. Importante ressaltar que, pensando a comunicação como um processo, a simples existência destes elementos não garante a efetividade da comunicação. É de fundamental importância que as pessoas utilizem um código conhecido por todos para que a mensagem possa ser, em sequência: formulada, veiculada e decodificada de forma adequada.

Para saber se houve efetividade na comunicação, é necessária a inclusão dos fenômenos que se sucedem à esta sequência, e estão relacionados por relações dinâmicas de causa e efeito.

Entendendo este processo, pode-se avaliar a abrangência que a ação da comunicação afetiva favorecida pelo Sistema Biodanza traz para a sociedade.

“Consumir é comunicar” (PIGNATARI, 1984, p. 96)

O tipo de consumo que cada pessoa adota para si diz muito do seu estilo de vida. Então podemos dizer que uma mensagem que se consome também se desgasta como qualquer produto.

O ato de comunicar deve ser realizado no sentido de aproximar, interagir e divulgar conceitos, ideias, etc., para viabilizar reflexões geradoras de conhecimento e formadoras de atitudes. Quando esse ato de comunicar serve para manipular, de formatar e cercear informações, restringe-se a dimensão da comunicação e se empobrece a história da humanidade.

“Não há sociedade, por mais arcaica que seja, sem um sistema de comunicação, ou seja, sem um sistema de circulação de informação baseado num código comum.”
(SODRÉ, 1983, p.11)

Uma sociedade é, basicamente, uma rede de relacionamentos sociais. Possui normas, posições, papéis e valores próprios, padronizados através de sua cultura, e difundidos através da comunicação. Neste contexto, a comunicação é a troca de informação, na qual o meio é dotado de mensagens capazes de transmitir significados. Incluem-se os estímulos, imagens e símbolos percebidos sob um código dotado de sentido que permita a compreensão. Portanto, se a cultura é o reflexo de uma estrutura comunicativa, a Biodanza favorece uma transmissão de ideias, emoções e sentimentos que geram significações mais críticas nos participantes dos grupos regulares. Eles saem da sua passividade e colocam-se em uma atitude mais ativa. Passando a selecionar suas escolhas, realizam a apropriação das próprias motivações que irão alimentar o processo de desenvolvimento de cada um, com a intenção de criar bases reais de sustentabilidade para relações saudáveis consigo mesmo, como o outro e com o ambiente.

3 – A COMUNICAÇÃO AFETIVA

“A impessoalidade da vida no mundo ocidental chegou ao ponto de produzirmos uma raça de intocáveis” (MONTAGU apud BERRY, 2003, p.17)⁵

3.1 O corpo – o lar onde vivemos

3.1.1 Gestação

Vivemos em um meio comunicante de informações. Ele é transmissor e receptor de mensagens capazes de favorecer um processo dialógico. Já no início de nossas vidas fazemos parte de uma primeira unidade relacional, experiência comum a todos nós. Resgatar essa unidade é falar do nosso movimento interior. Do ritmo do coração, da escuta das sensações da mãe, da percepção da respiração, enfim, das sensações viscerais que a pele recebe.

A significação dessas sensações primárias nos religa a uma vida saudável e sagrada, pois são sensações únicas e diferenciadas. Restabelecendo o devido valor a essas vivências, é possível acolher laços comunicativos mais saudáveis com o mundo exterior e no desenvolvimento humano.

3.1.2 Primeira linguagem: Mãe-Bebê

Este é um processo de gestação comunicativa. Ele acontece por uma série de experiências sensoriais, vivenciadas pelo bebê dentro do corpo de sua mãe. Constitui uma linguagem não verbal, mas com muita potencialidade comunicativa, que garante a fidelidade nessa relação.

O corpo da mãe é o primeiro continente, onde serão desenvolvidos os fundamentos para que exista um bom desenvolvimento do filho. Em um primeiro momento, existe uma fusão dos conteúdos a serem transmitidos e

⁵ Ashley Montagu (1905 – 1999)

recebidos por uma mesma unidade. Esse é um processo de ligação via intrauterina, numa fase de dependência absoluta, mediada pelo próprio cordão umbilical, favorecedor dessa relação. A mãe transfere o alimento físico e emocional para o filho e este, simultaneamente, decodifica a mensagem, respondendo e sinalizando para sua mãe, por meio do seu crescimento e desenvolvimento no ventre materno.

Ao final de nove meses, com o nascimento do bebê, a dependência não termina. Ela apenas se suaviza. O bebê ainda necessita de cuidados primários e fundamentais para sua sobrevivência. O que existe, nesse momento, é apenas uma separação de corpos. Agora são duas unidades físicas, mas persistem os laços afetivos que os unem de maneira muito consistente, numa dimensão empática. A mãe, de forma sutil, dimensiona além das necessidades de alimentação e higiene. Ela inclui as necessidades de manejo, ora de aconchego e acolhimento, ora de expansão de movimentos. Dialogando com seu bebê, e acolhendo suas percepções, ela vai construindo sua rotina de cuidados. Pressentindo qual o momento de segurar seu filho no colo, para amenizar um incomodo, um aconchego, ou simplesmente um cheiro. Assim também o momento de amamentar, ou estimular seus movimentos dos bracinhos, das perninhas. Oscilando entre os movimentos de atividade e repouso, favorecendo mudanças ambientais ao recém-nascido, sempre recheados de muito contato e carícias. E promovendo, assim, uma relação de proteção, por meio de uma segurança física e emocional para ambos.

“Tudo aquilo que as pessoas possam atribuir significações pode ser e é usado em comunicação. O comportamento comunicativo tem um campo de ação tremendamente amplo” (BERLO, 1963 , p.11).

Essas formas de comunicação devem acontecer de maneira simultânea e harmoniosa, existindo uma reciprocidade tranquila entre esses dois corpos. Esse *feedback* (retroalimentação) constitui a fidelização da mensagem e, portanto, a otimização desse primeiro ato de comunicar. Um ato comunicativo afetivo que se iniciou na gestação e continua, mesmo depois do nascimento da

criança, num processo dinâmico, que deseja ampliar laços integrativos dessa primeira relação de confiança. Isso, sem dúvida irá favorecer relações mais efetivas de ação no seu desenvolvimento.

3.1.3 A vida avança e a comunicação continua

“Se soubermos ler o ‘mapa’ do nosso corpo (e também se prestarmos atenção aos sinais), poderemos prosseguir na estrada da vida confiantes de nossa orientação.” (BERRY, 2003, p. 25)

São bem conhecidas as seguintes expressões: *"uma imagem vale mais que mil palavras"*, *"o meio é a mensagem"*, *"seus olhos são o espelho da sua alma"*. Elas ratificam o entendimento de que a comunicação é o processo de transferência e recepção de informações de uma fonte para outra, em determinado ambiente, sob forma de captação de significações as mais diferentes possíveis, com o objetivo de causar reações, cuja principal intenção é manter uma conciliação para coexistir uma continuidade de compartilhamentos de conhecimentos.

Ampliando um pouco mais essas considerações, pode-se afirmar, sem dúvida, que a comunicação é uma aspecto importante de nossas vidas. Ela favorece o intercâmbio de pensamentos, opiniões ou informações através da fala, da escrita, de sinais e mesmo pela percepção que inclui os nossos sentidos, com o interesse de promover uma progressão no desenvolvimento humano e social. É difícil, então, conceber uma vida onde não exista absolutamente nenhuma forma que viabilize essa relação.

“Aristóteles definiu o estudo da retórica (comunicação) como a procura de ‘todos os meios disponíveis de persuasão’ (BERLO, 1963, p. 16)

Sabe-se que persuadir é uma forma de conduzir pessoas a adotarem uma mesma ideia, sentimento, pensamento ou opinião. A arte de persuadir independe do meio utilizado para a transmissão desses conteúdos (eletrônico,

impresso, pessoal) e se utiliza de diferentes linguagens, enfáticas, informativas, apelativas. Não se pode negar a existência de uma dimensão que tenha essa intenção de influência comunicativa. Como visto anteriormente, a influência comunicativa acontece desde a própria gestação: a reciprocidade percebida nesta relação.

A base de estudo desse trabalho é a comunicação afetiva como forma de viabilizar relações que contribuam para a formação de laços sociais mais saudáveis, vale dizer, construtores de relações onde se prioriza a livre expressão e não a manipulação de ideias. Cada pessoa precisa sentir garantido o seu direito de “Ser”, sem ter que “Parecer” para ser aceita, neste mundo que acolhe a todos nós.

3.2 A educação dos sentidos

3.2.1 Comunicação pedagógica – comunicação terapêutica

“Na minha insensatez, acreditava que podia controlar meus sentimentos ignorando-os, escondendo-os ou fingindo que eles não existiam. Mas os sentimentos não desaparecem simplesmente porque são indesejáveis.” (BERRY, 2003, p. 31)

O padrão da sociedade exige que sejamos aquilo que ela necessita para manutenção de comportamentos direcionados ao abstracionismo e intelectualismo. Aprende-se que devemos ser mais independentes, racionais, controlados e lógicos.

A busca da construção de uma realidade apenas com um fato objetivo acaba distanciando as pessoas da sua matriz emocional frente à vida. Neste perfil social é gerado o analfabetismo emocional, que nos distancia da nossa verdade natural, que é subjetiva e interior.

Do código genético surge a história da nossa identidade básica, que é, na realidade, a predisposição para responder ao mundo de determinada maneira,

confirmando a singularidade da expressão na diversidade de situações, apontando para a ideia de que somos, ao mesmo tempo, seres semelhantes e diferenciados.

O ato de perceber-se de forma mais subjetiva para a realização de ações objetivas deve nortear o processo educativo. Desse modo, percepção e educação são faces de um mesmo processo interativo, que é o do crescimento por meio da autodescoberta. A autodescoberta legitima a ampliação da consciência, abarcando assim o enfoque terapêutico. A Biodanza é um método que favorece o autoconhecimento por meio de ações perceptivas, educativas e terapêuticas.

Muito embora existam processos educativos que realmente estimulam esta apreensão de conhecimentos, nem todos tiveram a oportunidade de usufruir desse ideal da ação educativa. Portanto, em cada um de nós, restam lacunas a serem descobertas, reconhecidas e abastecidas por “saberes”. Algumas serão preenchidas. Outras, pelo simples reconhecimento (uma vez que ficaram presas no passado), já são capazes de gerar transformação. Em qualquer momento é possível existir uma renovação, independente da idade ou qualquer outra situação de vida. Realmente o que precisa existir como ingrediente fundamental para as descobertas de cada um é a motivação afetiva.

Com a inspiração de Rubem Alves (2012) em seu livro “Educação dos Sentidos e Mais”, pode-se refletir o quanto a educação influi nessas descobertas e aguça a curiosidade com o objetivo de construir escolhas mais harmoniosas. Rubem Alves descreve as vivências que podem ser desenvolvidas na infância e reforça a ideia de sempre manter vivas essas descobertas. Visitar a criança interior que está mais conectada com seus sentidos e seus sonhos é realizar novos caminhos. Com isso, independente dos desafios que a vida nos oferece, conseguem-se possibilidades mais leves para encará-los. A Biodanza promove o resgate da experiência do sentir nas percepções mais interiores. Essa aprendizagem se inicia pela reeducação dos sentidos. Nesta linha, é possível

estabelecer uma relação entre algumas ideias de Rubem Alves e a teoria da Biodanza.

3.2.2 Reeducando percepções e sentidos

Rubem Alves relaciona o corpo como algo capaz de carregar duas caixas de ferramentas de igual valor para a aprendizagem. A mão direita desse corpo leva a caixa objetiva, que possui as ferramentas que auxiliam o pensar. A mão esquerda, por sua vez, carrega a caixa subjetiva do sentir, dos brinquedos, dos sonhos.

As ferramentas são melhorias para o corpo, que trazem benefícios para o viver e são transmitidas de geração em geração como um verdadeiro legado. A partir desse preceito, temos os sapatos, óculos, facas, canetas, carros, computadores, barcos e tantas invenções desenvolvidas para o bem estar comum de acordo com o uso adequado desses recursos. O homem tem poder para transformar o mundo num paraíso ou num deserto (ALVES, 2012, p. 12). Esse “poder” está de acordo com o uso feito da arte de pensar que está contida nesta caixa de ferramentas.

Agora, a caixa de brinquedos: levada pela mão esquerda, contém as chamadas “coisas inúteis”, talvez um livro de poesia, uma pintura para ser contemplada, música, dança, aroma de uma flor, a sensação da chuva no corpo, mas que fazem sorrir, alegrando a vida. A vida não se justifica pela utilidade. Ela se justifica pelo prazer e pela alegria (ALVES, 2012, p. 15)

“Na caixa de ferramentas, ao lado das ferramentas existentes, mas num compartimento separado, está a arte de pensar. Fico a pensar: o que é que as escolas ensinam? Elas ensinam as ferramentas existentes ou a arte de pensar, chave para as ferramentas inexistentes?” (ALVES, 2012, p. 12)

A educação deve ser conduzida para uma interação entre a realidade e o prazer. O que realmente é aprendido pelo aluno fica guardado no coração, pois traz significado para encontrar seus caminhos. São registros corporais de

prazer que são acessados quando se busca pela integração da aprendizagem. Aprende-se o que se ama, pois foi estimulado com paixão. E assim o conhecimento poderá ser divulgado e compartilhado.

“O sonho dá ordem à inteligência: ‘pense, invente as ferramentas de que necessito para realizar o meu sonho’. Aí a inteligência pensa. Se o sonho não existe, é inútil dar ordens à inteligência. Ela não obedece.” (ALVES, 2012, p. 19)

A educação dos sentidos nasce da importância de se apreciar a vida de uma forma integral. Os sentidos são constituintes de um corpo perceptivo que deseja se relacionar com a vida, com as pessoas e animais circundantes de uma maneira diferenciada, com mais qualidade. Os sentidos brutos, analfabetos de um refinamento, de uma lapidação, têm apenas a função de manter uma sobrevivência. A partir dessa consideração, fica-se restrita a um espaço na caixa de ferramentas e restringe-se o significado da coexistência. Restritos, os olhos passam a ser apenas meios de busca do alimento, de buscar a presa, e não para contemplar o ambiente e tudo o que ele oferece. O olfato cumpre a função de determinar se a presa é própria para o consumo, e não para absorver o cheiro de pão saindo do forno, que inunda o ambiente, criando imagens e notas olfativas que saciam todos os sentidos de forma integrada.

3.2.3 A percepção dos sentidos

“Os poetas ensinam a ver.” (ALVES, 2012, p. 22)

Rolando Toro desenvolve a Biodanza também pela poesia. Simultaneamente, são encontradas e relatadas pelas pessoas avaliações precisas de como os exercícios promovem mudanças tanto fisiológicas como existenciais, por meio desse olhar.

A poesia promove um campo metafórico capaz de favorecer ao aluno um ambiente mais propício - a criação do “seu mundo” no aqui e agora - para que

o mesmo possa confiar e entregar-se na consigna e gerar a sua vivência através da poesia no movimento do corpo. Essa poesia, posterior e progressivamente, será traduzida em palavras emocionadas e em ações objetivas.

A educação necessita ensinar esse olhar, um olhar comprometido para uma abertura de novas fronteiras. É o conduzir para um reaprender daquele olhar que encoraja os primeiros passos daquela criança ainda insegura do seu caminhar. É o olhar da ternura, da alegria, do contentamento, do reconhecimento.

*“Ouvir os sons do mundo é uma felicidade que somente os artistas recebem por nascimento. Os outros têm de aprender.”
(ALVES, 2012, p. 31)*

Só se pode ouvir quando se silenciam os movimentos interiores. Assim existe a escuta de si e também do outro com quem se interage. Entretanto, para muitos, o silêncio é assustador. Fala-se muito, visando a delimitar espaços, como se estes precisassem de uma identificação acintosa quando, na verdade, o espaço para um diálogo é delimitado por uma presença que dança junto com o outro por uma pulsação de falas e silêncios. Como em uma dança com *feedback*, ora um “convida”, ora o outro conduz. E quando o assunto esgota, vem um silêncio nutritivo que abarca palavras pelo olhar, pela satisfação da presença agora mais quieta, testemunhando junto tudo que foi compartilhado e refletido. É o silêncio que é companhia, não é solidão.

“A música nos retira dos nossos pequenos mundos e nos faz viajar por mundos maravilhosos.” (ALVES, 2012, p. 40)

“A educação da nossa sensibilidade musical deveria ser um dos objetivos da educação. Os conhecimentos da ciência são importantes. Eles nos dão poder. Mas eles não mudam o jeito de ser das pessoas, não lapidam a essência interior. A música, ao contrário, não dá poder algum. Mas ela é capaz de penetrar na alma e de comover o mundo interior da sensibilidade onde mora a bondade. Afinal, esta não deveria ser a primeira tarefa da educação: produzir bondade?” (ALVES, 2012, p. 40)

A Biodanza é enriquecida por vários estilos musicais justamente para estimular um ouvir especial. Inicia-se com os ouvidos e, a medida que há progressividade nas aulas regulares, o corpo inteiro traduz essa escuta em movimento orgânico e coerente. Existe uma identificação harmoniosa com a semântica musical, não precisando saber a qual idioma a mesma pertence. O sentido significativo está justamente na ressonância produzida no corpo que dança o ritmo e a melodia até ser harmonia. Esse sentir é aprendido nas aulas de Biodanza de forma muito natural, da mesma forma que o respirar é integrante da vida.

“O tato é o sentido que marca, no corpo, a divisa entre eros e tântos. É através do tato que o amor se realiza.” (ALVES, 2012, p. 45)

O tato é o sentido, falando-se de maneira simplista, que mais imprime registros corpóreos. O tato sensibiliza a pele, o maior órgão do corpo humano e, por isso, o ato de tocar pode ser considerado o mais abrangente dos sentidos e que contém o estímulo para a construção de um primeiro saber. O corpo guarda percepções físicas de maneira muito consistente, com implicações emocionais e existenciais. São informações que vão de gentis a aterrorizantes expressando, de acordo com sua intensidade, a comunicação desenvolvida neste corpo. Uma comunicação sensível/fluida ou alerta/rígida, enfim, generosa ou defensiva. Assim, pelo contato, percebe-se de imediato e de maneira mais consistente as respostas corporais (fontes de conhecimento) quanto aos prazeres ou as dores vivenciadas na relação.

Na Biodanza, o corpo é percebido de forma integral, e assim todos os sentidos agregam percepções preciosas para autodescoberta e convivência. Estas percepções determinam o nível de intensidade com que se dará a aproximação ou o distanciamento que se deseja manter no tocante a interação entre as diversas relações nos variados convívios. Saindo do caráter superficial, as relações são mais profundas e satisfatórias para um processo de crescimento mútuo.

3.3 Por uma existência mais autêntica

“Quase sempre tratamos nossos corpos como posses que devem ser domados à submissão [...]. Então nos perguntamos por que nos falta clareza para tomar decisões, nos sentimos frustrados em nossos relacionamentos íntimos e medicamos nossos medos e melancolias criando dependências. Poucos de nós prestam atenção às histórias que nossos corpos estão tentando contar” (BERRY, 2003, p. 17)

3.3.1 Autoconhecimento

A Biodanza favorece a reeducação para que se resgate o ser corporificado (o ser contido em si mesmo). Ela fornece subsídios para uma visão e ação expressivas pessoais, com resultados no aspecto coletivo mas que sobrepõem-se ao aspecto convencional ou objetivo do mundo exterior. Dessa forma, cada participante expressa uma ação genuína, e que não alimenta os vícios de uma sociedade que visa a manter padrões individualistas e competitivos, pois essa corporificação permite experimentar o “estar vivo”, com a sua melhor presença, como fonte de uma sabedoria para uma vida saudável.

Este é um desafio difícil nos tempos atuais, onde marcadamente houve uma transformação tão rápida nos aspectos econômicos e sociais, que fez com que houvesse a prevalência do imediatismo.

Retornando progressivamente à origem e à sabedoria de nossa herança somática, abandona-se o estilo super-racional, objetivado, e se libera o ser corporificado com maior disponibilidade de compartilhar conhecimentos. Saberes únicos, sem exclusão ou negação, todos como fonte inspiradora para novos compartilhamentos. Todos com voz capaz de expressar a sua mais profunda presença, tornando-a comum. Essa percepção amplificada de conhecimento abarca tanto experiências do corpo, que fala de sensações, sentimentos e subjetividade, quanto da racionalidade, que vem da lógica e do pensamento objetivo. É essa integração que necessita ser pública e socializada.

Com essa visão, vem à tona a importância da natureza. Ela oferece a oportunidade de perceber a sua lógica de organização a favor da vida: cada elemento, cada interação, os diálogos existentes, os limites de preservação dessa vida. Contemplar toda essa grandeza ecológica gera sentimentos que vão muito além daqueles que surgem quando se observa uma fotografia, ainda que produzida sob as melhores técnicas de visualização ou reprodução. A fotografia representa uma realidade congelada num breve momento, segundo a sensibilidade do olhar do artista e reproduzida através de suas lentes. A grandiosidade dos movimentos fica restrita a uma imagem simbólica trazida sob um único foco. É uma expressão reduzida que não guarda uma visão global. Por um tempo ela pode até ser considerada real, mas depois fica desatualizada, precisando ser integralizada a novas transformações ambientais que aconteceram.

Assim acontece na vida em sociedade, na vida do nosso corpo. Quando se abre espaço para a experiência corporal, aprende-se que o corpo não é apenas uma forma humana com possibilidades de deslocamentos. Experimentam-se impulsos de alegria, prazer, criação e afeto, usufruindo de um estado completo sem restrição. Nesse estado, vivencia-se uma empatia por todas as criaturas vivas, porque passa a existir uma identificação com elas. Todos, e cada um, necessitam de respeito, carinho, gentileza, limites, firmeza. O exercitar da empatia mostra o quanto são necessárias a calma e a receptividade para que o processo de interação prevaleça e não se interrompa o diálogo. Somente nesse ambiente seguro e tranquilo é possível perceber os sutis sinais expressos que serão recebidos, decodificados e afetados pelo sentimento do outro. A grande arte é saber identificar o tom de acolhimento que cada pessoa necessita, sabendo colocá-lo na medida adequada, para que os padrões que impedem o seu desenvolvimento não sejam fortalecidos, e sim transformados.

Os condicionamentos da vida moderna, a mudança da espontaneidade da criança para um comportamento contido no adulto, as memórias corporais (história do corpo) criadas por traumas de diversas naturezas, tudo isso

contribui para uma diminuição significativa da qualidade de vida. Um corpo rígido, pelo estilo de vida sedentário, perde a flexibilidade natural, o seu movimento humano natural. A revitalização desse corpo inicia-se por um movimento corporal consciente. Muitas enfermidades do corpo são reflexo de conflitos emocionais não enfrentados. A melhor opção é descobrir as características individuais a serem aceitas, respeitadas e transformadas, para trilhar o seu melhor caminho em busca de um nível mais alto de saúde e bem estar.

A capacidade de ultrapassar limites é inerente a todos, basta compreender que não existem problemas insolúveis. O autoconhecimento é um processo que exige persistência e vitalidade existencial, para a sua continuidade e transformação. Dessa forma a pessoa não mais se moverá pelo sabor de emoções transitórias ou irrefletidas. Agora o seu modo de agir tem uma qualidade mais permanente, pois ele está conectado a ideais de sustentação de uma vida mais integral. Os ideais de maior compreensão são resistentes frente as novas transições ou modismos do homem. O autodescobrir-se é o grande aconchego que o homem contemporâneo pode propiciar a si mesmo.

A Biodanza abre as portas desse autoconhecimento, pois auxilia a fundamentar uma ação baseada em uma razão que foi filtrada de toda uma estrutura sentimental, apaziguando os conflitos emocionais, liberando estados de tensão causadores de alterações físicas.

3.3.2 A ficção ensina

Para atingir uma existência mais autêntica, o ser humano precisa conhecer a sua essência, acompanhando o desenvolvimento de sua idade cronológica. Quando isso não acontece, a pessoa torna-se insegura ou tem seu crescimento emocional desconectado do crescimento físico. Dois exemplos que vêm da ficção podem auxiliar na compreensão dessas situações.

O filme Zelig (1983), de Woody Allen⁶, oferece um bom exemplo do que acontece quando se vive isolado dos saberes internos. Nesse filme, a personagem principal toma emprestado imagens de várias pessoas famosas com quem escolhe “se relacionar”, vivendo uma vida que não é sua ou seja, “existindo” sem um corpo. Portanto, inexistindo, uma vez que essa vivência é apenas imitativa, não estando corporificada sob uma forma sincera de ser. Zelig não consegue dar voz a seus sentimentos. Não confia em ninguém para dialogar e sucumbe. Não se conhecendo, não se aceita e não compartilha; apenas imita e reproduz uma atuação, distanciando-se de sua verdadeira essência.

No filme “Alice no País das Maravilhas” (2010), de Tim Burton⁷, inspirado na obra homônima de Lewis Carrol⁸, a personagem Alice vivencia, metaforicamente, as passagens etárias através da ingestão de uma fórmula mágica que transforma fisicamente seu corpo. Ora vivencia a criança, ora vivencia a adolescente. As mudanças corporais ainda não acompanham o amadurecimento emocional. Sua existência torna-se conflituosa em função das diversas fases de encolhimento e expansão e por não conseguir acompanhar estas pulsações.

A partir dos dois casos, percebe-se que não há mimetismo ou fórmula mágica que substitua a integralidade física e emocional. A autenticidade é obtida através de mudanças existenciais que precisam passar por transformações consistentes, sem abreviação de etapas.

⁶ Cineasta, roteirista, escritor, ator e músico norte-americano

⁷ Cineasta norte-americano

⁸ Romancista, poeta e matemático britânico

3.4 O gesto comunicativo

“Ao dançar acompanhando uma canção ela revela emoções como raiva, medo, amor, satisfação ou melancolia. O movimento proporciona a ela a oportunidade de inicialmente identificar e, em seguida, expressar essas emoções. Além disso, ao final da dança, ela adquire realmente maior clareza e discernimento acerca de determinado problema trivial.”
(BERRY, 2003, p. 33)

A comunicação pelo gestual possui uma grande potencialidade para a estruturar relações vitais de convivência. A força de gestos que traduzam ternura, acolhimento, empatia, presença estimulam respostas mais agregadoras para reconectar a raiz afetiva para um convívio mais solidário.

É por meio do processo de conhecimento corporal que se descobre o verdadeiro universo interior – os sentimentos, as imagens integradoras e os sons que organizam o nosso comportamento. Na natureza é assim: “quando amanhece, os pássaros emitem sons para marcar seu território. Essa visibilidade determina que eles sobreviveram à noite e estão prontos para vivenciar um novo dia. Eles precisam comunicar que estão vivos e fazem parte desse ambiente. Todos os recursos que estão por ali continuam sendo deles.”⁹

Exemplo semelhante acontece na vida humana, o corpo comunica as sensações internas e emocionais por meio de expressões externas que possam representar esses estados, e transmitir algo. São atos informativos, por exemplo, o rosto zangado, o encolhimento depressivo, o sorriso de ternura, o olhar emocionado. São imagens que capturam emoções e proporcionam respostas com quem estamos nos relacionando. Essa pode ser uma explicação para a imediata identificação que as pessoas fazem com os atores, artistas, atletas, pois eles conseguem traduzir através de seus atos formativos, imagens mais claras de sentimentos identificados do seu público. Eles trazem para seus

⁹ Adaptado a partir de reportagem exibida em 06 de abril de 2013 no programa Via Brasil sobre o Parque Nacional da Serra da Bodoquena no Mato Grosso do Sul (repórter Claudia Ghaiger e bióloga Tietta Pivatto)

corpos a subjetividade de suas emoções, e com essa identificação muitas pessoas ampliam sua percepção.

Na Biodanza o movimento é pleno de sentido, gerado por meio da evocação da vivência e não da condução para estados emocionais. Prioriza-se o instante aqui e agora para a geração de conhecimento emocional capaz de proporcionar um desenvolvimento existencial para o bem estar.

Os participantes do grupo de Biodanza fornecem os conteúdos necessários para ampliação do conhecimento ao compartilharem seus ritmos diferenciados durante os exercícios (por exemplo, coordenações, sincronizações, danças expressivas). Isso gera o autoconhecimento e interação de todos. Todos esses conteúdos afetam os participantes, pois comunicam as melhores expressões interiores de cada um, que são fundamentais para o desenvolvimento e evolução de si mesmo e do outro. Hoje se “persegue” uma intimidade nas relações humanas, mas como isso irá acontecer com quem não consegue estabelecer uma relação mais interior consigo mesmo? Sem este aprofundamento, o que se verifica é um empobrecimento dos diversos níveis relacionais.

Conforme a pessoa esteja estruturada corporal e emocionalmente, ela terá informações de como é a sua participação no mundo. As respostas serão obtidas diferentemente de acordo com o seu comportamento, mais retraído ou mais expansivo, frente às novas experiências. Cada pessoa irá conhecendo seus limites, e respondendo de maneira singular, e com a certeza de que será acolhida no grupo de Biodanza. Pouco a pouco ela também conhecerá novas fronteiras, que desejará vivenciar e se permitir, conseguindo novas respostas e avançando no seu processo evolutivo.

Trabalhar com as expressões que o corpo promove é trabalhar com as percepções emocionais e sociais, aprendidas ou inatas, que comunicam intenções a nós mesmos e com que nos relacionamos.

Quando se busca um processo de desenvolvimento humano por meio de uma terapêutica corporal como a Biodanza, os exercícios realizados serão, entre outros benefícios, fonte de reorganização corporal (postural). Contudo, essa reaprendizagem acontece, não pela simples assimilação (imitação) de gestos, mas sim por meio da expressão interior revelada pela sensibilização que as vivências evocam nesse processo progressivo e contínuo.

4 – VIVÊNCIA: A BASE DA METODOLOGIA

4.1 Vivência

A metodologia da Biodanza, fundamentada por meio das vivências baseados na música e no movimento, traz a possibilidade da reflexão mais crítica das pessoas para descobrir o que realmente é necessário para que a sua verdadeira essência possa ser expressa. Por meio deste método de desenvolvimento humano, os participantes podem conhecer e, a seguir, revelar seus reais interesses, não mais aceitando simplesmente o que vem do exterior. Podem participar de forma mais efetiva na comunidade em que estão inseridos. Comenta Humberto Maturana (1999 apud SOUZA, 2006, P.149): “Somos animais cooperadores, dependentes do amor em todas as idades e ficamos doentes em ambientes promotores de desconfiança, que manipulam ou instrumentalizam as relações de convivalidade”

Através da Biodanza, Rolando Toro convida cada pessoa a ser artista e protagonista de sua própria história de vida. Ele vislumbrou que somente dessa forma se conseguiria viver uma existência mais autêntica. O artista é aquele que antecipa os sentimentos emergentes da história da sociedade. E por meio de seu ofício, ele revela representativamente (recria) à essa sociedade os anseios vivenciados em sua obra. De alguma forma, esse processo representativo e dinâmico de reflexão irá influir sobre a interação das pessoas e instalar novos comportamentos e atitudes sociais a serem experimentados,

trazendo uma evolução. Através das vivências de Biodanza, as pessoas são chamadas a revelar um viver sintonizado com os sentimentos mais íntimos, compartilhados com os outros e aprendendo a coexistir na diversidade, de forma mais coerente e não mais aceitando uma definição de vida por padrões externos.

Nas palavras de Lu Horta, compositora paulista e professora de canto, “o primeiro órgão dos sentidos a se formar no bebê é o ouvido. Escutar é uma de nossas primeiras experiências no mundo: ouvimos a corrente sanguínea da mãe, sua voz, nosso batimento cardíaco. E tudo isso nos acalma profundamente”¹⁰. Fala-se, aqui, das protovivências, isto é, as vivências que vão desde a concepção até os primeiros meses de nossas vidas. Primeiro, experimenta-se uma fusão total mãe-bebê. Desde as comunicações intra-uterinas até o nascimento, o bebê recebe informações preciosas. Ao nascer, passarão a existir novas maneiras de interação. Pouco a pouco novas pessoas vão sendo incluídas nas relações: pai, tios, tias, avós, avôs, primos, vizinhos, colegas da escola, professores... - as interações vão acontecendo. Nessas etapas dos primeiros anos de vida, a criança receberá estímulos que irão determinar sua expressividade.

E ao longo do seu desenvolvimento ela irá formando suas memórias corporais. Com a Biodanza existe uma nova chance de reciclar essas impressões afetivas que encurtaram, até então, o seu potencial de desenvolvimento para uma plena expressão mais saudável e integrada.

Nas vivências da Biodanza, o aluno entra em contato com um novo universo do SENTIR. Este contato pode ser assustador e muito transgressor, devido a toda sua trajetória vivenciada até agora. Como fazer, então, para que este aluno embarque nessa nova trajetória? Uma nova aventura tão desconhecida, ameaçadora, e, ao mesmo tempo, tão estimulante? Uma boa resposta é a comunicação afetiva, que tem por objetivo, aproximar, acolher, mediar formas

¹⁰ Reportagem da Revista Vida Simples (Edição 130, abril de 2013)

de diálogo para restaurar ou inovar um modo novo de Ser. Desta forma as palavras do facilitador viabilizam a presença do aluno na vivência.

4.2 A Palavra na Biodanza

“Expressar os sentimentos por meio de palavras era difícil e, na maioria das vezes, incômodo.” (BERRY,2003, p.31)

É preciso se apropriar da palavra para se comunicar. Vivemos em um mundo verbal e, diga-se de passagem, confuso de tanto falar e tão pouco escutar. Um falar vazio, porque não se consegue comunicar: no melhor sentido deste gesto humano. Fala-se sobre tudo sem muito compromisso de qual mensagem realmente se deseja transmitir para a criação de um diálogo.

“De todas as poderosas armas de destruição que o homem foi capaz de inventar, a mais terrível – e a mais covarde – é a palavra. Punhais e armas de fogo deixam vestígios de sangue. Bombas abalam edifícios e ruas. Venenos terminam sendo detectados. Mas a palavra destruidora desperta o Mal sem deixar pistas. Crianças são condicionadas durante anos pelos pais, artistas são impiedosamente criticados, mulheres são sistematicamente massacradas pelos comentários dos maridos, fiéis são mantidos longe da religião por aqueles que se julgam capazes de interpretar a voz de Deus. Procure ver se você está utilizando essa arma, e ver se estão utilizando essa arma em você. E não permita nenhuma das duas coisas.” (COELHO, 2011)

A Biodanza quer exercitar o uso da palavra emocionada por todos os facilitadores e alunos. Aquela palavra que brota do interior, do sentimento da sacralidade da vida gerado pelo Princípio Biocêntrico. A palavra que traz reconhecimento e qualificação quando se escolhe vivenciar este método tão profundo de autodescoberta.

Afirma-se que a Biodanza possui um grande alcance porque a sua metodologia, que abarca o científico, foi também expressa de maneira poética. Rolando Toro, enquanto poeta, soube que o corpo fala por meio da palavra sensível. Uma palavra ora mansa e doce, ora incisiva e instigante. Mas que enriquece a confiança de se expandir o processo de crescimento.

“O conhecer é construir pontes entre o sonho, estrela distante, e o lugar onde me encontro.” (ALVES, 2012, p. 83).

Os poetas, assim como ele, ensinam os sentidos a habitarem um novo corpo, um corpo animado por sonhos. E o conhecimento inicia-se pelos sonhos. O sonho para um melhor viver. A realização deste sonho começa pela expressão da esperança por meio de vivência, vivência, vivência.

4.3 Otimização da capacidade comunicativa

“Havendo um objetivo a comunicar e uma resposta a obter, o comunicador espera que a sua comunicação seja a mais fiel possível.” (BERLO, 1963, p. 43)

Para desenvolver uma comunicação mais clara é necessário ter transparência em seu objetivo. Este precisa ser transmitido de maneira simples para promover o início do diálogo, que conduzirá a níveis cada vez mais complexos e profundos de uma relação baseada na expressão amorosa. A simplicidade e a complexidade são complementares da experiência da qualidade de viver.

A mensagem a ser comunicada no processo consiste na promoção de mudanças significativas na vida dos participantes, que buscam autoconhecimento pela Biodanza, uma metodologia de movimento e percepção corporal.

As mensagens são veiculadas no primeiro momento da aula, no qual são expostos os conteúdos teóricos da Biodanza por meio das expressões significativas que os alunos fazem sobre a qualidade do que perceberam dos seus movimentos. As mensagens devem ser simples e objetivas, para que sejam bem compreendidas pelo grupo de alunos de maneira a ajudá-los a ampliarem seu conhecimento de mundo e motivá-los, gradativamente, a buscar movimentos mais integrativos no seu estilo de vida. O embasamento teórico do facilitador promove segurança às percepções dos alunos e favorece a

capacidade do *Sentir–Pensar–Agir*, em detrimento do julgar das suas significações. Cada aluno ganha confiança diante da aceitação por si mesmo, pelo facilitador e pelo grupo.

Realizar movimentos mais integrativos significa dizer encontrar uma integração, a partir da liberação de expressão das cinco linhas vivenciais descritas por Rolando Toro. Assim, as vivências devem conduzir o aluno a um processo crescente e efetivo de reflexão do seu próprio cotidiano, numa contínua autoavaliação. O facilitador acompanha o processo global de desenvolvimento do aluno por meio de suas percepções e pela observação do movimento humano. A coerência entre a expressão falada e a expressão corporal “sinaliza” a fidelização da mensagem singular transmitida por cada aluno. Não percebendo coerente integração do aluno ao grupo ou não identificando a fidelização da mensagem, o facilitador pode otimizar a capacidade comunicativa com o aluno através de entrevistas individuais. E vice-versa.

Numa entrevista, a conversa se estabelece em meio a um vínculo afetivo e sincero, com o objetivo de parceria neste novo mundo de conhecimento e atitude.

O facilitador deve se empenhar para eliminar barreiras que sejam impeditivos para uma boa recepção da mensagem. Na comunicação eletrônica, Shannon e Weaver definiram estas barreiras como “ruídos de comunicação”, mas o termo pode ser utilizado de forma análoga na Biodanza. Neste contexto, os “ruídos” seriam causados por conta de limitações físicas ou emocionais, devendo ser trabalhados com delicadeza, para garantir uma efetivação no processo e não criar resistência.

5 – APLICAÇÃO

Neste capítulo, descreve-se a aplicação dos conceitos de comunicação afetiva descritos neste trabalho em um grupo regular, visando a valorizar o relacionamento de cada participante consigo, com os demais e com o ambiente.

5.1 Formação do Grupo

A Biodanza é um método que deseja viabilizar processos de crescimento e amadurecimento de pessoas. Pessoas com diversas necessidades a serem atingidas, para valorizarem o que de mais belo todas possuem, a plena presença revelada pela essência única e sincera de cada uma delas.

Esse encontro surge primeiramente com a iniciativa do facilitador, que deseja reunir pessoas para formarem um grupo, e desenvolver seu trabalho. É sem dúvida um trabalho árduo, que necessita de muita motivação afetiva, fé e persistência. Como benefício, se tem vitalidade existencial, pois as resistências são vencidas pela dedicação que o facilitador aprende no decorrer desse processo. Surgem ansiedade, medo, frustração, inadequação na forma de divulgação, dificuldades pessoais e profissionais, falta de compromisso de alunos, insegurança; mas o facilitador tem tanta confiança na Biodanza que segue adiante nesse caminho.

Chegam os alunos também com sua “bagagem”: expectativas, inseguranças, vergonha, medo. Tudo influi no relacionamento: o sorriso, o modo de falar, atenção, as posições corporais, a tensão.

Pouco a pouco o grupo vai aumentando. O trabalho do facilitador ganha mais consistência, a divulgação é mais efetiva e a confiança aumenta. Mesmo assim, ainda oscilam as dificuldades. Às vezes persistem a falta de comprometimento dos alunos, justamente por encontrar as resistências.

Conforme os alunos avançam em seus processos, tornam-se mais complexas as dificuldades encontradas por eles e pelo facilitador, pois é um processo contínuo de feedback. Mais estudo para favorecer, mais autoconhecimento para si e seus alunos. Mais informações, mais estímulos em mundo cada vez mais automático e por que não mais doente.

Os alunos se percebem, e o facilitador também, pois a sensibilidade foi desenvolvida durante esse processo. E é justamente neste contexto que não se deve perder a direção do que é o objetivo do método. Conduzir pessoas que possuem mundos interiores, com necessidades a serem atualizadas constantemente. Essa condução também é realizada por pessoas com necessidades até muito próximas. É essa constatação subjetiva que torna o método humano, e capaz de gerar mudança. A forma de expressar o acolhimento de si mesmo e do outro no mesmo processo relacional.

5.2 Escolha da abordagem – o lúdico

A forma de construção das aulas respeitam os objetivos de integração físico-motora e afetivo-motora. O facilitador precisa integrar estes objetivos com as necessidades específicas de cada grupo. Neste trabalho, a escolha da abordagem lúdica mostrou-se um excelente caminho, para suavizar os conteúdos existenciais densos que as pessoas do grupo trouxeram.

Os seres humanos tem diversas atividades, e muitas delas ganham um status de preocupações diárias. Observa-se uma sobrecarga no sistema nervoso, com a excessiva tensão que essas atividades expressam. A irritação, diminuição da concentração, desânimo, mau humor, stress, são alguns desses sintomas mais imediatos. Com o tempo a qualidade de vida vai se perdendo em meio a essas situações.

A Biodanza, ao utilizar-se de exercícios lúdicos, proporciona primeiro um sentido específico, o de aliviar tensões diárias, para progressivamente alcançar

um sentido geral, o de resgatar a raiz afetiva da nossa espécie. Por essa razão esses exercícios põem em ação as energias das pessoas, lançando-as ao movimento do ritmo e da imaginação. O brincar é um fenômeno que acontece dentro da criança, ele está na criança em qualquer tempo, são gestos universais.

As brincadeiras propiciam movimentos de confiança e entrega, bases para a comunicação do potencial afetivo, além de despertar a alegria, ímpeto vital, prazer, aspectos relegados e esquecidos na vida cotidiana, e que são fundamentais para permitir uma aceitação recíproca para uma crescente vida social e afetiva. E assim naturalmente, trabalham-se conteúdos de coordenação perceptivo-motora, linguagem, tomada de atitude em relação espaço-tempo, pois o corpo é convidado de maneira espontânea para criar movimentos.

Diversas vezes a interação com as pessoas pode constranger ou criar bloqueios, em função das suas próprias vivências que iniciam-se na infância. A Biodanza, ao trazer as brincadeiras para aula, resgata aquelas crianças para novamente brincar, ou até mesmo para aprenderem a brincar, viabilizando uma forma de ressignificar histórias de vida. Nas aulas observam-se momentos de desinibição, relaxamento, descontração, pelos quais as pessoas se desbloqueiam e simultaneamente descontraem e se fortalecem, para desta forma existir uma aproximação maior, objetivando uma sociabilidade, visando uma reintegração afetivo-motora. Independente de se as situações emocionais são vivenciadas pelo aluno agora, ou o foram na infância, o importante é priorizar esse momento, trazido pelos exercícios, como uma nova oportunidade para criação de memórias afetivas.

O aluno sente esses benefícios, e percebe-se em menor estado de tensão. Ele ganha uma nova compreensão do seu processo existencial, e sente maior confiança em comunicar suas significações, enriquecendo sua expressão, na interação em diversos níveis de suas relações. A socialização dos seus

sentimentos e pensamentos, iniciada no seu grupo regular, possibilita a todos uma significação de pertencimento a um mesmo movimento humano, para uma melhor convivência de crescimento.

Dessa análise encontra-se o grande potencial de contribuição que os jogos lúdicos favorecem, o desenvolvimento de um sentimento coletivo e cooperativo. Estimular para criar condições favoráveis à inclusão de pessoas na sociedade, acontece realmente quando se regata a raiz afetiva. Para incluir, não basta colocar junto, mas sim potencializar a afetividade. Ela regula as ações de nutrição capazes de incentivar a amizade, o amor, a ternura e o altruísmo, rejeitando as que discriminam e estimulam preconceitos. Colocar junto é um primeiro passo, um começo. O permanecer junto é um processo. Portanto, uma autêntica aproximação acontece quando se diminuem as “distâncias” entre as condições social, física e emocional das pessoas. Essa concepção apresenta como ideia geradora que a autonomia de um processo de crescimento e para uma convivência saudável inicia-se com o verdadeiro respeito à diversidade humana. ***Ensinar a brincar é também aprender outro modo de viver!***

5.3 Avaliando o caminho

Como foi visto, não é tarefa das mais fáceis, reunir pessoas em um grupo e fomentar um sentimento de pertencimento e inclusão, bem como acompanhar um processo de desenvolvimento humano, tendo dois enfoques em permanente avaliação, o amadurecimento das pessoas e do facilitador. Entretanto quando se deseja realizar essa missão, descobre-se que é apaixonante, ver e acompanhar o crescimento de tantos, e ao mesmo tempo também usufruir desse crescimento para si mesmo.

“Toda vez que uma criança abre seu coração para mim e compartilha essa assombrosa sabedoria geralmente mantida oculta, eu sinto uma profunda reverência” (OAKLANDER, 1980, p. 15)

Por isso, é importante agradecer a toda e qualquer pessoa que escolhe um método para descobrir-se, e uma pessoa para iluminar e o ajudar percorrer esse caminho. Em todas as aulas deste grupo houve um momento de agradecimento aos alunos.

Foi percebido que, muitas vezes, é assim que as pessoas se achegam: crianças coexistindo num corpo adulto, necessitando de aconchego e limites para obterem segurança física e emocional. Essas significações foram trazidas pelos alunos e podem ser considerados “resultados”, no âmbito da qualificação do trabalho de facilitador.

No grupo foram abordados, prioritariamente, os seguintes temas:

- a) Definição de Biodanza
- b) Princípio Biocêntrico
- c) Vivência
- d) Protovivência
- e) Integração e dissociação
- f) Reabilitação do caminhar
- g) Categorias do movimento
- h) Conceitos de comunicação afetiva e feedback

Os exercícios escolhidos trabalharam bem estes temas seguindo pela esteira lúdica, que determinou a linha de atuação desta aplicação.

O aluno é simultaneamente participante e observador de seu processo e movimento corporal. O nível de abertura que possui para sentir as consignas e vivenciar, identificar suas resistências e defesas, são indícios de como o aluno encontra-se comprometido no processo. Estes indícios merecem acolhimento, respeitando a singularidade de cada aluno. Neste sentido, houve uma situação neste grupo que merece relato. Por princípio, o facilitador não deveria receber feedback logo após a aula, respeitando a prioridade da vivência sobre o pensamento e a palavra mas, em ressonância com uma aluna, foi importante

acolher sua fala sobre sua história de vida. Esta abertura me proporcionou construir o tema teórico da aula seguinte, que foi protovivência. Como ganho adicional dessa abertura, a aluna pode confiar no grupo e colocar para todos o mesmo relato. O grupo, a partir desse dia, mostrou-se com mais cumplicidade. Todos ficaram emocionados.

Como premissa para a avaliação do grau de comprometimento incorporado pelos participantes, é necessário estar, a todo instante, atento e avaliando o caminho. A atitude do facilitador é trazer por meio de sua escuta ativa, a qualificação de todas as naturezas comunicativas, suas e de seus alunos. O facilitador está dedicado diante da partilha, em perceber o olhar emocionado, uma presença mais silenciosa, mas não menos comprometida e a solidariedade na fala da pessoa que tem a palavra naquele momento. Enfim, significados emocionados na forma sutil de ser. Nesse sentido encontram-se as diversas naturezas comunicativas sob formas não verbais e não lineares. E por meio da apropriação dessas sensações e sentimentos, o facilitador pode referenciar movimentos que traduzem e amplificam, enquanto ação efetiva para estimular uma maior confiança e entrega no processo .

O caminho pode ser avaliado com dados qualitativos, dinâmicos, formados em meio a uma convivência, para obtenção de autonomia e liberdade para expressar-se o que verdadeiramente se é. Esses estados profundos de afetividade vem com o reconhecimento diante da grandeza de desejar viver uma existência apaixonante.

5.4 Impressões da Facilitadora

É possível compreender se o comportamento de um aluno está muito destoante, não conseguindo integrar-se à proposta. Podem-se levantar muitas hipóteses que justifiquem esta dificuldade. Uma situação presente pessoal ou profissional, uma situação de seu passado que impede de avançar, a não

escuta das consignas, a não permissão de expressão verbal no grupo, enfim uma série de implicações que inviabilizam um desenvolvimento saudável.

É atribuição do facilitador conhecer-se, e também conhecer o grupo de alunos para que a mensagem seja bem recebida por todos e que cause um certo “incômodo”. Mas que este incômodo possa ser impulsionador para o aluno persistir em seu descobrimento íntimo. Desta forma o facilitador auxilia para que o processo seja compromissado e efetivo, e que a mensagem tenha fidelidade com o Princípio Biocêntrico.

*“Para o terapeuta, é uma nova aventura que começa. Ele sente: ‘Aqui está esta outra pessoa, meu cliente. Sinto um pouco de receio dele, medo de penetrar nos seus pensamentos, tal como tenho medo de mergulhar nos meus. No entanto, ao ouvi-lo começo a sentir um certo respeito por ele, a sentir que somos próximos [...] Gostaria que ele soubesse que estou perto dele no seu pequeno mundo compacto e apertado, capaz de olhar para esse mundo sem excessivo temor. Talvez eu possa torná-lo menos temível.’”
(ROGERS, 1997, p. 78)*

Neste contexto, o facilitador também é humano. Tanto assim que, ao resgatar a história de vida nos alunos, foi resgatada a adolescente em mim também, a ponto de me fazer buscar, em meus guardados, uma redação dos tempos de escola que, percebo hoje, retrata a minha comunicação afetiva já daquela época. Por seu conteúdo afetivo, preferi inseri-la neste trabalho sob sua forma original, datilografada em minha máquina de escrever e com o carinhosos vistos das professoras.

Visto
H. S. Lita

Rio de Janeiro, 23 de maio de 1983.

(50)

A força motriz:

Visto
H. S. Lita

Criar uma resposta,
Renovar com ela,
Mover tudo que me cerca.

NOME Annaroxia Bruno (50)
ENDEREÇO R. Colégio nº 20/306
TELEFONE 25803-77 Nº INSC. 06

Surgir num eco,
Agitar os que ouvirem,
E com isso conservar a essência do que
foi dito e ouvido.

Transbordar de tal forma, que ninguém
vai controlar.

Revolver o passado e dele mudar o infi-
nito.

Isso não são apenas frases,
Isto tudo é a força de uma razão que
todos nós temos,
A vocação.

5.5 Impressões dos Alunos (depoimentos)

No início, estavam meio tímidos, inseguros, sem saber exatamente o que esperar. Isso é natural. Mas, com o desenvolvimento do trabalho, passaram a confiar na proposta.

“Tenho medo dele. Preciso de ajuda, mas não sei se posso confiar nele. Talvez ele veja em mim coisas de que não tenho consciência – elementos terríveis e maus. Ele não me parece estar julgando, mas tenho certeza de que o faz.[...] Já não tenho a impressão de que ele me despreze. Isto me dá vontade de ir mais longe, na exploração de mim[...] Encontro nele uma espécie de companheiro – parece realmente compreender-me.[...] Não é agradável sentir coisas de que até agora sempre se teve medo. A culpa é dele. É, no entanto, curioso que tenha desejo de voltar a vê-lo e que me sinta em maior segurança com ele.” (ROGERS, 1997, p. 79)

Foi possível contar com a participação e compromisso de treze pessoas para a formação do grupo deste trabalho. Ao longo do processo, todas sentiram os benéficos físicos e emocionais da metodologia.

Chegavam animados para a aula e o processo transcorreu de forma leve e contagiosa. Foram pessoas muito participantes, muito ativas e que mereceram o máximo de mim. Aprendi muito com eles. E, em homenagem a eles, gostaria de deixar registradas neste trabalho algumas das várias significações que o grupo compartilhou.

“No grupo de embalo, me senti protegida.”

“Na brincadeira, tive medo porque fiquei sozinha. E aí, na roda de ciranda, me senti pertencendo.”

“A Biodanza é uma forma de estimular as células que estão querendo se acomodar!”

“Me senti um cabrito ziguezagueando nesse caminhar. Soltei a criança que nunca teve voz nem vez.”

“Sempre quis fazer capoeira, desde os treze anos tinha esta vontade. Não pude nessa época mas agora me senti muito solta, livre... Não falo muito mas estou me sentindo muito feliz.”

“Sempre fiquei no movimento racional, me falta ritmo. O pensamento precisa ir para o corpo.”

“A Biodanza me ajudou a ouvir minha mãe, ser mais paciente.”

“É difícil o contato como olhar (exercício ‘encontro de mãos e olhares’).”

“Senti mais segurança e equilíbrio no meu caminhar.”

“Não gosto muito da intimidade verbal, quero logo dançar.”

“O exercício de ‘caminhar junto com o outro’ (coordenação rítmica dois) me fez perceber que preciso ter mais paciência com o ritmo do outro.”

“Consegui dormir melhor depois da aula. Até perdi a hora de ir à academia e não me aborreci.”

Que essas impressões possam ser um elemento verificador de aceitação para o aluno e para o facilitador. A aceitação é um ingrediente, de constante renovação da segurança para o processo terapêutico acontecer, e deve ser comunicada sempre com clareza e simplicidade.

6 – CONCLUSÃO

Ao nascer, somos criaturas frágeis, dependentes de cuidado e afeto. Logo depois de nascidos, desenvolvemos a nossa fisiologia e exercemos um certo controle sob nós mesmos, mas ainda sob a supervisão de adultos. Conforme se dá o crescimento e o desenvolvimento, as relações se intensificam. Afetamos e também somos afetados de modo mais amplificado. Os movimentos representados geram mais conhecimento da fisiologia em desenvolvimento, do espaço em que estamos inseridos e das pessoas que nos circundam.

Com a passagem de uma linguagem não verbal, traduzida por sons, movimentos e gestos, e com o domínio de uma linguagem verbal, mais articulada, esse meio sofrerá uma alteração e transformação. E a cada nova experiência sonora integra-se mais componentes e ingredientes geradores de diferentes níveis comunicantes.

Com a apreensão das primeiras letras escritas e sonoras, e também na escola, o ambiente e a compreensão ganham um sentido mais amplo. Na medida em que o desenvolvimento avança, as tomadas de decisão vão sendo incorporadas, amadurecidas, gerando comportamentos singulares e essenciais.

Essa analogia é pertinente ao que acontece com nossos alunos de Biodanza, onde essa verificação comportamental é percebida a partir da existência da **comunicação afetiva**. Os alunos trazem uma nova significação à palavra, seja ela oral ou escrita, e ao gesto, por meio de seu novo movimento. Todas essas expressões visam a transmitir e receber mensagens que aproximam para uma relação geradora de expressões de vida, e não mais relações que manipulam ou afastam, ou seja, geradoras de rompimento de vida. De acordo com o crescimento e desenvolvimento de seus processos, eles vivenciam um novo movimento humano. E a cada nova etapa existencial, novos gestos, atitudes são corporificados, para abarcar um estilo relacional de vida mais natural e saudável.

Neste trabalho pude verificar o quanto os exercícios lúdicos libertam para uma expressão mais autêntica e são fundamentais para a assimilação da metodologia. Existe uma renovação afetiva relacional nos três níveis de conexão com a vida. Assim, trazer o lúdico é colocá-lo no lugar mais valioso da vivência, enquanto meio para se resgatar o prazer inocente que possui o ato de aprender um novo viver. Uma experiência de mergulho no conhecimento que revitaliza o conceito da disponibilidade e humildade, que o ato de ensinar e aprender trazem em si.

Ao resgatar a inocência da criança, o adulto (aluno) fica despido de suas máscaras, e depara-se com muitas fragilidades, que necessitam de acolhimento. O facilitador encontra em cada aluno um desafio em si próprio, que deve ser acessado por meio da utilização da disponibilidade da empatia e aceitação. Esse processo relacional exige interação na medida adequada, para ser realmente efetivo, visando a aprendizagem significativa para ambos.

Compreendendo esse contexto como uma aprendizagem recíproca, aceita-se que a história narrada pelos corpos do facilitador e do aluno possuem ressonância, por meio de uma **comunicação afetiva**, capaz de acolhimento. Somente com essa identificação, reconhecimento e aceitação pode-se auxiliar de forma eficaz, um processo efetivo de tomada de atitude, que conduzam a um estilo de vida com relações saudáveis, de apoio mútuo e autonomia e não que alimentam relações de dependência.

Concluo este lindo trabalho abraçando todos os meus medos e desânimos, minhas expectativas e inseguranças, e principalmente minha alegria e esperança, que me trouxeram até aqui para eu encontrar e, agora, poder expressar minha vocação. Percebo dentro de mim que aprendi muito comigo e com todos com que me relacionei. E desejo continuar esse aprendizado, de

perceber sempre esse caminho vivo em mim. Ele me motiva com persistência, coragem, dedicação e carinho, por mim mesma e por todos que chegarem para receber, as sementes que recebi de todos, que tocaram o meu coração, nesta vida!

Não sei (Cora Coralina)¹¹

*Não sei... se a vida é curta ou longa demais prá nós,
Mas sei que nada do que vivemos tem sentido,
Se não tocarmos o coração das pessoas.
Muitas vezes basta ser:
Colo que acolhe,
Braço que envolve,
Palavra que conforta,
Silêncio que respeita,
Alegria que contagia,
Lágrima que corre,
Olhar que acaricia,
Desejo que sacia,
Amor que promove.
E isso não é coisa de outro mundo,
É o que dá sentido à vida.
É o que faz com que ela
Não seja nem curta,
Nem longa demais, mas que seja intensa, verdadeira,
pura...enquanto durar.*

¹¹ Cora Coralina, pseudônimo de Ana Lins dos Guimarães Peixoto Bretas, foi uma poetisa e contista brasileira (1889 – 1985)

ANEXO A

Redescobrir

Autor: Gonzaguinha Intérprete: Elis Regina

Como se fora a brincadeira de roda ... Memória!
Jogo do trabalho na dança das mãos... Macias!
O suor dos corpos, na canção da vida... Histórias!
O suor da vida no calor de irmãos... Magia!

Como um animal que sabe da floresta... Memória!
Redescobrir o sal que está na própria pele... Macia!
Redescobrir o doce no lambar das línguas... Macias!
Redescobrir o gosto e o sabor da festa... Magia!

Vai o bicho homem fruto da semente... Memória!
Renascer da própria força, própria luz e fé... Memórias!
Entender que tudo é nosso, sempre esteve em nós... História!
Somos a semente, ato, mente e voz... Magia!

Não tenha medo meu menino povo... Memória!
Tudo principia na própria pessoa... Beleza!
Vai como a criança que não teme o tempo... Mistério!
Amor se fazer é tão prazer que é como fosse dor... Magia!

Como se fora a brincadeira de roda... Memória!
Jogo do trabalho na dança das mãos... Macias!
O suor dos corpos na canção da vida... Histórias!
O suor da vida no calor de irmãos... Magia!

Como se fora a brincadeira de roda... Memória!
Jogo do trabalho na dança das mãos... Macias!
O suor dos corpos na canção da vida... Histórias!
O suor da vida no calor de irmãos... Magia!

Como se fora a brincadeira de roda... Memória!
Jogo do trabalho na dança das mãos... Macias!
O suor dos corpos na canção da vida... Histórias!
O suor da vida no calor de irmãos... Magia!

Como se fora brincadeira de roda
Jogo do trabalho na dança das mãos
O suor dos corpos na canção da vida
O suor da vida no calor de irmãos

Como se fora brincadeira de roda
Jogo do trabalho na dança das mãos
O suor dos corpos na canção da vida
O suor da vida no calor de irmãos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Liane. Ouça, apenas ouça. **Vida Simples**, São Paulo, n. 130, p. 30-37, abr. 2013.

ALVES, Rubem. **Educação dos Sentidos e Mais...** 9ª Ed. Campinas, SP: Verus Editora, 2012.

BERLO, David K. **O Processo da Comunicação**. 1ª Ed. São Paulo, SP: Editora Fundo de Cultura, 1963.

BERRY, Carmen Renee. **Memória Corporal**. Rio de Janeiro, RJ: Nova Era, 2003.

COELHO, Paulo. O poder da palavra. **Paulo Coelho's Blog**, 20 ago. 2011. Disponível em: <<http://paulocoelhoblog.com/2011/08/20/o-poder-da-palavra/>>. Acesso em: 27 set. 2013.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 29ª Ed. São Paulo, SP: Paz e Terra, 2004.

LELOUP, Jean-Yves. **O Corpo e seus Símbolos**. 13ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes 2005.

OAKLANDER, Violet. **Descobrimos Crianças**. 9ª Ed. São Paulo, SP: Summus Editorial, 1980.

OSTOWER, Fayga. **A Sensibilidade do Intelecto**. 3ª Ed. Rio de Janeiro, RJ: Campus, 1998.

PIGNATARI, Décio. **Informação Linguagem Comunicação**. 5ª Ed. São Paulo, SP: Cultrix, 1984.

RESTREPO, Luis Carlos. **O Direito à Ternura**. 3ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se Pessoa**. 5ª Ed. São Paulo, SP: Martins Fontes, 1997.

SODRÉ, Muniz. **A Comunicação do Grotesco**. 9ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1983.

SOUZA, Ana Maria Borges de. Educação biocêntrica: um caminho para superação da violência escolar. In: FLORES, Feliciano E. V. (Org.). **Educação biocêntrica: aprendizagem visceral e integração afetiva**. Porto Alegre, RS: Evangraf, 2006. p.143-157.

TORO, Rolando A. **Biodanza**. 1ª Ed. São Paulo, SP: Olavobrás, 2002

_____. **Identidade**. Apostila do Curso de Formação para Professores de Biodanza, Escola Rio-Barra

_____. **O Inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico**. Apostila do Curso de Formação para Professores de Biodanza, Escola Rio-Barra