



INTERNATIONAL BIOCENTRIC
FOUNDATION
ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE BIODANZA
ROLANDO TORO DO RIO DE JANEIRO

A IMPORTÂNCIA DA ORTODOXIA NA BIODANZA

Arlindo Soutelo Salgado Filho

Monografia apresentada à Associação
Escola de Biodanza Rolando Toro
do Rio de Janeiro, como requisito
parcial para obtenção do título de
Facilitador de Biodanza.

Orientadora:

Eliana de Almeida
Facilitadora Didata de Biodanza pela
International Biocentric Foundation
Reg. RJ nº 9717

DEZEMBRO / 2004

**MONOGRAFIA APRESENTADA À ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE
BIODANZA DO RIO DE JANEIRO, E APROVADA PELA COMISSÃO
JULGADORA, FORMADA PELOS DIDATAS:**

Eliana de Almeida
Orientadora
Facilitadora Didata
International Biocentric Foundation
Reg. RJ nº 9717

Gladys Trindade de Araújo
Facilitadora Didata
International Biocentric Foundation
Reg. RJ nº 9719

Verônica Swalf
Facilitadora Didata
International Biocentric Foundation
Reg. RJ nº 9405

Visto e permitido a impressão
Rio de Janeiro, 10 de dezembro de 2004

Antonio José Sarpe
Diretor da Associação Escola de
Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro
International Biocentric Foundation
Reg. SP nº 8515

DEDICATÓRIA

À minha amada Rúbia pela dança da ternura infinita.

À minha querida neta Júlia com amor e carinho pela alegria de sua presença em minha vida.

Ao querido e saudoso mestre Alberto Luís da Rocha Tavares pela minha iniciação na dança da vida.

Aos queridos facilitadores Eliana Almeida, Lícia Nepomuceno e Paulo Botelho pelo acolhimento, amizade e tudo que vivenciamos juntos.

À Leila Mathias pela amizade sincera e participação especial nos principais momentos de minha formação.

AGRADECIMENTOS

À minha supervisora Eliana Almeida pelo incentivo e a importante ajuda nos últimos dois anos de muito trabalho e aprendizado na dança da vida.

Aos amigos da turma IV e didatas pela participação, contribuição e construção de minha formação.

A Antonio Sarpe, Diretor da Escola de Biodanza-RJ pela participação ativa e compromisso na transmissão de conhecimentos.

À Danielle Tavares e Andréa Zattar pela amizade, consideração e facilitação.

Aos companheiros de grupos regulares que contribuíram para o meu crescimento.

Aos meus queridos alunos pelo carinho, afeto e a troca de aprendizagem.

À Gladys Trindade de Araújo pelo carinho e contribuição na supervisão de formatação do trabalho.

RESUMO

O presente estudo visa demonstrar a importância da aplicação da ortodoxia na Biodanza.

Quanto aos fins, a pesquisa foi exploratória e descritiva. Exploratória, porque embora a ortodoxia seja veementemente preconizada por Rolando Toro, o criador da Biodanza, tem-se verificado a insistência no seu não cumprimento por parte de profissionais da Biodanza. Descritiva, porque visa à indicação de procedimentos para sua aplicação durante as sessões de Biodanza.

Quanto aos meios a pesquisa foi baseada principalmente na bibliografia, enfocando a fundamentação teórica. Entretanto, além de entrevistas com os participantes do grupo, professores e didatas, se agregaram experiência e informações compiladas pelo autor em eventos de Biodanza.

Pode-se concluir que o mais importante de tudo que foi examinado, debatido e demonstrado é sem dúvida, a preservação da Biodanza.

O Sistema Biodanza dá resultado por si mesmo e vem funcionando e obtendo resultados importantes ao longo do tempo; não há a menor necessidade de se introduzir e/ou combinar outros elementos externos a sua metodologia original. Para se chegar ao sucesso é preciso estar atento, conhecer bem a técnica e praticá-la.

RESUMEN

El presente estudio tiene por objetivo demostrar la importancia de la aplicación de la ortodoxia en Biodanza.

Respecto a la finalidad, la investigación fue exploratoria y descriptiva. Exploratoria porque aunque Rolando Toro, el creador de la Biodanza, recomienda de modo vehemente e insistente la ortodoxia, se verifica su no cumplimiento por profesionales de Biodanza. Descriptiva porque indica la aplicación de los procedimientos durante las sesiones de Biodanza.

Resultó una investigación basada principalmente en la bibliografía, enfocando la fundamentación teórica. Sin embargo, además de las entrevistas con participantes del grupo regular, profesores y didactas, se añaden la experiencia e informaciones recogidas por el autor en eventos de Biodanza.

De los temas examinados, debatidos y demostrados, se puede concluir que lo importante es, sin duda, la preservación de la Biodanza.

El Sistema Biodanza, difundido por todo el planeta, tuvo y sigue teniendo exitosa actuación a lo largo del tiempo. Por lo tanto no hay necesidad de que se introduzcan y/o combinen elementos externos a su metodología original. Para lograr éxito sólo hay que ponerse atento, conocer bien la técnica y practicarla.

APRESENTAÇÃO

A idéia de investigar e desenvolver o tema A Importância da Ortodoxia na Biodanza surgiu a partir de palestras ministradas por Rolando Toro Araneda no IX Congresso Latino Americano de Biodanza realizado no Rio de Janeiro em abril/2004.

Para desenvolver o presente tema é necessário compreender algumas definições referentes a alguns termos utilizados nesta monografia, tais como:

***Biodanza:** É um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originais da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo.⁷*

***Eco-fatores:** São os fatores ambientais que determinam à expressão do potencial genético. Eco-fatores podem ser positivos ou negativos. São considerados positivos quando estimulam as expressões das potencialidades genéticas, e negativos quando as inibem.⁸*

***Identidade:** É “o único e seus atributos”, o que cada pessoa “é” essencialmente frente a qualquer outro sistema de realidade. Identidade tem suas raízes na estrutura*

⁷ TORO, Rolando A. **Biodanza**. Editora Olavobrás/EPB. São Paulo, 2002 p.33.

⁸ Ibidem. p.76.

*genética e sua expressão biológica mais dramática é o sistema imunológico e a incompatibilidade com estruturas estranhas. A identidade se manifesta não só a nível celular e visceral, mas a nível psicológico-existencial.*⁹

***Ortodoxa:** Do grego – opinião correta – Termo que, hoje em dia, denota não tanto a opinião correta ou verdadeira, mas a opinião geralmente defendida.*¹⁰

***Ortodoxia:** 1. Qualidade de ortodoxo. 2. Fiel e exato e inconcusso cumprimento de uma doutrina religiosa; conformidade com essa doutrina. 3. P. ext. Absoluta conformidade com um princípio ou doutrina.*¹¹

***Ortodoxo:** 2. P. ext. Conforme com os princípios tradicionais de qualquer doutrina.*¹²

***Vivência:** Na teoria da Biodanza, é conceituada como a experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, que envolve a cenestesia, as funções viscerais e emocionais. A vivência confere à experiência subjetiva a palpante qualidade existencial de viver o “aqui e agora”. Sua característica constitui-se na experiência original de nós mesmos, da nossa identidade, anterior a qualquer elaboração simbólica ou racional.*¹³

Certamente, haverá mais termos que se utiliza com frequência na literatura da Biodanza, mas que será explicado no desenvolvimento dos capítulos, por se tratar de tópicos específicos a serem abordados, tais como, Princípio Biocêntrico, Inconsciente Vital, Progressividade, Transcendência, entre outros.

⁹ TORO, Rolando A. **Identidad y integración**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza p.17.

¹⁰ BLACKBUM, Simon. **Dicionário Oxford de Filosofia**. Editor Jorge Zahar Ed, Rio de Janeiro, 1977.

¹¹ BUARQUE DE HOLANDA, Aurélio Ferreira. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. Editora Nova Fronteira S/A. Rio de Janeiro. P. 1007.

¹² Ibidem. p. 1007.

¹³ TORO, Rolando A. **Biodanza**. op. cit. p.30.

Delimita-se a investigação, tendo em vista a amplitude e complexidade da Biodanza a um estudo direcionado para um grupo específico de Biodanza constituído de jovens na faixa etária entre 16 e 22 anos, onde a maioria advinha de um grupo de auto e mútua ajuda.

O presente estudo está dividido em três capítulos. O capítulo primeiro trata da ortodoxia na Biodanza, onde se demonstra a estrutura teórica, orgânica e ainda a base de sustentação da Biodanza.

No capítulo segundo mencionamos as dificuldades e/ou possibilidades em se manter ortodoxo. A metodologia foi a principal ferramenta utilizada nesta abordagem.

O capítulo terceiro versa sobre o relato de meu estágio supervisionado e ainda depoimento dos alunos que participaram e dos que continuam do grupo.

A conclusão encerra as idéias básicas da proposta inicial.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	01
CAPITULO I	
A ORTODOXIA NA BIODANZA	04
• Princípio Biocêntrico	07
• Modelo Teórico da Biodanza	11
• Inconsciente Vital	14
• Linhas de Vivência	17
CAPÍTULO II	
COMO MANTER A ORTODOXIA NA BIODANZA	33
• Metodologia	41
• Progressividade	46
CAPÍTULO III	
O ESTÁGIO SUPERVISIONADO COM O GRUPO	
• Depoimento Pessoal	51
• Depoimentos dos alunos	56
CONCLUSÃO	61
BIBLIOGRAFIA	64
ANEXO	66
• Carta aos Directores Escuelas de Formación en Biodanza	

INTRODUÇÃO

O objetivo deste trabalho é demonstrar a importância da aplicação da ortodoxia na Biodanza, colaborando no debate em relação a como cumprir de forma exata e fiel, a técnica, a arte, ou seja, o Sistema de Integração e de Desenvolvimento de Potenciais Humano.

Assim, pretende-se contribuir mostrando que desde sua criação o Sistema Biodanza vem alcançando resultados importantes na transformação de homens e mulheres em verdadeiros seres humanos.

Como a base conceitual da Biodanza advém de uma meditação sobre a vida, pode-se prever que com a sua difusão e expansão no mundo, em diferentes culturas e o tempo, a sua permanência tal como foi elaborada poderia estar ameaçada, em virtude do alto poder de criação e afirmação dos seres humanos.

Procura-se analisar a ortodoxia sob o enfoque da trajetória do movimento de Biodanza no sentido de conservar, reforçar e assegurar a permanência do Sistema Rolando Toro de Biodanza, para que seja aplicado e reconhecido da mesma forma, com a mesma técnica em todos os lugares onde haja uma classe de Biodanza.

A relevância desta escolha tem como ponto fundamental o fato de que parte de profissionais da Biodanza vem esquecendo que a simplicidade pode funcionar. Tem-se sido comum elaborar variações sem a devida autorização para os seus intentos. Assim, um estudo que dê tratamento especial à questão da aplicação da ortodoxia na Biodanza, é sem dúvida uma contribuição relevante ao Sistema Biodanza.

Na medida em que se puder pontuar e justificar que reforçando a identidade do Sistema, pode-se estar contribuindo para o

crescimento e fortalecimento de um processo evolucionário – progressividade orgânica -, que propõe e ajuda a transformar vidas através de novas formas de comunicação e vínculo afetivo.

Sem dúvida, entre algumas metas a serem alcançadas, estará a de divulgar, informar e recordar aos professores e alunos de Escolas a necessidade de se utilizar sempre a ortodoxia como ferramenta básica na condução do trabalho, sabendo que por si só, é suficiente para induzir as mudanças profundas e bem-estar aos alunos.

É importante defender também, a partir de experiências com grupo em aulas semanais supervisionadas, que deve-se difundir e aplicar todo material que compõe o acervo básico ortodoxo ao invés da possibilidade de se criar e inovar derivações de exercícios.

São apresentadas, de forma clara e objetiva, as informações necessárias e a forma correta e coerente de se propor mudanças de qualquer tipo; propostas de inclusão e aperfeiçoamento de qualquer natureza dentro do Sistema. E, ainda, a forma de possuir todo material ortodoxo elaborado, apontado e exigido pela International Biocentric Foundation (IBF), que certamente pode ajudar o desempenho do professor.

À medida que todos tiverem a consciência e a clareza de como proceder, provavelmente, diminuirá o furor de se criar, inovar e apresentar aos alunos exercícios com nomes convidativos, cursos chamativos e maratonas mirabolantes.

Para atender a alguns aspectos pode-se fazer o seguinte questionamento: Até que ponto a ortodoxia é fundamental para a globalização da Biodanza? A resposta ao problema será desenvolvida no decorrer deste trabalho.

Em princípio, são indicados os diversos cuidados e conhecimentos que se deve ter para seguir de forma eficaz os caminhos que se pode trilhar usando a ortodoxia como fator determinante de sucesso do trabalho do professor de Biodanza.

Na demanda das respostas às questões suscitadas procura-se direcionar o foco para um estudo sob o ponto de vista conceitual, investigando na bibliografia específica, valendo-se também de pesquisa junto a outros professores e didatas.

CAPÍTULO I

A ORTODOXIA NA BIODANZA

Para ser ortodoxo na aplicação da Biodanza é necessário, a princípio, que cada um consiga compreender que ela possui uma estrutura teórica e orgânica e que cada palavra de sua definição tem um significado precioso:

“A música é uma linguagem universal e, na Biodanza, tem a função essencial de evocar vivências. As músicas utilizadas na Biodanza passam por um estudo de seus conceitos emocionais, antes de serem incorporadas ao Sistema, com a finalidade de avaliar os efeitos orgânicos que provocam, e o tipo de vivência que evocam.

[...]

A Biodanza não propõe um modelo de comportamento: cada indivíduo que entra em contato consigo mesmo num processo de integração apresenta seu próprio modelo genético de respostas vitais.

O Sistema Biodanza é aberto à comunidade, isto implica formas de ligação com o mundo externo que se caracterizam pela tolerância frente à diversidade, o que inclui a humanidade como tal, sem discriminação de raça, sexo, idade, estado de saúde, cultura ou disponibilidade de recursos financeiros.

Na Biodanza o processo de integração atua mediante a estimulação da função primordial de conexão com a vida, que permite cada indivíduo integrar-se a si mesmo, à espécie e ao universo”¹⁴

Um ponto importante que se deve compreender bem na definição de Biodanza é sobre o funcionamento de nossos organismos

¹⁴ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p.33.

quando se descreve o estudo dos sistemas vivos para o melhor entendimento da renovação orgânica:

*“O organismo vivo possui, de fato, a capacidade de se renovar e de estabelecer novos níveis de equilíbrio a partir de certos estados de desordem... A renovação orgânica advém na Biodanza como efeito da homeostase, do equilíbrio interno e da redução dos fatores de estresse. A renovação orgânica é estimulada na Biodanza mediante exercícios que induzem estados de transe e de regressão integradores. Nesses estados se reproduzem parcialmente as condições fisiológicas inerentes à primeira infância. Elas estabelecem uma relação com o metabolismo celular da criança, mais acelerado do que o do adulto; por isso, reproduzindo-se tais condições, aumenta a eficácia dos processos de reparação orgânica”.*¹⁵

Da mesma, forma deve-se dar atenção ao aspecto da reeducação afetiva, tendo em vista o alto grau de individualismo, preconceitos e violência de todos os tipos, com repercussões graves em diversos níveis da sociedade:

*“A afetividade no homem moderno é com frequência gravemente perturbada. Já na infância é possível verificar dificuldades nas relações, sobretudo no que diz respeito à capacidade de estabelecer ligações afetivas com as outras pessoas, e se observam, também, expressões precoces de violência e destrutividades. A Biodanza considera um objetivo essencial estimular a afetividade no ser humano, mediante sua aplicação no campo da educação desde os primeiros anos de vida”.*¹⁶

Um bom diagnóstico faz compreender e pode-se afirmar que o reaprendizado das funções originais da vida, consiste na sensibilização

¹⁵ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p.34-35.

¹⁶ Ibidem. p. 35

dos instintos básicos, que constituem expressão da programação biológica. É preciso saber que o instinto é uma conduta inata, hereditária, que não requer aprendizado e que se manifesta diante de estímulos específicos. Sua finalidade biológica é a adaptação ao ambiente, indispensável à sobrevivência da espécie, comum a todos os seres vivos.

Uma análise malfeita nos aprisiona, banalizando as potencialidades. Para ir ao cerne da questão é preciso ter coragem para afirmar que a Biodanza tem o efeito de reduzir a ansiedade, já que o estresse produzido pelos conflitos emocionais tende a diminuir por meio de exercícios específicos que suscitam vivências integradoras para favorecer a auto-regulação orgânica.

São inúmeros testemunhos que a Biodanza tem ajudado a resolver diversos problemas e quadros clínicos devido sua característica metodológica, a qual consiste na atuação sobre a parte saudável do ser humano. Para este, no seu processo de evolução é fundamental a ação terapêutica da Biodanza que implica na consciência de que o seu estilo de vida pode conduzir a determinada patologia. Dessa forma, a Biodanza pode ser considerada um sistema de reeducação afetiva para evitar as doenças produzidas pelo curso da civilização.

Para que a aplicação da ortodoxia tenha sucesso, faz-se necessário que o professor esteja conscientizado sobre a importância de se estudar e de incorporar alguns conceitos vistos até o presente momento, tais como, as definições precisas de Biodanza bem como seus objetivos e coerência metodológica.

Além disso, há que examinar com cuidado o entendimento de alguns tópicos fundamentais para se compreender melhor a base de sustentação da Biodanza e conseqüentemente sua aplicação, que serão apresentados a seguir, são eles: o Princípio Biocêntrico, onde a Biodanza encontra-se conceitualmente formulada; o Modelo Teórico da Biodanza, o Inconsciente Vital e as Linhas de Vivência.

- **Princípio Biocêntrico**

Com um olhar estratégico e nos tempos vindouros, Rolando Toro nos ensina que:

“O Princípio Biocêntrico constitui o paradigma que poderá servir de fundamento das Ciências Humanas do futuro: Educação, Psicologia, Ciências Jurídicas, Medicina, Biologia. O Princípio Biocêntrico situa o respeito pela vida como centro e ponto de partida de todas as disciplinas e comportamentos humanos. Restabelece a noção de sacralidade da vida”.¹⁷

Este novo paradigma, para as ciências humanas propõe orientar todos os empreendimentos sociais e educacionais direcionados a criação de uma estrutura psíquica capaz de proteger a vida e permitir sua evolução. Toro nos esclarece ainda que:

“O Princípio Biocêntrico se inspira na intuição de um universo organizado em função da vida e consiste em uma proposta de reformulação de nossos valores culturais que toma como referencial o respeito pela vida. Tudo quanto existe no universo, sejam elementos, astros, plantas ou animais, incluindo o homem, são componentes de um sistema vivente maior.

O universo existe porque existe a vida e não ao contrário. A vida não é a conseqüência dos processos atômicos e químicos, mas da estrutura guia da construção do universo. As relações de transformação matéria-energia são os estados diversos de integração da vida. A evolução do universo é na realidade a evolução da vida”.¹⁸

¹⁷ TORO, Rolando A. **Definição y Principio Biocentrico**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza p.17.

¹⁸ Ibidem. p. 17.

Que relação temos nós, aqui tão pequeninos e sensíveis, a ver com extensão inimaginária do firmamento? O que significa esta realidade para a vida diária? Pertencemos à unicidade cósmica no plano físico-matéria, biogênese, átomos e moléculas, assim como no plano das emoções, sentimentos, inteligência imaginativa, sensibilidade, interioridade e espírito.

*“O pensamento tradicional sustenta que a vida nasce das várias combinações de elementos químicos em certas condições de temperatura e de pressão apropriadas, em um ambiente onde já estava presente a água, o carbono, o fósforo, o sódio e outros elementos. Mas, ao contrário, o universo como totalidade pode ser concebido como um organismo criador da vida; dentro deste universo a vida se expressa segundo uma infinidade de formas”.*¹⁹

O ser humano, no seu processo de evolução, plasmou a beleza celeste e se maravilhou. Não lhe bastavam às conquistas terrestres, imprescindíveis para conhecer a sua natureza, era necessário estender-se a dimensões cosmológicas.

Imperativo foi observar o céu e tentar decifrar a imensidão do cosmo – fazer a conexão entre o macrocosmo e o microcosmo.

A física quântica e a moderna biologia mostram que não somos essencialmente lógicos. Vive-se física e biologicamente comprometidos com o acaso, o imprevisível.

Portanto, não sejamos presos a regras pré-estabelecidas ou conceitos inflexíveis. As regras teóricas são palavras, são técnicas necessárias. A prática é vida.

¹⁹ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 51.

*“A estratégia de transformação existencial muda a partir do Princípio Biocêntrico: os parâmetros da vida cósmica refletem os parâmetros do nosso estilo de vida. Em outros termos, os nossos comportamentos se organizam como expressão da vida, e não como meios de alcançar fins externos, políticos ou sócio-econômicos. Eles se desenvolvem para criar mais vida dentro da vida. Se as instituições sociais e culturais são adversas, podem ser transformadas não com a ajuda de ideologias e de ações políticas, mas restabelecendo-se, a cada instante, em nossa existência, as condições pelas quais ela seja protegida”.*²⁰

A partir do momento em que se presume que a vida não provenha de um processo bioquímico da matéria inanimada, mas que a matéria, aparentemente inanimada, se organiza como resultado de um sistema vivo, a abordagem dessas ciências se inverterá radicalmente.

*“O Princípio Biocêntrico é, portanto, um ponto de partida para estruturar as novas percepções e as novas ciências do futuro relativas à existência: atribuição de prioridade ao ser vivo; consideração do determinismo como ilusório; abandono progressivo do pensamento linear em favor da sincronicidade e da ressonância dos acontecimentos; desqualificação das filosofias que buscam uma verdade única, pois dentro de cada verdade se esconde outra. O determinismo de causa e efeito só é válido para os fenômenos macroscópicos”.*²¹

Dessa maneira, o Princípio Biocêntrico estabelece um modo de sentir e de pensar que toma como referência a vivência. Tem como ponto de partida a vivência de um universo organizado em função da vida. Ele surge, assim, de uma proposta anterior à cultura e se nutre das informações que temos sobre os seres vivos.

²⁰ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 51.

²¹ Ibidem. p. 51-52.

Em relação à Biodanza, o Princípio Biocêntrico, serve de estrutura de sua teoria. Ele tem como referência imediata a vida, e se inspira nas leis universais que conservam os sistemas vivos e que tornam possível sua evolução. Propõe a potencialização da vida e a expressão de seus poderes evolutivos.

Assim sendo, a Biodanza é fundamentada nas leis universais que conservam e permitem a evolução da vida. Todas as ações da Biodanza se orientam em ressonância com o fenômeno da vida.

A Biodanza emprega uma metodologia vivencial, dando ênfases na experiência vivida, mais do que na informação verbal. Permite começar a transformação interna sem a intervenção dos processos mentais de repressão.

Os parâmetros do estilo de vida são os parâmetros da vida cósmica. Quer dizer, os movimentos, as danças, se organizam como expressões de vida e não como meios para alcançar fins externos. Vive-se para criar mais vida:

*“Se as condições culturais e sócias econômicas são anti-vida, nós nos propomos a trabalhar para modificar esse sistema, não com a ajuda de uma ideologia e/ou política e sim restabelecendo em cada instante em nossa vida as condições de nutrição da vida. Não é a consistência ideológica de um homem que interessa, e sim sua consistência afetiva, sua prática do movimento-amor”.*²²

Segue-se a apresentação do Modelo Teórico da Biodanza, que nos mostra as relações de coerência e comparação que traz com a realidade.

²² TORO, Rolando A. **Definición y Principio Biocentrico**. op. cit. p. 19.

- **Modelo Teórico de Biodanza**

Importante é conhecer algumas coordenadas, alguns sinais sobre um modelo teórico. Ele deve possibilitar um processo de remodelação, questionando conhecimentos e fatores culturais para se ajustar as verdadeiras necessidades da vida. Para que a aplicação da ortodoxia obtenha êxito, é fundamental que se tenha consciência sobre a importância de se ter coerência metodológica.

Pensando nisso, Rolando cria o Modelo Teórico da Biodanza para possibilitar ao Sistema ter um instrumento de investigação capaz de mostrar de forma prática, que dentro de um campo de observações podem-se estabelecer relações imprevisíveis, abrindo novas opções no campo operacional.

Certamente, é por isso, que o Modelo Teórico da Biodanza tem experimentado modificações através de 40 anos de confronto com a realidade. Rolando tem enriquecido seus componentes, e descoberto novas relações entre emoção e saúde. Não obstante, conserva sua estrutura original. Descreve como funciona, de que modo interessa, para que serve e o que possibilita um modelo teórico:

*“Um modelo é um instrumento de investigação e manipulação de um determinado conjunto de fenômenos observados, através do qual é possível descobrir relações de coerência”.*²³

“O modelo permite mostrar as relações existentes entre um sistema formal (criado pelo homem) e o sistema “natural” em estudo. Pode-se dizer que os pesquisadores fazem uma proposta “mítica” sobre a realidade e, em seguida, estabelecem as relações entre os acontecimentos e essa proposta.

[...]

²³ TORO, Rolando A. **Modelo Teórico de Biodanza**. op. cit. p. 4.

O que conta, no fundo, não é o modelo concebido como imagem mítica e estética do real, mas as relações de comparação que o modelo traz com essa realidade.

O modelo permite, ainda, descobrir relações novas e formular perguntas que não poderiam mais ser feitas se nos contentássemos em observar os fatos, bem como orientar a pesquisa, criar novas hipóteses, manipular relações desconhecidas e compreender os fatos dentro de uma visão unificada.”²⁴

A proposta deste trabalho não é dissecar totalmente os aspectos de um modelo teórico. Tampouco o Modelo Teórico da Biodanza, e sim repassar alguns tópicos importantes ampliando mais a visão e potencialidades para aplicação da ortodoxia na Biodanza. Segue-se, na visão do criador da Biodanza, explicação básica sobre o Modelo Teórico da Biodanza de forma resumida e bem articulada, mas sem aprofundar aspectos tais como: caos, filogênese, potencial genético, protovivência, linhas de vivência (dentro do modelo), etc. Estes aspectos encontram-se muito bem delineados no livro já citado.

“O Modelo Teórico da Biodanza é concebido como um sistema fechado de relações homeostáticas, que, porém, apresenta aberturas sutis a novas possibilidades de equilíbrio, representadas pelo contato interpessoal, em um processo aberto de co-criação e de integração.

[...]

O Modelo Teórico da Biodanza propõe a pulsação entre uma tensão aferente, acompanhada por um aumento da vivência de identidade, e uma expansão, acompanhada por uma vivência de dissolução na totalidade. Tais aberturas permitem transformações discretas, de caráter evolutivo, a partir de uma constante reorganização biológica provocada pelas vivências integradoras, cujo suporte é o potencial genético”²⁵

²⁴ TORO, Rolando A. **Biodanza**. op. cit. p. 73.

²⁵ Ibidem. p. 73.

A seguir, figura representativa do Modelo Teórico da Biodanza, com uma breve explicação de seu criador:²⁶

"Na base do eixo vertical do modelo se encontra o conceito de "potencial genético", que se exprime na trama das "linhas de vivência". O desenvolvimento evolutivo se realiza à medida que os potenciais genéticos encontram oportunidades de se expressar na existência. ...O Modelo se articula ao longo de dois eixos colocados dentro de uma espiral. O eixo vertical é estável e o horizontal é pulsante. Ambos os eixos são virtuais, pois não denotam uma trajetória rígida; são projeções direcionais. A espiral representa a abertura do modelo aos processos universais de geração da vida".

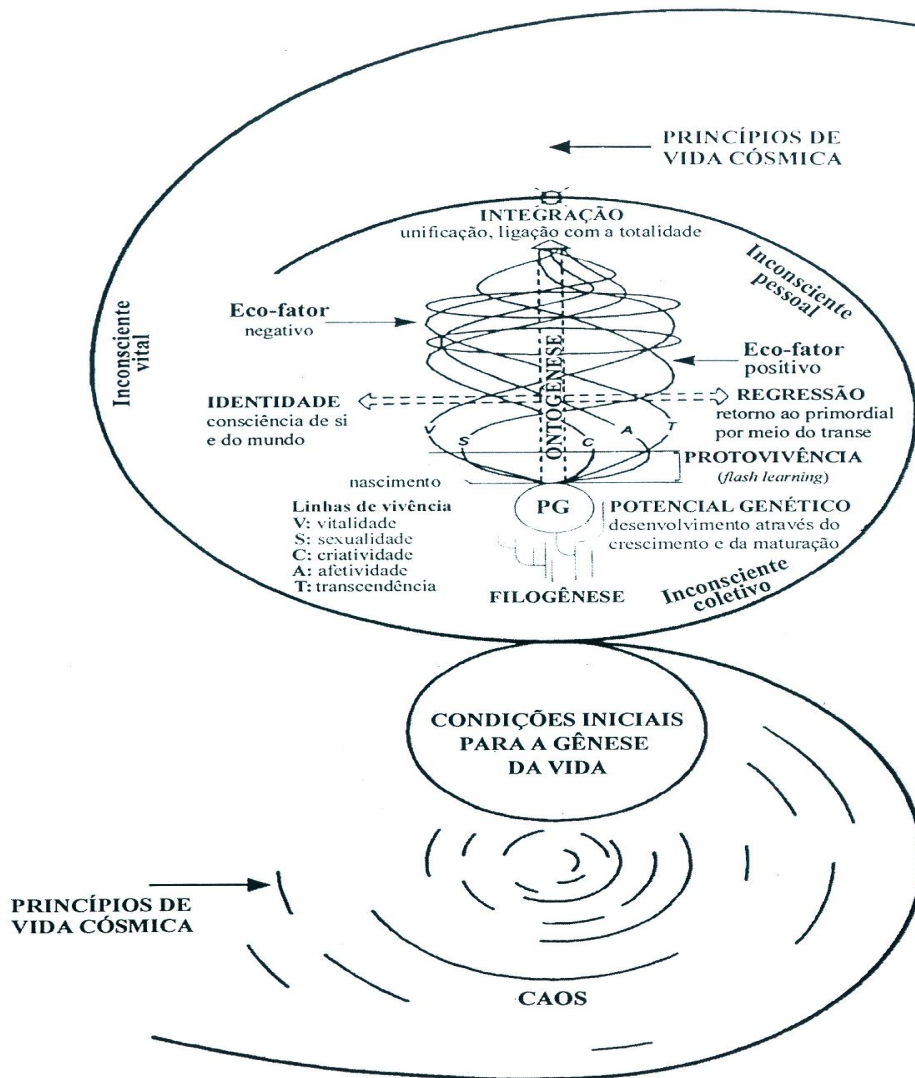


Figura 8 extraída de: TORO, Rolando A. **Biodanza**. op. cit. p. 75

²⁶ TORO, Rolando A. **Biodanza**. op. cit. p. 73-74

- **Inconsciente Vital**

O conceito de “Inconsciente Vital” foi proposto por Rolando Toro para se referir ao comportamento coerente e, de certo modo, intencional das células e dos tecidos. Por se tratar de sua criação será transcrito parte de seu relato essencial para o entendimento:

“As células possuem uma forma de memória, manifestam afinidade e repúdio, solidariedade entre si, e se valem de múltiplas formas de comunicação.

Existe, portanto, uma forma de comportamento das células, tecidos e órgãos que obedece a uma tendência global à conservação presente nos seres vivos. Tal comportamento coordena as funções de regulação orgânica e homeostase.

O Inconsciente Vital é, assim, um comportamento que gera regularidade e mantém estáveis as funções orgânicas; ele possui uma grande autonomia em relação à consciência e ao comportamento humano. Suas manifestações durante a vida cotidiana são: o humor endógeno, o bem-estar cenestésico e o estado de saúde.

A importância do conceito de Inconsciente Vital está em sua possibilidade de influir em nossos estados de humor.

*O Inconsciente Vital está em sintonia com a essência viva do universo; quando a sintonia é perturbada, se inicia a enfermidade. O ato de cura será compreendido, assim, como um movimento a recuperar essa sintonia vital com o universo”.*²⁷

Para melhor compreensão busca-se fazer uma síntese do que Rolando Toro descreve sobre as três camadas do inconsciente com suas respectivas características:²⁸

²⁷ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 53.

²⁸ TORO, Rolando A. **Modelo Teórico de Biodanza**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza p. 22-47.

1. O Inconsciente Pessoal, descrito por Freud, possui uma dimensão biográfica, se nutre da memória dos tempos vividos, em especial durante a infância. Geram-se no encontro das tendências instintivas com os ecofatores que estimulam ou inibem os potenciais.

Os acessos ao Inconsciente Pessoal são: Interpretação dos sonhos – via de regra, segundo Freud, para conhecer o inconsciente; associação livre; a análise dos mecanismos de defesa do eu; anamnese – em especial a história sexual.

2. O Inconsciente Coletivo, descrito por Jung, se nutre da memória da espécie. Estuda os arquétipos que são comuns a toda humanidade. Seu objetivo é a revelação do self (o si mesmo), o processo de individuação.

Os modos de acesso ao Inconsciente Coletivo são: Estudo dos símbolos de transformação; arquétipos que conduzem ao processo de individuação (self); expressões do inconsciente através da pintura, poesia ou relatos; sonhos orientados, sem interpretação; cerimônias e trabalhos com os mitos.

3. O Inconsciente Vital – proposto por Rolando Toro. Se expressa através do humor endógeno, bem-estar cenestésico e estado global de saúde.

Os meios de acesso ao Inconsciente Vital são: carícias e erotismo; jogos – humor e riso; alimentação – cerimônia dos frutos; vínculo com a natureza; êxtase cósmico; regressão mediante o transe de suspensão; mediunidade para identificar-se através da dança com a música; massagem não dirigida à musculatura e sim às sensações cenestésicas; Biodanza aquática; Biodanza com banhos de barro; despertar dos instintos mediante danças primitivas.

Os três níveis do inconsciente se comunicam entre si através de “portais de transição”. Entre o Inconsciente Pessoal e o Inconsciente Coletivo se estabelecem os processos que vão desde a história pessoal até o arquétipo. Entre o Inconsciente Coletivo e o Inconsciente Vital se estabelecem os processos que vão desde o arquétipo até os sistemas de integração biológica mediante as danças específicas.

O Inconsciente Vital se nutre da memória cósmica e organiza a matéria (cadeias protéicas, sistemas orgânicos) sobre a base de uma programação presuntiva que pode ou não gerar sistemas orgânicos estáveis. Os padrões de auto-organização que geram sistemas viventes capazes de se reproduzir são bastante estáveis.

A Biodanza trabalha especialmente com o Inconsciente Vital, condição que permite uma ação muito eficaz na camada mais profunda do sistema vivente humano. Através da vivência se inicia uma aventura cósmica em que se navega com rumo a formas de vida otimizada. A vivência é a via direta ao Inconsciente Vital.

“A observação clínica demonstra que a depressão tem uma forte determinação genética. Existem famílias depressivas com repetidos casos de suicídio. Por outro lado, algumas enfermidades orgânicas como a diabetes e o câncer são freqüentemente acompanhadas de depressão. Juan José Lopez Ibor propôs que as neuroses sejam enfermidades do ânimo; sua hipótese ocasiona uma sutil e profunda compreensão delas, em especial a da depressão.

Certas circunstâncias externas, como as perdas afetivas, as separações, a solidão, fracassos e conflitos profissionais, tendem a deprimir o sistema imunológico (imunodepressão). Observou-se que a aparição de alguns casos de câncer de mama ocorre aproximadamente três meses após uma importante perda afetiva.

Estas considerações induzem a pensar que o processo depressivo e a debilitação da resposta imunológica pertençam à esfera do Inconsciente Vital. Este é quase inacessível aos métodos tradicionais de psicoterapia”²⁹

O humor endógeno é freqüentemente o resultado de uma conjunção de fatores genéticos e do estado global de saúde. É através do despertar de vivências vitalizadoras que é possível influir sobre o humor endógeno. A metodologia para influir no Inconsciente Vital, é a indução de vivências vitalizadoras da Biodanza.

- **Linhas de vivência**

Na realidade, são reagrupamentos da potencialidade genética em cinco grandes grupos que Rolando denominou linhas de vivência as suas modalidades de expressão.

É preciso atentar para a importância que as cinco linhas de vivência exercem de forma fundamental na aplicação da Biodanza ortodoxa. Prova disso, é sua representação no Modelo Teórico. Rolando nos explica dizendo que:

“As potencialidades genéticas se expressam seja por meio das estruturas orgânicas e das funções vitais, seja mediante a forma e a constituição corporais. As expressões psicológicas das potencialidades genéticas são as vivências, as emoções e os sentimentos.

A vivência tem prioridade em relação à consciência na expressão psicológica da potencialidade e no processo de integração da identidade.

Minha tese é a de que todos os aspectos da vida humana, considerados tradicionalmente como integrantes da esfera psíquica, têm uma origem biológica”³⁰

²⁹ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 56.

³⁰ *Ibidem*, p. 84.

Assim, em uma classe de Biodanza podem ocorrer situações de grupo que possa gerar a expressão de potenciais genéticos, que geralmente estão reprimidos devidos a preconceitos e valores condicionados pela civilização. Com a integração das cinco linhas de vivência chega-se à representação da expressão da identidade.

De forma resumida relata-se a importância de cada linha de vivência. Acredita-se que o seu entendimento e sua aplicação servem como uma excelente ferramenta na consecução dos objetivos referentes ao desenvolvimento deste tema. São elas:

Vitalidade

É o ímpeto vital, quer dizer, ter forte motivação para viver e possuir energia disponível para a ação. Significa ter um bom nível de saúde e harmonia orgânica. Através da vitalidade se manifestam os instintos de: conservação; sede e fome; luta e fuga; se manifestam emoções como: alegria, entusiasmo, ímpeto, raiva e medo; sua protovivência é o movimento. Veja-se a sua importância para a Biodanza:

“O conceito de “vitalidade” é essencial para o Sistema Biodanza, que trabalha com categorias como “estilos de vida”, “princípio biocêntrico” e “vivência de vitalidade”.

[...]

Se se aborda o conceito de vitalidade segundo uma perspectiva sistêmica, pode-se ver a vitalidade como a resultante de múltiplos fatores que se integram para manter a estabilidade funcional, permitir expressão genética e conservar a harmonia do sistema, apesar das modificações do ambiente.

A linha da vitalidade é gerada a partir do conjunto de funções destinadas a manter a homeostase”.³¹

³¹ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 85.

A vitalidade está vinculada ao humor endógeno, que são os estados de ânimo depressivo ou eufórico. Em uma pessoa vital encontram-se características significativas de entusiasmo, sentimentos de alegria, autonomia, plenitude existencial, entre outras. No entanto, encontram-se pessoas que podem dar impressão de vitalidade por possuir algumas peculiaridades como: a agilidade dos movimentos, a sonoridade e expressão da voz, o riso fácil, vigor dos gestos, harmonia e intensidade do olhar.

O mais importante a observar é que a vitalidade se reflete no modo como a pessoa vive, o que faz, e como se relaciona com o outro. Para avaliar os alunos deve-se estar atento para alguns aspectos:

“No aspecto psicológico a vitalidade se expressa pela alegria de viver, pela motivação para a ação e pela força dos instintos.

Para a avaliação da saúde na Biodanza selecionei alguns “indicadores de vitalidade” a meu ver significativos: resistência ao esforço; vitalidade do movimento; estabilidade neurovegetativa; potência dos instintos; estado nutricional.

Não obstante, a vitalidade é um fenômeno global e nenhum desses indicadores biológicos revela por si mesmo o nível de vitalidade.

Durante as sessões de Biodanza é fácil descobrir, por meio da leitura dos movimentos, quais são as pessoas mais vitais. A simples força dos movimentos não equivale à vitalidade. Pessoas aparentemente fortes podem sofrer de distúrbios graves como hipertensão, diabete, epilepsia ou graves distúrbios psicológicos”.³²

Nas sessões de Biodanzas devem-se utilizar os exercícios que induzam: despertar a alegria e a vontade de viver; aumentar a agilidade e o ímpeto dos movimentos; estabelecer a

³² TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 85-86.

vinculação com o outro; gerar a sensibilidade que proporcione a integração corporal e a auto-regulação.

Com a prática da Biodanza ortodoxa, pretende-se ajudar a intensificar a consciência de si mesmo, despertando as emoções ligadas a esses instintos, tais como: a alegria de viver, o ímpeto vital e o entusiasmo, desbloqueando progressivamente as tensões e possibilitando a descontração, a integração afetiva e o vínculo entre os participantes.

Sexualidade

Esta linha possibilita resgatar o erotismo, a sensualidade, a conexão com o prazer, a vinculação com o cosmo e a natureza, em busca da saúde. Atua na dessensibilização da culpa; no despertar do desejo; no desenvolvimento da identidade sexual; na integração corporal. O contato e as carícias são sua protovivência. Pode-se dizer em sentido amplo que:

“A sexualidade é o conjunto de características particulares que distinguem física e emocionalmente o macho da fêmea, tanto nos animais como nos vegetais. Isto significa que na sexualidade participam componentes genéticos diferentes, exceto nas flores hermafroditas.

A sexualidade possui um papel determinante na reprodução das espécies e na continuidade da vida. A diferenciação sexual permite o processo de fecundação.

Sexualidade e vida estão indissoluvelmente ligadas. O desejo sexual constitui uma forte motivação para viver.

No ser humano a sexualidade está associada ao prazer, possivelmente como um recurso da natureza para assegurar a continuidade da espécie. A sexualidade humana adquire expressões emocionais, efetivas e de refinamento de grande importância.

A sexualidade é um modo de ser e crescer”³³.

³³ TORO, Rolando A. **Sexualidad**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza p.02.

Há que se reconhecer que existem elementos de debilidade na sexualidade do ser humano. Ou seja, necessidade de ajustar sua resposta sexual, frigidez, impotência, histeria, dificuldade no contato corporal, sentimento de culpabilidade sexual, carência de carícias e sexofobia. No entanto, pode-se sugerir para auxiliar o seu desenvolvimento, a ampliação de suas experiências e experimentação de sensações novas pelas quais sente atração e curiosidade.

Atualmente, existe um empobrecimento das formas de sexualidade em que predomina a pornografia. Isso está virando uma obsessão e não está ajudando muito, pois o que está acontecendo na verdade é a diminuição do desejo e das motivações sexuais.

Há séculos o corpo tem sido considerado como escravo do espírito. Se contrapondo a essa afirmação com ousadia, Rolando diz que este conceito deve ser revisto:

“O corpo envia informações precisas à nossa mente, que nós em geral subestimamos: quando estamos cansados, mas não repousamos, temos fome ou sede e não respondemos a estas necessidades, sentimos carência de amor, mas a ignoramos, é porque algo nos ocupa a mente, por exemplo, um projeto, um dever que faz com que deixemos para mais tarde a resposta à solicitação sensível do organismo.

Na Biodanza, descobrimos, ao contrário, que o corpo é gentil, o corpo é terno, possui uma harmonia maravilhosa. O corpo é voluptuoso e intrinsecamente belo.”³⁴

Quando se perde a aptidão de entrar em contato com o corpo e entender sua linguagem interna, permite-se o desencadear de um processo de desarmonia em prol de planos externos. Não se deve

³⁴ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 87.

declinar da harmonia corporal nem atacar e atormentar o corpo com atitudes agressivas.

Por isso, é necessário ter uma noção mais ampliada dos aspectos da sexualidade que não deve ser considerada apenas uma expressão das glândulas endócrinas e da genitalidade, muito menos limitada à função reprodutora ou ao orgasmo. Rolando nos diz que; “nossa existência está impregnada de sexualidade e que a sexualidade engloba a totalidade do ser”. Também fala que a sexualidade “é uma força secreta de nossas motivações existenciais”. E, sobretudo, que a “vivência da sexualidade é primordialmente corporal”, sendo que mais adiante pode dar origem a fantasias ou outras ações.

“Um intenso desejo sexual por alguém mobiliza o organismo inteiro. O desejo ativa as glândulas sexuais, acelera as pulsações cardíacas, o ritmo respiratório e induz a desempenhar ações com a finalidade de satisfazê-lo. *As técnicas tradicionais de reabilitação sexual têm como principal preocupação a obtenção do orgasmo. A meu ver, a obsessão pelo orgasmo é um dos fatores que mais dificulta a possibilidade de obtenção do prazer. As pessoas deveriam, em vez disso, ter como objetivo desenvolver uma excelente sensualidade.*

A sensualidade é a sensibilidade global aos estímulos de prazer e não só ao estímulo genital. Sensualidade é sentir prazer pelos alimentos, pelo banho, pela brisa e pela chuva, pelas carícias e beijos. A pessoa sensual tem uma grande receptividade ao contato corporal.

É importante saber distinguir o desejo da avidez: esta possui sempre um componente de temor e de culpa. Sabe-se que o medo da impotência é a principal causa da impotência mesma e da dificuldade para o orgasmo”.³⁵

³⁵ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 87.

Refletindo sobre a aplicação do Princípio Biocêntrico na Biodanza, deve-se rechaçar qualquer tipo de agressão ou repressão corporal. É necessário dizer não às agressões verbais que também é um tipo de ataque contra o ser humano.

Para que se possa estar protegido e vivenciar os preceitos dito acima, é fundamental usar o aprendizado da Biodanza para reforçar a própria identidade. Com esse reforço, acredita-se que também é possível descobrir a abertura que conduz ao prazer e aprender a desfrutá-lo.

Claro que os aspectos do prazer não se resumem simplesmente no reforço da identidade, mas que ajuda bastante, não se tem dúvidas. Assim, para ampliar um pouco mais sobre esta questão, é importante relatar o que Rolando afirma a respeito:

*“A questão do prazer deve ser abordada de uma perspectiva psicopedagógica que compreenda todos os seres humanos, sem distinção de idade, de classe social, de partido político ou de crença religiosa. Cada ação que envolve um sofrimento deve ser considerada como uma patologia. O ato de viver é em si mesmo jubiloso”.*³⁶

Pode-se dizer que o objetivo geral desta linha de vivência é despertar o desejo - a vivência do corpo como fonte de prazer - e desenvolver a intimidade consigo e com o outro, estimulando o contato e a carícia. Certamente, nossa necessidade de contato é inata e todos os nossos sentidos participam desta busca, já que a sexualidade é a vinculação com a espécie. Está relacionada com o instinto sexual, de sedução e de exibição. Suas emoções são de desejo e prazer.

³⁶ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 88.

Criatividade

Vive-se em uma era de revolução tecnológica onde esse termo foi apropriado pela grande mídia internacional. Cooptação esta disfarçada e encoberta por grande esquema publicitário para manipular e servir aos poderosos da civilização atual. Fica a impressão de que a criatividade é privilégio de alguns. Por isso, esta abordagem será no caminho entendido pelo Sistema Biodanza.

Tomando essa direção, acredita-se que o sentido fica mais humano, onde a criatividade será mostrada de forma que o ser comum tenha condições de ter acesso a esse dom. Uma definição encontrada nos manuais de Biodanza diz: “criatividade é uma atividade que faz parte integrante da transformação cósmica. Um caminho do caos à ordem”.

Pode-se dizer também que a criatividade é “a expressão junto à espécie”. Por essa via flui o instinto exploratório, proporcionando renovação, e curiosidade. Nesse sentido, ela se manifesta como impulso de inovação diante da realidade. Sua protovivência é a liberdade.

“Esta linha de vivência é ligada ao instinto de exploração e aos impulsos de inovação presentes nos organismos vivos. Segundo as pesquisas atuais no campo da imunologia e da biologia celular, os sistemas vivos apresentam, de fato, fenômenos de criação espontânea a cada instante, em cada ponto do sistema.

Os complexos celulares não são sistemas mecânicos, mas reagem a cada momento da vida de modo inovador e com uma coerência absoluta diante das transformações do ambiente externo.

Este processo de adaptação e de integração é decididamente criativo”³⁷.

³⁷ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 88.

Claro que está dizendo que a função criativa é o impulso inato para se expressar; que esta atividade organiza uma linguagem única a partir da vivência. Assim, ao desenvolver a linha da criatividade nas classes de Biodanza, possibilita-se a liberdade e o resgate do impulso criativo para estabelecer novas e variadas relações inovando a própria existência. Referindo-se sobre quem costuma abordar o fenômeno criativo como uma manifestação apenas da mente, Rolando vai nos dizer de maneira radical que:

“Nossa grandeza se encontra em nossa vida. Temos, de abandonar as propostas tradicionais da psicologia da criatividade (expressar um tema coerente, praticar a capacidade de formalização, aumentar o julgamento estético), de modo a entrar de cabeça na narrativa do extraordinário.

A concepção elitista que separa os criadores das pessoas comuns não representa mais que um dos numerosos preconceitos culturais que, no fundo, reforçam a trágica dissociação do homem e sua obra.

Os mais importantes sistemas de alienação que se exercem por meio do trabalho institucionalizado consolidam a cisão entre o que sentimos e o que fazemos. De maneira dissimulada, a civilização reprime a função natural da criatividade.³⁸

Contraopondo-se a esses sistemas de alienação e aos preconceitos culturais, Rolando Toro, apresenta proposta afirmando que “a atividade criadora é o desenvolvimento natural de uma função biológica”.

De um modo geral, foi apresentada uma visão diferente do senso comum sobre o processo que envolve a criatividade. A verdadeira razão da distinção deriva-se, de uma concepção elitista, que está sendo

³⁸ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 88-89.

refutada pela teoria do Sistema Biodanza, que tem como proposta prática permitir a expressão dos impulsos criadores naturais.

Sob certos aspectos, pode-se dizer que a criatividade é uma celebração da vida, tal qual a Biodanza, que a cada movimento surge com um ato criativo, deixando emergir potencialidades. Ambas estão a serviço da nossa liberdade de expressão, possibilitando-nos viver a vida em sua plenitude e com abundância.

Afetividade

Uma simples constatação no cotidiano do ser humano basta para se perceber que: luta consigo mesmo e com o ambiente ao seu redor; está sempre em ambivalência frente à realidade; está em contradição entre fantasia e realidade; está em desacordo e desarmonia familiar; em dificuldade de harmonizar sentimentos; em conflitos de interesses e opiniões que dificultam se definir na vida; frustrações gerais; violento e incapaz de empatia.

A linha da afetividade em Biodanza vai permitir mostrar que pode ser diferente. Que é possível agregar o afeto e a empatia através dos exercícios de contato e carícias, pois esta linha de vivência tem sua expressão privilegiada no amor. A sua protovivência é a nutrição. É com esse sentimento que se define a afetividade à luz da Biodanza:

“Afetividade é um estado de afinidade profunda em relação aos seres, capaz de originar sentimentos de amor, amizade, altruísmo, maternidade, paternidade, companheirismo, solidariedade. Porém, sentimentos opostos como a raiva, o ciúme, a insegurança, a inveja podem ser considerados componentes do complexo fenômeno da afetividade.”

Através da afetividade nos identificamos com outras pessoas e somos capazes de compreendê-las, amá-las e protegê-las, mas também de rejeitá-las e agredi-las..³⁹

Claro que Rolando está falando dessa ambivalência que foi mencionada ao fazer constatações sobre o ser humano no seu dia a dia. E para reforçar o seu pensamento cita José Ortega y Gasset,

“A afetividade compreende qualquer exaltação do ânimo, especialmente o amor, a ternura e o ódio. Pode haver a dimensão do “amor diferenciado”, dirigido a uma só pessoa, e a do “amor indiferenciado”, dirigido à humanidade”.⁴⁰

Também se pode relacionar esta linha de vivência com o instinto de solidariedade entre todos os seres e à capacidade de empatia, ou seja, a identificação com o outro.

Se os sistemas vivos são potentes mecanismos de coerência nos quais funcionam os princípios de afinidade e de rejeição, deve-se pensar que nem tudo que se relaciona com a afetividade são maneiras positivas de se tratar, pois, é necessário dizer que existem formas patológicas da afetividade.

Essas se expressam nas maneiras negativas de se tratar o outro, sobretudo, na discriminação social e na injustiça em prol de interesses alheios e/ou particulares. Claro que esse tipo de preconceito induz os impulsos autodestrutivos, ao invés de impulsos gregários, com tendências altruístas e socializantes ao se utilizar a parte saudável da afetividade.

³⁹ TORO, Rolando A. **Afetividad**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza p.03.

⁴⁰ Apud TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 89.

“Uma forma pouca conhecida da patologia da afetividade é o “relativismo ético”, que consiste em justificar ações infames com argumentos e raciocínios inteligentes. Esta atitude é típica das pessoas individualistas e dos governos totalitários.

A afetividade é um estado evolutivo superior que não vai necessariamente unido à sensibilidade nem à inteligência. O sentimento de amor à humanidade, expresso em ações está ligado ao processo evolutivo da espécie. Pessoas inteligentes e sensíveis, mas sem capacidade de amor são capazes de níveis de violência inconcebíveis.

A afetividade é expressão da identidade. Esta afirmação é a base teórica de nossa concepção da afetividade. As pessoas que têm uma identidade fraca são incapazes de amar; têm medo da diversidade, seus vínculos com as outras pessoas são defensivos.”⁴¹

Como se vê, a afetividade é um processo bastante complexo de se entender e principalmente de incorporar seus conceitos a partir da visão do Sistema Biodanza.

Assim, deve-se trabalhar muito a afetividade nas classes, pois a melhor maneira de se apreender seus conceitos de forma positiva é o da vivência e, especialmente, fortalecendo a identidade dos participantes.

Se o processo de entendimento é difícil, os fatores estruturais que a determinam podem ser claramente definidos, tais como: Identidade; Nível de Consciência, Nível de Comunicação, Eco-fatores e Antecedentes Biográficos. Embora todos esses itens sejam importantes, apenas será reproduzido um pequeno resumo a esse respeito:

⁴¹ TORO, Rolando A. **Afetividad.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza p.03.

“A afetividade está profundamente enraizada na identidade de cada indivíduo. Os transtornos da auto-estima (sentimentos de inferioridade ou de superioridade) impedem as expressões naturais da afetividade como o amor, o altruísmo, a amizade e a maternidade.

Os indivíduos cuja identidade está alterada não conseguem “identificar-se” com outro, e seu comportamento é defensivo, intolerante ou destrutivo.

[...]

O medo da diversidade representa uma grave alteração da identidade. Os sentimentos de amor são alheios a estas pessoas. As únicas forças de coesão entre elas são aquelas que geram os grupos psicopáticos, gangs racistas, mafiosos ou sectários.

Portanto, a afetividade está determinada por fatores genéticos, fisiológicos, culturais e ambientais. Somente um estado de expansão da consciência pode regular as relações humanas e transcender a maldade que adquire formas monstruosas no inconsciente coletivo”⁴²

Estas ligações entre a percepção do essencial e o nível de expansão de consciência que nos vinculam, é mais uma etapa rumo ao objetivo teórico deste tema para servir de base na aplicação da ortodoxia.

Transcendência

A percepção do essencial, contida na afetividade, também acontece na transcendência, que é a sensação profunda de estar vivo e pertencer à totalidade. A experiência de transcendência permite perceber o sentido da vida. Quer dizer, transcendência é a harmonia com a natureza, é percepção da essência; e como em outras linhas de vivência, tem origem biológica. Sua protovivência é a harmonia e a respiração livre.

⁴² TORO, Rolando A. **Afetividad**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza p.09-12.

Do ponto de vista da Biodanza, Rolando vai conceituar a transcendência como: “a superação da força do próprio Eu e à possibilidade de ir mais além da autopercepção, para identificar-se com a unidade da natureza e com a essência da pessoa”.

Pode-se completar com a questão da vinculação do ser humano com a espécie e tudo mais que existe despertando sentimentos de plenitude. É nesse sentido que se utiliza os exercícios desta linha de vivência, objetivando despertar e desenvolver a intimidade consigo, com o outro e com a totalidade.

Mergulhando no trabalho de transcendência, a Biodanza vai possibilitar aos alunos, mudanças de valores, a perda do medo da morte, sentimento de consistência existencial e devolver a alegria de viver. A tal respeito, aliás, julga-se oportuno mencionar a contribuição de Sanclair:

“A transcendência não pode e não deve ser vista como um fenômeno desligado dos outros aspectos da realidade existencial. Por isso não se pode falar de transcendência a partir dela própria. É necessário compreender o fenômeno transcendência.

[...]

Torna-se necessário, no processo da existência, descobrir e revelar aquilo que somos.

No ato de descobrir esse universo que se revela em expressão é que nos aproximamos daquilo que cada um é. Nesse processo de autodescoberta atingimos níveis cada vez mais amplos de transcendência, que é um fenômeno intrínseco ao ato de viver.

[...]

Cada pessoa vive uma realidade particular devido ao fato de que o núcleo afetivo emocional de cada um responde à realidade externa de uma maneira também particular.”⁴³

⁴³ LEMOS, Sanclair. **A Vivência de Transcendência**. Semente Editorial, 1996. p.07-08.

O Sistema Biodanza, compreendendo esses aspectos, propõe a transformação existencial em níveis cada vez mais amplos de conexão com a totalidade. Não basta buscar mudanças na maneira de se portar, de agir, é necessário transcender.

Para se entender melhor como a Biodanza vai agir em suas primeiras etapas, Sanclair cita um breve relato de Rolando Toro:

*“Restaurar uma atitude de vida mais serena e inocente, de modo que o praticante recupere o equilíbrio neuro-fisiológico básico, reaprenda o seu tempo interior, reabilite a respiração e a digestão – duas funções básicas da existência -, adquira movimentos mais amplos e relaxados, aprenda a dormir e descubra como manter relações afetivas e sexuais felizes. A Biodanza estimula o praticante a transcender os problemas do ego e abordar de imediato a vinculação saudável com a existência”.*⁴⁴

E, não se pode pensar diferente: deve-se estimular os alunos nas classes de Biodanza a transcender os problemas do ego. Sabe-se que as questões ligadas ao ego atrapalham muito o vínculo com o outro e com a natureza. Portanto, deve-se trabalhar o vínculo e reforçar a identidade para ajudar a superar as questões de ego e aí sim transcender.

A Biodanza não trabalha com os aspectos do ego, tampouco com a personalidade; estimula o encontro e o desenvolvimento da identidade. Mas, de qualquer forma, deve-se estar atento em relação ao funcionamento do ego, pois não há como não lidar com ele no dia-a-dia.

Para ajudar nessa reflexão, a respeito do ego, Sanclair assim se manifesta:

⁴⁴ Apud LEMOS, Sanclair. op. cit. p. 09.

“O ego é aquilo que cada um de nós pensa ser. Tudo o que se pensa ser faz parte do ego: meus pensamentos, minha idéias, minhas inspirações, meus planos, minhas dores, minhas alegrias, a minha bagagem intelectual ou existencial, tudo isso pertence ao ego. Essa bagagem, formada pelas memórias e pela experiência, impede a descoberta da realidade daquilo que somos.

[...]

A pessoa que possui um ego muito forte não permite que aquilo que ela é e sente seja expresso e revelado. O medo primordial do ego é perder-se na não-existência. Se o ego é forte não há transcendência, porque essa vivência implica em ir além de si mesmo e o ego não tem essa capacidade. Rolando considera que todo ego é, por si, patológico, não existindo, portanto, um ego saudável”⁴⁵

Certamente, a transcendência é um movimento de transformação e nos possibilita a alcançar um estado de consciência superior em que cada pessoa possa se libertar de hábitos do ego que a alienam. Essa transformação no estado de funcionamento interno pode levar a modificações profundas no estilo de vida. A transcendência é a percepção ampliada de todas as coisas existentes e a superação dos limites.

Como já foi abordado anteriormente sobre as outras linhas de vivência, as mesmas não estão e não devem ser vistas de forma isolada. Elas devem aparecer sempre na estrutura da parte vivencial de cada sessão de Biodanza. São partes integrantes da Biodanza e estão interligadas pelo grande elo que é o amor.

⁴⁵ LEMOS, Sanclair. **A Vivência de Transcendência**. op. cit. p. 10-12.

CAPÍTULO II

COMO MANTER A ORTODOXIA NA BIODANZA

Para ser ortodoxo não basta estar somente de acordo com os estudos dos princípios da Biodanza para usar na sua aplicação prática. É importante também rever e estudar todos os tópicos citados que vão ajudar a lidar e utilizar melhor a ortodoxia nas classes de Biodanza.

No entanto, o mais difícil, é se manter ortodoxo com a continuidade do trabalho ao longo do tempo. Assim julga-se lícito abordar as dificuldades que surgem. Assim sendo, é recomendável, acompanhar alguns passos que se apresentam como indispensáveis no transcorrer deste capítulo.

No início deste trabalho foi dito que as palestras de Rolando Toro no IX Congresso Latino Americano foram a maior motivação para o desenvolvimento deste tema em virtude de seus apelos apaixonados a toda comunidade que vive e aplica o Sistema Biodanza. Chamou a atenção por diversas vezes para que não houvesse afastamento da ortodoxia sob o perigo de perder a identidade central da Biodanza.

“A Biodanza tem uma raiz teórica e um Princípio Biocêntrico. As pessoas se desviam do centro da Biodanza para aplicação de outras técnicas. O futuro da Biodanza necessita que as pessoas façam a mesma Biodanza em toda parte do mundo. Se seguirmos fazendo variações a Biodanza vai saindo de suas bases.”⁴⁶

Sua preocupação em manter a ortodoxia é tanta que continua com firmeza seu pronunciamento:

⁴⁶ TORO, Rolando A. **Palestra** proferida no IX Congresso Latino Americano de Biodanza op. cit.

*“Se o professor criar um novo exercício ou nova música tem que enviar para a International Biocentric Foundation. Se descobrir uma só música tem que fazer a semântica musical. Em primeiro lugar estão os professores ortodoxos; em segundo os semi-ortodoxos e os não ortodoxos não servem para nada. Tratem de compreender que temos de oferecer o mesmo produto em todo planeta”.*⁴⁷

Seguramente, nunca foi presenciada uma defesa tão contundente e contagiante do mestre. Acredita-se que tenha tocado e sensibilizado a maioria que presenciou suas orientações:

*“Envie seus projetos para a IBF. Se vocês acham que a Biodanza necessita de respiração, de meditação, não entenderam nada, não estudaram a Biodanza. Peça-lhes de todo o coração que tratem de ser ortodoxos, senão vocês vão destruir a Biodanza”.*⁴⁸

Essa vitalidade aos 80 anos defendendo sua criação com muita paixão, veemência e sem perder a ternura, mostra certamente, que além de emocionante, há um equilíbrio e preparo onde deixa a impressão de uma liderança filosófica/terapêutica/biocêntrica que sai na frente nesse princípio de milênio.

*“Este congresso é um acontecimento de amor; o prazer de viver está em consonância com o princípio original do universo; a vida é a força que organiza o universo; saúde, prazer, afeto, amor, empatia e transcendência são o que mais necessita o ser humano para celebrar que estamos vivos”.*⁴⁹

⁴⁷ Ibidem.

⁴⁸ TORO, Rolando A. **Palestra** proferida no IX Congresso Latino Americano de Biodanza op. cit.

⁴⁹ Ibidem.

Rolando tem tanta clareza e consciência de onde se pode chegar com a prática da Biodanza que tem orientado a todos para a importância da ortodoxia nas diversas instâncias. Quer seja: nas Escolas por todo mundo, através de documentos e/ou de corpo presente, nas maratonas e nos congressos. Isso mostra que está canalizando boa parte de sua energia para delimitar o campo de atuação da Biodanza.

Cabe a todos os amantes e praticantes da Biodanza, a cerrar fileiras com o mestre, sendo os guardiões dessa técnica, que vem sofrendo ataques desde sua criação, por sua ousadia e assertividade, que incomoda muitos segmentos na sociedade.

Portanto, ser ortodoxo desde o primeiro grupo ainda em estágio e mantendo-se ortodoxo durante toda trajetória do professor e/ou didata da Biodanza é condição fundamental para o sucesso do trabalho, bem como a divulgação do Sistema. Todavia, o mais importante de tudo é a preservação da Biodanza, que funciona, em todo planeta. Não se pode permitir, deixar margem de dúvidas com outras técnicas.

Dessa maneira, é essencial que cada um tenha noção clara do que seja Biodanza e sua distinção para com outras técnicas. Também, para que se possa evitar confusão e não se deixar cair em tentação de criar coisas novas, se afastando da Biodanza ortodoxa.

Assim, segue-se apresentação de um trecho sobre a correlação com outras técnicas e suas diferenças básicas elaboradas pelo professor Francisco Trotte Filho:⁵⁰

“O esporte solicita que o corpo se adeqüe às normas externas, apropriadas à objetivos de competição, desenvolvendo determinadas potencialidades do corpo, elevando rendimentos corporais. A Biodanza compreende

⁵⁰ TROTTE, Francisco F. **Fundamentos Básicos em Biodanza**. Imprinta Gráfica e Editora Ltda. Rio de Janeiro, 1983 p.26-30.

Obs.: Os grifos são do autor deste estudo.

o ser humano como uma unidade integrada, e os seus exercícios visam à harmonia global do corpo.

*A **ginástica** atual está superando o autoritarismo tradicional e a indução de movimentos mecânicos pré-estabelecidos, procurando efeitos mais integradores e saudáveis. A ginástica usa o exercício para reforço de movimentos voluntários, a Biodanza utiliza os exercícios corporais com o objetivo de se produzir vivências emocionais.*

***Dança Clássica:** Há referência identificadora a um elemento externo, professor ou imagem no espelho, a ser reproduzido e copiado. Seus resultados visuais podem alcançar elevados níveis estéticos. Em Biodanza, o movimento parte da emoção emergindo do interior, e não há finalidade estética.*

***Expressão Corporal:** É uma técnica de conscientização das possibilidades com o corpo individual, objetivando melhor exprimir-se e comunicar-se com o meio ambiente, natural e social. Em Biodanza, de acordo com o seu modelo teórico os exercícios são orientados para o desenvolvimento de vivências.*

***Dançoterapia:** É uma forma de psicoterapia, que usa a dança e o movimento como agente direto, não tendo como objetivo o amor, a criatividade e a transcendência, além de ser interpretativa. A Biodanza não é interpretativa.*

***Musicoterapia:** É o uso dosificado da música no tratamento da reabilitação, educação e adestramento de adultos e crianças que padecem de transtornos físicos e mentais. Ela tem se aprofundado em estudos com relação aos efeitos da música sob o organismo e usa a música como agente principal, o movimento tem importância*

secundária, enquanto na Biodanza ambos são igualmente importantes.

***loga:** é uma disciplina de origem oriental, que busca o estado de harmonia interna mediante: asanas, posturas estáticas, sob um caráter passivo, pranayamas, respiração de ritmo especial e meditação que é a apetidão para permanecer em si, em silêncio, buscando uma paz interior. A Biodanza busca uma harmonia, mediante o movimento e a atitude, isto é sob um contexto dinâmico, ativo e o seu treinamento favorece o incremento saudável da comunicação humana.*

***Psicodrama:** Permitindo as pessoas atuarem os seus problemas produzia espontaneamente resultados terapêuticos. A Biodanza não é interpretativa, não há representação nas situações de grupo, as quais têm um significado real e a sua temporalidade é no aqui, agora.*

***Bioenergética** é uma ciência da transformação de energia em funções biológicas. Considera que as enfermidades devem-se a uma energia vital que tem dificuldade em circular pelo organismo. Seus exercícios são dirigidos a quebrarem as couraças caracterológicas. A Biodanza entende que as couraças são um mecanismo de defesa, e por isso seus exercícios são dirigidos a transformar plástica e progressivamente estas couraças. Por seu efeito harmonizador, não leva o organismo à exaustão, respeitando os automatismos viscerais, os estados fisiológicos e os mecanismos de correlação intra-orgânica, além de trabalhar sempre presenteando o corpo com sensações agradáveis de bem estar e gozo cenestésico”.*

Descreveu-se acima a correlação da Biodanza com as diversas técnicas e alguns métodos terapêuticos que se completam de acordo com a sua eficácia e competência, para curar as enfermidades e

proteger a saúde. No entanto, temos que deixar claro que a Biodanza é uma extensão das ciências humanas e não uma disciplina alternativa.

As outras técnicas contribuem para os sistemas de cura, enquanto a Biodanza cuida da saúde integrando o corpo, as vivências e o movimento sempre em situações de grupo.

O Sistema Biodanza vai trabalhar a reabilitação existencial, reeducação da afetividade, superação das dissociações, bem como no aporte de doenças psicossomáticas e/ou mentais. Os resultados são terapêuticos, educacionais e principalmente profiláticos.

Para concluir a correlação e diferenciação da Biodanza com outras técnicas e métodos, é fundamental focar a psicoterapia para elucidar as diferenças entre ambas. Pode-se começar dizendo que um dos objetivos da Biodanza é desenvolver e preservar os potenciais de saúde das pessoas, enquanto o da psicoterapia é curar os enfermos.

Assim sendo, enquanto a psicoterapia apresenta uma estrutura rígida cognitivo-verbal; fundamenta-se na psicologia da personalidade e experimental, e utiliza um linguajar extremamente científico, a Biodanza apresenta estrutura cenestésico-vivencial; é uma extensão das ciências humanas; está centrada na identidade e emprega linguagem científica e poética.

Deste modo, pode-se fazer um resumo de um esquema comparativo entre a Psicoterapia e a Biodanza para melhor facilitar o estudo e compreensão:

"A Psicoterapia possui um enfoque essencialmente terapêutico; parte da enfermidade se baseia no estudo da personalidade; utiliza métodos de diagnósticos; traz ao consciente os conflitos inconscientes; estuda a evolução

clínica da enfermidade e faz interpretação e elaboração verbal dos dados (análises).

A Biodanza tem um enfoque essencialmente pedagógico e terapêutico; baseia-se no estudo do homem como unidade; tem por objetivo a integração psicofísica, a profilaxia, a reabilitação existencial, a reeducação da afetividade e o tratamento complementar de enfermidades mentais e psicomotoras; não utiliza métodos de diagnóstico da Psicoterapia clássica; utiliza controle evolutivo das potencialidades; estimula a integração psicofísica mediante a estrutura operativa “música–movimento–vivência” e seu fundamento é a vida”.⁵¹

Por isso, a Biodanza não pode ser considerada um simples método psicoterapêutico, e sim, por seu aspecto abrangente, um sistema terapêutico com uma concepção de vida, e pode ser indicada mesmo para pessoas saudáveis, que querem reforçar a área da saúde já existente, e ativar potenciais humanos ocultos.

Evidentemente que estes esclarecimentos são importantes para se manter a ortodoxia na Biodanza, mas não são suficientes. Claro que o uso de outras técnicas prejudica sensivelmente o Sistema Biodanza e mostra o desconhecimento do Modelo Teórico, que é muito coerente e sistêmico. Suas partes estão todas interligadas, mantendo a conexão e coerência.

É bom lembrar que todos os exercícios de Biodanza proporcionam a integração do organismo. Isso demonstra uma intensa sensação de bem-estar. Portanto, qualquer exercício de caráter dissociativo não é Biodanza.

⁵¹ TORO, Rolando A. **Definición y Modelo Teórico de Biodanza**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza p.12-13.

Retornando a palestra, e para reforçar esse aspecto, Rolando foi mais enérgico:

“Não há de se fazer exercício que só usa o córtex cerebral, pois estamos tratando do vivencial. Não combinem Yoga nem Bioenergética nem os sistemas de sexualidade com Biodanza. Yoga é individual, solecista, e Biodanza tem comunhão e contato. Os exercícios de yoga não são de contato e nem afetivo-motor. Na Biodanza temos que viver com intensidade as relações. Yoga anula os desejos e Biodanza propõe aumentar os desejos até ao delírio”.⁵²

Nesse sentido, é bom marcar que a Biodanza induz vivência de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. As propostas de outras práticas e com outros objetivos, inclusive as de ação interpretativa de sensações ou movimentos, não correspondem ao Sistema Biodanza. A Biodanza lida com processos de integração através do grupo.

Para a Biodanza, não se deve propor: exercícios respiratórios com a utilização de técnicas de outros sistemas; intervenção nos processos digestivos e alimentares.

Tampouco, que um participante possa invadir o espaço do outro, pois, no encontro, cada um deve informar sua capacidade de aproximação que pode aceitar. Assim, não faz parte da Biodanza exercícios onde o professor impõe formas de contato, sem considerar o feedback do encontro.

⁵² TORO, Rolando A. **Palestra** proferida no IX Congresso Latino Americano de Biodanza op. cit.

- **Metodologia**

Chega-se a um item fundamental deste trabalho para tratar da importância da ortodoxia na Biodanza. Em sua palestra, Rolando Toro ao se referir sobre este tema, sinalizou a respeito do Elenco Oficial de Exercícios, Músicas e Consígnas e que deve ser seguido por todos os professores em todo mundo. E que a ortodoxia não tira a criatividade de ninguém.

*“A Biodanza é uma “tecnologia” e não uma parte da vida do professor. Uma tecnologia para ser modificada tem que passar por uma série de exames antes de ser acertada. Que pode mudar passo-a-passo e não, da criação espontânea do professor. Alguns têm tanta criatividade pessoal que a Biodanza fica irreconhecível. A ortodoxia na Biodanza não é sinônimo de rigidez, pois o Elenco Oficial de Exercícios e Músicas tem sido melhorado ao longo dos anos”.*⁵³

Dessa maneira, acredita-se que, por mais dificuldades que se possa ter em seguir o Elenco Oficial de Exercícios, Músicas e Consígnas, sem dúvida, tal instrumento ajuda bastante, principalmente para os professores iniciantes. Também será de grande valia estudar o conteúdo das apostilas de metodologia.

Durante o estágio supervisionado a didata Eliana Almeida marcou diversas vezes o quanto seria importante perseguir o caminho da ortodoxia utilizando todo material que compõe o acervo ortodoxo da Biodanza. E assim fizemos durante todo o período do estágio bem como até o presente momento. O resultado tem sido proveitoso, pois foi estimulada a integração do grupo de forma suave, alegre e bem harmoniosa.

⁵³ TORO, Rolando A. **Palestra** proferida no IX Congresso Latino Americano de Biodanza realizado no Hotel Glória. Rio de Janeiro - abril/2004.

Para se falar de ortodoxia, torna-se obrigatório a compreensão de como se fundamenta a metodologia da Biodanza. Esta se consolida na integração entre música, movimento e vivência que forma uma coerente e eficaz unidade metodológica.

É importante ressaltar que Rolando está sempre buscando dar sustentação e coerência para o Sistema Biodanza. Quer seja, através do Modelo Teórico de Biodanza e/ou da metodologia que abraça o Sistema.

“Cada um dos exercícios de Biodanza implica uma música e o movimento corporal por ela estimulado e coerente com ela; é além do mais, voltado à indução de uma vivência específica, cujos efeitos correspondem a um objetivo metodológico inerente ao processo de integração humana. Os exercícios de Biodanza constituem modelos indutores de vivência, e podem ser realizados sem qualquer dificuldade, qualquer que seja a capacidade motora do indivíduo.

Os modelos indutores de vivências devem ter uma forte intencionalidade para que se consiga conservar sua eficácia essencial.

*Uma mesma dança de comunicação afetiva, se realizada em grupos diferente, pode induzir sentimentos de fraternidade, de culpa, erotismo ou ainda de agressividade; todas essas vivências fazem parte do campo da comunicação e da afetividade”.*⁵⁴

Para se obter efeito real, é necessário que o professor esteja sintonizado com o grupo e seja assertivo na hora de passar as vivências, pois, estas deverão abranger em cada aluno uma ressonância e um grau de intensidade diferente.

⁵⁴ TORO, Rolando A. **Biodanza** op. cit. p. 121.

Assim, um determinado exercício atrelado a uma música e aos movimentos corporais pode produzir em cada participante do grupo vivências semelhantes, ainda que de intensidades diferentes de acordo com o nível de repressão e de sensibilidade destes alunos.

Abordando sobre estas questões em sua palestra sobre a ortodoxia na Biodanza, Rolando fez afirmações extremamente importantes tais como:

*“As vivências são capazes de influir no coletivo; a música produz mudanças nas programações genéticas e a dança é o movimento integrador. A música, a dança, a regressão e as carícias são quatro forças de transformações extraordinárias. A música tem que deflagrar a vivência e todos os exercícios tem de ser de integração e não dissociativos”.*⁵⁵

Deve-se salientar que a natureza da vivência deriva dos significados emocionais da música utilizada e das categorias musicais que nela prevalecem. O objetivo de cada exercício de Biodanza só pode ser atingindo mediante o uso da música adequada.

A função da música na Biodanza é induzir movimentos e vivências integradoras. A indução de vivências requer uma intensidade emocional da música. Em relação às músicas utilizadas na Biodanza, estas são selecionadas através de critérios de semântica musical. A semântica musical é uma proposta de pesquisa voltada ao estudo dos significados emocionais contidos na música.

O tema musical deve expressar um conteúdo emocional definido e intenso, que permita reconhecer a linha de vivência a que corresponde à música.

⁵⁵ TORO, Rolando A. **Palestra** proferida no IX Congresso Latino Americano de Biodanza op. cit.

No entanto, deve-se acrescentar que o professor para se manter dentro da ortodoxia da Biodanza, não pode usar música de acordo com a sua preferência. Necessariamente, a inclusão de novas músicas deve ser autorizada por uma comissão especial da International Biocentric Foundation (IBF).

De acordo com a didata Claudete Sant'Anna, da Assessoria Metodológica da IBF, é importante pontuar as informações necessárias e corretas de se propor modificações de qualquer natureza:

1 - Somente Rolando Toro de Araneda pode inserir, alterar e atualizar os exercícios, músicas e teoria de Biodanza, em virtude de ser o criador deste Sistema;

2 - As sugestões de novos exercícios, novas músicas e aspectos teóricos podem ser apresentados por qualquer professor de Biodanza. Estas sugestões deverão ser apresentadas a Rolando, que as examinará e as aprovará ou não; caso sejam aprovadas Rolando as inclui no manual;

3 – Em sua ausência deve-se encaminhar as sugestões ou dúvidas à IBF, instituição responsável pela direção do movimento de Biodanza. Uma das estruturas desta instituição é a Assessoria Metodológica, que atualmente é constituída por Eliane Matuk, Claudete Sant'Anna e Marcelo Mur.

4 - Qualquer inovação no Sistema Biodanza deverá ser comunicada aos diretores de escolas, associações de professores, e professores didatas. Este comunicado somente poderá sair da IBF - Assessoria Metodológica;

5 - Qualquer dúvida sobre o funcionamento do movimento da Biodanza e/ou sobre sua teoria deve ser solicitada à IBF ou ao diretor da escola a que pertence.

Não obstante, voltando-se para um ponto aparentemente óbvio e simples como a comunicação, numa perspectiva de estratégias,

os professores juntos aos diretores de Escolas, Conselhos, Cooperativas ou Associações de Biodanza devem possibilitar e viabilizar recursos e mecanismos plenamente acessíveis para a consecução de todo o material ortodoxo atualizado.

É preciso dar importância ao estudo das metodologias: é fundamental a compreensão da semântica musical, pois não podemos utilizar qualquer música; da mesma forma não devemos utilizar exercícios que juntamente com as músicas não estejam nos manuais atualizados pela IBF.

Os exercícios em Biodanza são estruturados cuidadosamente em relação ao Modelo Teórico, e os seus efeitos são previstos e sempre sob controle. As seqüências de exercícios seguem regras que têm objetivos precisos, como, por exemplo, o aumento da resistência ao estresse e a estimulação das funções neurovegetativas.

A estrutura da parte vivencial de uma sessão de Biodanza estimula: o sistema simpático-adrenérgico, utilizando exercícios de integração rítmico-motora e integração afetivo-motora; o erotismo e a afetividade, utilizando os exercícios de integração afetivo-motora, comunicação afetiva e de comunhão; a regressão e o sistema vegetativo parasimpático, com exercícios de comunicação afetiva, comunhão e de acariciamento.

É necessária também a compreensão do objetivo da sessão de Biodanza, a estrutura de aula e sua curva, do Princípio Biocêntrico, do Inconsciente vital, bem como do Modelo Teórico, pois o conhecimento profundo desses temas define a ortodoxia.

Além disso, é essencial que o professor possa ter compromisso consigo na sua prática de vida, pois em caso contrário, dificilmente conseguiria aprofundar e se comprometer com a Biodanza.

A Biodanza é a dança da vida. Quando não se pode aprofundar nos vínculos, nos compromissos, na vida, fica difícil se comprometer com o Sistema Biodanza. Portanto, é preciso coerência na vida e na obra.

- **Progressividade**

“É estado progressivo, qualidade de progressivo, que se vai realizando gradualmente, quer dizer, movimento para adiante. Um conjunto de mudanças ocorridas no curso do tempo e desenvolvimento ou alteração em sentido favorável, avanço, melhoria. E ainda, acumulação de aquisições materiais e de conhecimento objetivos capazes de transformar a vida social, e de conferir-lhe maior significação e alcance no contexto da experiência humana”⁵⁶.

No campo da Biodanza, completariamos essa acumulação com a manifestação das necessidades, emoções, dos sentimentos e desejos capazes de nos levar a uma transformação estruturada e integradora. Para não irmos muito longe, poderíamos dizer que nossa existência pertence a um processo evolutivo do nascimento à morte, passando pelas várias etapas da vida humana.

Assim, pode-se dizer que a progressividade está associada a uma qualidade que está ligada à vida, à natureza e sem dúvida nenhuma ao cosmos. Quer dizer, as leis universais, tal como a vida se desenvolvem de forma contínua e progressiva. Os casos contrários pertencem ao conjunto de fenômenos e/ou desvios da natureza.

Como neste trabalho evidencia-se a ortodoxia, não dá para dissociar um termo do outro. Pois, a aplicação da Biodanza, em qualquer

⁵⁶ BUARQUE DE HOLANDA, Aurélio Ferreira. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. Editora Nova Fronteira S/A. Rio de Janeiro.

tipo de grupo deve ser progressiva, uma vez que é necessário perceber que todos têm sistemas de defesas.

Nos primeiros anos de vida a criança está suscetível aos eco-fatores que vão influenciar na formação da identidade de cada pessoa e que perdurará por muitos anos. Assim, tem-se um sistema de defesa; couraças, que vão atuar de forma severa, no sentido de impedir grandes transformações. Ou seja, embora você possa ter possibilidades favoráveis a seu alcance, continuará com dificuldades de desfrutar daquilo que tem.

Evidentemente, a resistência é importante, até certo ponto, no sentido de manter a integridade do organismo e a autopreservação da individualidade, desde que, isso não se torne uma limitação na vida da pessoa, impedindo-a de se expandir, se desenvolver e desfrutar dos prazeres que a vida oferece e está no entorno.

Na Biodanza, não vai ser muito diferente, iremos nos deparar com todo esse conjunto de defesas e resistências existentes nos alunos. Cabe ao professor saber usar a progressividade para ir aos poucos fortalecendo a identidade e a auto-estima de seus alunos. Com isso, certamente, irá conseguir a dissolução dos mecanismos defensivos e sistema de crenças de cada um.

Agindo assim, o professor estará ajudando aos alunos a se liberarem do seu processo de inibição, tornando-os capazes de entrarem em contato com sua intimidade e a dos demais. E, ainda, poderem se expressar com autenticidade a partir de suas vivências e seu vínculo afetivo com os demais membros do grupo.

Dessa maneira, refletindo sobre tudo isso, Joubert nos deixa sua contribuição, dizendo que a Biodanza irá atuar:

...”através de vivências que funcionam como uma grande fonte de estímulos aos potenciais genéticos intrínsecos de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, os quais têm um efeito terapêutico sobre todo o organismo, integrando-o, harmonizando-o e estimulando sua expressão mais autêntica;

...sobre a psicomotricidade, reorganizando o esquema corporal através de exercícios de integração que envolve o movimento, o tônus muscular, a sensibilidade e os sentidos;

...sobre a função homeostática do organismo, buscando despertar e desenvolver a alegria e o ímpeto vital, assim como a harmonia e a capacidade de repouso e sono.

...sobre as couraças defensivas do ego através de exercícios de contato e carícia, de danças de sedução e de danças eróticas de expressão da feminilidade e da masculinidade;

[...]...sobre a percepção, buscando a expansão da consciência para além das limitações do ego, através do transe e da regressão.

...sobre o sistema de crenças dos participantes, buscando uma transvalorização cultural, ou seja, uma nova cultura com valores pró-vida em substituição à cultura atual com seus valores e costumes produtores de patologia.⁵⁷

Joubert nos brinda com sua pesquisa ímpar sobre a progressividade no campo da Biodanza, pela beleza e conteúdo informativo, bem como pela importante correlação com a teoria da Biodanza:

“Na verdade a Biodanza procura agir sobre a essência e não romper as couraças defensivas. As defesas se tornam desnecessárias à medida que a essência se fortalece.

⁵⁷ CARDINOT, Joubert Knust. **Progressividade em Biodanza**. Monografia apresentada à Associação Escola RJ. p. 40-43

...a partir das vivências integradoras da Biodanza, torna-se possível a reestruturação do sistema de crenças do participante, de suas couraças musculares e de seu sistema de vínculos afetivos primário. Uma vivência integradora pode alterar uma crença e influenciar todo o sistema. Mas a mudança deve ser gradual para não prejudicar o funcionamento geral do sistema. Mudanças excessivas não dão tempo ao organismo de reestruturar suas leis gerais de funcionamento. O participante pode desenvolver um estado doloroso de angústia, resultante no enrijecimento das defesas e conseqüente abandono do grupo”⁵⁸

Nas sessões de Biodanza o grupo é importante para a realização de um trabalho com coerência metodológica, independentemente de seus participantes estarem em níveis completamente diferenciados de desenvolvimento. Pensando nisso, os professores devem estar sempre atentos para não prejudicar os alunos com graus de evolução diferentes.

Entretanto, o professor não deve se preocupar, pois o material didático da Biodanza é extremamente coerente e nos dá um excelente referencial teórico para que se possa progredir efetivamente no desenvolvimento dos potenciais humanos.

Por isso, é fundamental o estudo e a incorporação da metodologia visando um trabalho eficaz, tendo claro que devem ser utilizados os princípios e os critérios para a elaboração das aulas.

Dessa maneira, estaremos facilitando para que cada aluno descubra seu próprio potencial. Em suma, a progressividade é um instrumento metodológico que encontra a sua referência teórica no Princípio Biocêntrico e no respeito à Sacralidade da Vida, do qual o

⁵⁸ CARDINOT, Joubert Knust. **Progressividade em Biodanza**. op. cit p. 45.

professor lança mão, a fim de, aos poucos, construir um aprofundamento das vivências evitando fazer surgir e/ou aumentar as defesas dos alunos.

Assim, seguindo o princípio da progressividade, as coisas vão acontecendo aos poucos, paulatinamente, no tempo certo, sem exigências. A vida não está pronta, está acontecendo o tempo inteiro. As coisas estão se renovando até o último instante da vida.

Todas as coisas têm um tempo certo para acontecer para maturar e por isso, cada professor deve usar sua percepção e ter sensibilidade, ao oferecer as vivências, respeitando sempre o crescimento gradual de cada um.

Acredita-se que agindo com atenção a esses cuidados relativos à progressividade, utilizando-os nas classes de Biodanza, respeitando as possibilidades de cada aluno, estamos dando mais um passo em direção à aplicação da ortodoxia.

CAPÍTULO III

O ESTÁGIO SUPERVISIONADO COM O GRUPO

- **Depoimento Pessoal**

Iniciei meu estágio supervisionado com a professora didata Eliana Almeida trabalhando em sua Oficina de Biodanza como voluntário com um grupo social de adolescentes/jovens onde a maioria advinha de um grupo de jovens pertencente ao Amor Exigente que é um grupo de auto e mútua ajuda para dependentes e co-dependentes químicos e de comportamentos inadequados ou compulsivos.

A intenção de trabalhar com estes jovens, no princípio eram para mim dois grandes desafios. O primeiro era a minha grande dificuldade de lidar com adolescentes e o segundo, era aplicar o que havia estudado em minha formação, uma vez que esperava encontrar jovens em situações delicadas, aflitivas e críticas em virtude de alguns estarem envolvidos com o uso de drogas e/ou em recuperação.

Da primeira à última supervisão o que mais recebi como orientação foi para trabalhar e acreditar na ortodoxia, pois seria a melhor maneira para tocar e estimular a parte saudável dos alunos. E foi desta maneira que organizei e estruturei todas as aulas durante o primeiro ano do grupo.

Na verdade, saiu acima das minhas expectativas e do grupo que tinha um acordo prévio de um ano de trabalho e quiseram continuar com a Biodanza e a manutenção do trabalho que estava surtindo efeito. Assim, não relutei em continuar usando a ortodoxia como ponto de partida e de chegada.

Cabe ressaltar, que no início trabalhamos por demais os exercícios de integração motora e de integração afetivo-motora, comunicação afetiva e comunhão. Para dizer a verdade, tive muita

vontade de mudar um pouco, com medo de estar sendo repetitivo e não dando aos jovens o que mais eles gostam, que é o diferente, a novidade.

Felizmente, consegui segurar o meu furor e insistir no máximo possível em praticar a ortodoxia - dos exercícios às músicas - pois tinha um objetivo maior que era trabalhar a prevenção ao uso de drogas e a co-dependência. A confirmação deste entendimento se fundamenta em vários acontecimentos e depoimentos que veremos mais adiante.

No entanto, gostaria de dizer que o número de jovens que passaram pelo grupo e não puderam continuar por vários motivos foi bastante significativo e não houve quem dissesse não ter gostado, não ter se sentido bem com nossa proposta. Ao contrário, só temos recebido elogios afetuosos por parte deles.

Aos poucos, trabalhando os temas teóricos e vivenciais tais como, a definição de Biodanza; a prioridade da vivência sobre o pensamento e a palavra; o Princípio Biocêntrico e sua importância no dia a dia das pessoas; a conexão com a vida; a distribuição das linhas de vivência em praticamente todas as aulas e etc.

No que se refere às linhas de vivências, a partir do sexto mês de trabalho com o grupo, aplicamos da seguinte forma: utilizamos cada linha de vivência em uma seqüência de cinco aulas, sendo que a quinta aula era dada sobre o animal referente à linha de vivência trabalhada nas últimas quatro semanas.

Evidentemente, que não deixamos de colocar exercícios de outras linhas de vivência e sempre obedecendo a estrutura da parte vivencial e a curva de aula, para garantir que, independentemente do que se tivesse focalizando no momento, não nos afastássemos do objetivo maior que é a integração.

Foi observado que este tipo de abordagem deu uma motivação maior ao grupo, que além de ter maior interesse nesse período de aulas, sempre traziam mais companheiros para experimentar a Biodanza. Quando se iniciava uma nova linha de vivência, automaticamente, eles queriam saber das conexões com o animal correspondente, demonstrando maior interesse neste período.

Acredita-se que este trabalho, para esse grupo de jovem, que tínhamos como objetivo ajudá-los em sua prevenção, serviu para estimular a sua integração de forma suave, alegre e harmoniosa.

O movimento deste grupo vem se caracterizando: pelo bom humor, cuidado com o outro, fluidez em suas escolhas e em solucionar os seus problemas cotidianos. E ainda, a busca de um novo modo de viver com responsabilidade e compromisso e, sobretudo vem incorporando em suas vidas a afetividade.

Quanto à afetividade, é bom lembrar, que muitos entre eles tinham dificuldades em serem afetivos com as pessoas com quem conviviam, quer sejam, em suas casas, nas escolas ou em outros grupos sociais. Mas, sem dúvida alguma, a maior dificuldade apresentada por cada um desses jovens, era de ser afetivo consigo mesmo.

Outro aspecto importante que foi trabalhado durante este estágio foi a questão do vínculo. Sabe-se que a adolescência é uma etapa de mudanças intensas tanto corporais como psicológicas. A velocidade das transformações corporais não lhes dá tempo para adaptarem-se. Sentem-se desorientados diante de suas próprias mudanças e inseguros diante do ambiente que lhe é agressivo.

Assim, procuramos reforçar a cada sessão, a identidade desses jovens, tendo em vista que as pessoas cuja identidade está alterada não conseguem identificar-se com o outro, e seu comportamento é defensivo, intolerante e/ou destrutivo.

Sentem medo da diversidade, por insegurança, que os estranhos possam despertar, pois não se sentem vistos como semelhantes e sim como diferentes. Certamente o medo da diversidade representa uma grave alteração da identidade. Deste modo, a identidade irá comprometer a unidade do organismo e as funções orgânicas.

Por isso, buscamos o tempo todo fortalecer o vínculo afetivo dos participantes desse grupo, uma vez que, a afetividade está profundamente enraizada na identidade de cada indivíduo. Procuramos sempre elevar a auto-estima de cada um, para que pudessem e se sentissem em condições de expressar com naturalidade os sentimentos de amizade e amor entre eles.

Procuramos sensibilizá-los para desenvolver a percepção e a expansão de suas consciências, com o intuito de ajudá-los a fazer vínculo consigo mesmo, com os outros, com a natureza e com o universo.

Claro que foi necessário trabalhar também a comunicação entre eles, onde a linguagem pudesse ganhar um novo tom até então desconhecido para eles. Quer dizer, estimulamos no espaço para a intimidade verbal, a qualificação a cada vez que alguém conseguia superar alguma dificuldade.

Ajudamos estes jovens a compreender que as críticas, mesmo as chamadas construtivas e principalmente aquelas expressões, que dão a entender que estão elogiando o amigo, mas no fundo estão inconscientemente desqualificando-o.

Impressionava-me, à medida que íamos transmitindo e trabalhando os conceitos da Biodanza, mais minha percepção e meu nível de aprendizagem ia aumentando. Ou seja, ao propor exercícios entre outras formas de sentir, ver e viver a vida, eu ia me conectando mais comigo. Um aprendizado impar em minha vida.

Ainda relembrando sobre a aprendizagem adquirida na supervisão com a Eliana, foi fundamental a sua insistência em trabalhar o máximo possível a vitalidade desses jovens, tendo em vista, que à luz da Biodanza o seu conceito é essencial já que trabalha com categorias como estilo de vida, Princípio Biocêntrico, e Inconsciente Vital.

Por se tratar de um grupo com características especiais, onde nosso desafio seria trabalhar com a prevenção, a vitalidade exerceu papel preponderante. As vivências na linha da vitalidade ajudaram a elevar o nível de saúde, a motivação e energia do grupo.

Não tenho a menor dúvida de que foi o melhor trabalho que realizei em minha vida. Fui surpreendido com a vontade, o desejo e a determinação desses adolescentes/jovens em querer mudanças. Ao contrário de nós adultos, eles acreditam mais nos exercícios, nas consignas e nas vivências como fonte de transformação. Isso fazia com que eu me cobrasse cada vez mais dedicação, estudo e responsabilidade com o grupo.

- Depoimentos dos alunos

PMS:

“A Biodanza ajudou a expandir o lado mais físico e menos consciente. O toque, o abraço, o contato corporal com outras pessoas melhorou muito e em pouco tempo. Palavras que marcaram: integração e fluidez. Ter fluidez na vida, a capacidade de me adaptar e contornar os problemas sem perder a identidade, foi muito importante para mim. Quanto a ética, achei muito interessante ser a favor do que promove a vida. Foi um privilégio o acesso a um conceito como a ética da vida! É mais um ponto que levo para a minha vida e sou grato a Biodanza.

Fizemos um trabalho com as linhas de vivências: vitalidade me deixou com motivação, disposição e energia; sexualidade me deixou mais solto e à vontade comigo mesmo e com os outros; a criatividade contribuiu para a minha auto-estima e confiança, ou seja, perdi o medo de usar e manifestar minha criatividade; a afetividade foi um pouco difícil de trabalhar, mas me ajudou muito na conexão com as outras pessoas.

Por fim, duas coisas que se destacaram muito na minha trajetória pela Biodanza: os exercícios de dar e receber me ajudaram muito. Aprender a receber foi importantíssimo para mim. A outra foi o grupo. Fico muito feliz de ter participado de um grupo tão interessante, tão diverso e que sempre me passou uma energia muito boa”.

NYF:

“A Biodanza me ajudou a me integrar com os meus sentimentos; ajudou-me muito na minha disposição e esforço em cumprir várias metas; na minha auto-estima, na comunicação mais clara e objetiva com as pessoas e principalmente, em alimentar sempre minha perseverança em buscar e conquistar minha realização e felicidade. Tudo isto me faz acreditar que estou criando um diferencial para mim mesmo”.

PRA:

“Antes de descobrir a Biodanza, eu não notava, mas eu estava reagindo a tudo e a todos antes mesmo de estar fazendo alguma coisa por mim. Eu esperava sempre o outro falar ou fazer alguma coisa para eu reagir. Hoje, com a Biodanza em minha vida, estou fazendo o que quero e assumindo tudo o que faço, não espero mais os outros para me posicionar. Estou vivendo a minha vida com uma vontade que nunca antes tinha experimentado.

A Biodanza me despertou pra vida, vejo beleza na singularidade das coisas e nas pessoas como únicas. Passei a respirar melhor e sentir o que uma simples caminhada pode me proporcionar. Noto a altura dos prédios e das árvores, o cantar e o voar dos pássaros... O vento, a brisa do mar... É uma outra conexão com o mundo, estou muito mais atencioso com as pessoas e comigo mesmo. Sinto-me solto das correntes da sociedade, passei a sentir liberdade! A Biodanza despertou a minha vontade de viver”.

CMS:

“A Biodanza além de ser uma das melhores formas de integrar-me ajudou muito a não julgar as pessoas pelo que aparentam ser, e sim, olhar com amor e afetividade para todos, de forma a estar aberta para aprender com cada um. Mesmo não estando mais na Biodanza procuro exercitá-la no meu dia a dia.

Fiz muitos amigos e sei que cada um deles representa muito e pude aprender com cada um, mais um pouquinho da vida. Para mim a melhor forma de se viver para que alcance a paz, harmonia, tranquilidade, amor e equilíbrio, é fluir com a vida BIODANÇANDO”

F V M:

“Eu era tão fechado que não conseguia me entregar. Talvez porque ainda não soubesse como viver. Tinha a impressão de ser incapaz de amar. Não amava meu pai, muito menos minha mãe e não conseguia gostar de ninguém. Tinha colegas, mas não amigos. Rejeitava meu corpo e, por isso, não me achava sexualmente atrativo. Mesmo que transasse, me olhava no espelho sozinho e me via feio e desinteressante.

Neste momento entra a Biodanza. Como foi bom criar um vínculo com aqueles desconhecidos. Lembro de suar e ficar vermelho de nervoso na roda de integração. Os ombros ficavam trancados durante a música. Mas no fim da aula eles estavam dormentes, formigando gostoso. Sentia um prazer enorme a cada fim de aula. Era como minha droga semanal. Até que um dia essa bomba de prazer semanal transformou-se em algo muito mais importante. Foi em um exercício de conexão com o cósmos. Lembro de estar dançando com as estrelas e de me sentir tão grande quanto o mundo.

Essa vivência me elevou acima de problemas com os quais não sabia lidar. Eles não deixaram de existir, mas minha reação a eles mudou sensivelmente. Hoje sinto que sou capaz de amar, como amo minha mãe. De sentir prazer com coisas simples, como comer. De ir à praia. E, principalmente, de enfrentar meus problemas desafiando a mim mesmo. Biodanza é uma prioridade na minha vida, porque eu ainda quero ir muito mais longe. Acho que me acostumei a ser feliz. Sem culpa”.

A M M:

“Desde a primeira aula, há três meses, minha vida mudou. Fiquei cara a cara com meus limites e medos e principalmente com aquilo que dentro e fora de mim me proporcionam felicidade. Cresci e descobri novos caminhos. Sinto confiança no meu grupo e fico satisfeita de fazer parte da evolução do mesmo”.

APA:

“Antes de conhecer a Biodanza sempre tentei me proteger de tudo e de todos; desde um abraço até relacionamentos, sempre buscava uma forma de não me expor, de não me deixar conhecer... Não queria me machucar e não gostava de chamar atenção, por isso me escondia, não olhava no olho de ninguém, sempre prendia o cabelo e amarrava um casaco na cintura, ia pelo caminho mais longo só para não ter que cruzar com ninguém, andava olhando para o chão, não me cuidava, falava para dentro, vivia contraída. Não falava oi porque achava que não iam me reconhecer, não falava o que queria por medo de falar besteira, não me permitia errar nem sentir muita das coisas que sentia. Só chorava trancada no banheiro e também só lá dançava e cantava como bem queria. Não estava bem com os outros e, muito menos, sozinha.

Através da Biodanza comecei a perceber meu corpo, a escutar meus desejos e a sentir o que realmente o meu coração guardava. Agora olho dentro dos olhos de qualquer um, não fico tentando agradar todo mundo, mas, ao contrário, sou mais autêntica e determinada, imponho meus limites e percebi que isso fez com que eu me cercasse de pessoas que realmente valem à pena. Aprendi que na vida devemos sempre buscar abrir novos ciclos, mas sem deixar de fechar os que devem ser fechados. Hoje abraço com vontade, de corpo inteiro e de alma inteira. Vejo mais beleza nos outros, no mundo e, principalmente, vejo mais beleza em mim. Vivo de cabelo solto e meu sorriso não é mais forçado; rio bem alto e falo o que sinto, danço e canto bem mais e do jeito que quero, ando bem mais leve... Vivo mais leve. Não tenho mais medo de ser feliz nem vergonha de ser quem eu sou e por isso vou viver assim, BIODANZANDO, para sempre”.

C A S:

“A Biodanza como eu falo sempre, foi o instrumento para mudar a minha vida. A mesma proporcionou momentos incríveis, momentos esses que me transportaram para um outro mundo, um mundo fácil de ser feliz, sem culpa, aonde é possível enxergar raramente o meu corpo e a minha mente.

Através dessas vivências foi possível romper com hábitos que não eram bons para minha vida, como a falta de cuidado com o meu corpo e a falta de empatia. Através de exercícios com o grupo eu pude perceber o meu movimento na vida e o movimento de meus amigos.

Passei a andar com leveza e a fluir em tempo integral. Sem dúvida nenhuma devo isso a força que impulsionou a minha mudança para a plena felicidade”.

L B:

“A Biodanza tem me ajudado a lidar com os meus problemas de uma forma melhor, afinal, para todo problema, há uma solução e não é preciso sofrer até chegar a uma resposta. Através da Biodanza, eu consegui aprender a desfrutar dos momentos bons da vida de uma forma muito mais intensa”.

CONCLUSÃO

Ao apresentar o desenvolvimento deste tema, afirmou-se que o principal objetivo era demonstrar a importância da aplicação da ortodoxia na Biodanza. Para isso, foram necessários meses de pesquisas e reflexões em torno desse propósito.

Na intenção de contribuir para o debate, adotou-se um percurso progressivo de itens que devem ser estudados, compreendidos e aplicados. Também foi mostrado que, para a continuidade dos resultados positivos alcançados pela Biodanza, torna-se essencial o cumprimento exato e fiel dos preceitos elaborados para a aplicação desta técnica.

Assim, partiu-se para apontar primeiramente que a Biodanza possui uma estrutura teórica e orgânica e trabalhar o significado precioso de cada palavra de sua definição, tais como, a música, a integração humana, a renovação orgânica, a reeducação afetiva, o movimento, etc.

Foram apresentados e desenvolvidos alguns tópicos que ajudam a compreender a base de sustentação da Biodanza, entre eles, o Princípio Biocêntrico, Modelo Teórico da Biodanza, e o Inconsciente Vital. Outro aspecto foi apontar para a importância que as Linhas de Vivência exercem na Biodanza. Prova disso, é sua representação no Modelo Teórico.

Ficou o sentimento de que, com tais conceitos, bem incorporados já teríamos percorrido um bom trajeto para o sucesso da aplicação da ortodoxia, tendo em vista que um professor deve, na sua prática de vida, vivenciar a teoria da Biodanza. No entanto, era preciso contribuir um pouco mais, pois, para ser ortodoxo, é importante estudar e rever alguns aspectos que ajudam a utilizar melhor a ortodoxia nas classes de Biodanza.

Neste relato, fez-se um percurso do aporte teórico utilizando-se das experiências de diversos trabalhos citados, bem como de indagação a diversos profissionais da Biodanza. Após investigar e analisar percebeu-se que é essencial que cada um tenha clareza do que seja Biodanza e suas correlações e distinções para com outras técnicas e, em especial, com a psicoterapia.

Mostramos que tais abordagens contribuem para os sistemas de cura, enquanto o Sistema Biodanza vai trabalhar a reabilitação existencial, a reeducação da afetividade, a superação das dissociações entre outras; e seus resultados são terapêuticos, educacionais e, sobretudo profiláticos.

Seguindo alguns passos que se apresentam como indispensáveis para se aplicar a ortodoxia, complementa-se ratificando ser obrigatório a compreensão de como se fundamenta a metodologia da Biodanza. Ela se consolida na integração entre música, movimento e vivência que forma uma coerente e eficaz unidade metodológica.

É importante lembrar que os exercícios da Biodanza estão voltados para a indução de vivências específicas e seus efeitos correspondem a um objetivo metodológico intrínseco ao processo de integração humana. Vale dizer que, tanto a metodologia quanto o Modelo Teórico, dão sustentação, estrutura teórica e coerência para o Sistema Biodanza.

A Biodanza tem dimensões sociais de verdadeiro valor, por isso, é fundamental que cada professor possa se conectar com as recomendações de Rolando para “não nos afastarmos da ortodoxia sob o perigo de perder a identidade central da Biodanza”. Ele tem verdadeira preocupação, pois o uso inadequado e/ou a associação de outras técnicas pode por em risco o que considera ser “a mais profunda das terapias”.

Também foram identificados os critérios da IBF para que o professor possa, de forma correta, propor modificações e ainda do que necessita e o que não deve fazer para se manter dentro da ortodoxia da Biodanza. Manter-se nesta prática durante toda nossa trajetória é fundamental para o sucesso de nosso trabalho e do Sistema Biodanza.

Torna-se fundamental usar o princípio da progressividade, pois em qualquer tipo de grupo há necessidade de uma aplicação progressiva, em virtude de os participantes terem seus “sistemas de defesas”. Assim sendo, deve-se ir aos poucos fortalecendo a identidade e a auto-estima dos alunos.

Pode-se concluir que: o mais importante de tudo do que foi examinado, debatido e demonstrado é, sem dúvida, a preservação da Biodanza, que funciona em todo planeta. Não se pode permitir margem de dúvidas com outras técnicas. A Biodanza que se faz aqui deve ser a mesma que se faz qualquer outra parte do mundo.

O Sistema Biodanza dá resultado por si mesmo e vem funcionando e obtendo resultados importantes ao longo do tempo; não há a menor necessidade de se introduzir e/ou combinar outros elementos. Para se chegar ao sucesso é preciso estar atento, conhecer bem a técnica, praticá-la e ter coerência metodológica.

Esta é a percepção e a contribuição do autor deste trabalho. Fica a sugestão para que novos aportes sejam agregados para o enriquecimento sobre este tema.

BIBLIOGRAFIA

CARDINOT, Joubert Knust. **Progressividade em Biodanza**. Monografia apresentada à Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2002.

LEMONS, Sanclair. **A vivência de Transcendência**. Semente Editorial, 1996.

TORO, Rolando A. **Biodanza**. 1ª ed. SP, Editora Olavobras/EPB, 2002.

_____. **Afetividade**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Creatividad**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Contacto y Caricias**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Definición y Modelo Teórico de Biodanza**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Definición y Principio Biocentrico**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **El Inconsciente Vital y Principio Biocentrico**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Identidad**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Mecanismos de Acción**. Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Metodologia I – Semântica Musical.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Metodologia II – La Sesión de Biodanza.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Metodologia III – La Sesión de Biodanza.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Metodologia IV – Curso Semanal y Maratón de Biodanza.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Metodologia V – El Grupo de Biodanza.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Metodologia VI – Criterios de Evaluación del Evolutivo A través de las Categorías del Movimiento y la Capacidad de Contacto y Regresión.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Sexualidad.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Transcendencia.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Vitalidad.** Apostila del Curso de Formación Docente de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

TROTTE, Francisco F. **Fundamentos Básicos em Biodança.** 1ª ed. RJ, Imprinta Gráfica e Editora Ltda., 1983.

ANEXO:

**Sres.
Directores Escuelas de Formación en Biodanza
Presente**

Queridos amigos:

Haciendo un balance sobre la trayectoria del Movimiento de Biodanza, he visto la importancia de conservar y reforzar la **identidad de Sistema**, para asegurar su permanencia en el tiempo. En todo el mundo debe difundirse la misma Biodanza y ser reconocida como tal.

Para lograr este objetivo, debemos recordar a los profesores la necesidad de ortodoxia. Otro aspecto importante es ofrecer preferentemente clases de Biodanza básica, tal como yo la he concebido. Por lo tanto, las Extensiones pasarán a tener un valor secundario. Además, hay que abandonar la costumbre de inventar nombres especiales para designar las maratones y simplemente anunciar "Biodanza".

A partir de esta fecha no crearemos nuevas Extensiones. Los aportes que hace Biodanza a las ciencias de educación, a las ciencias humanas en general, y a las terapias, son más que suficientes para inducir cambios profundos y benéficos. *Los grandes aportes de Biodanza son los que hay que difundir.*

Por estas razones quiero solicitar a los Directores tener una fuerte preferencia por los temas de Biodanza básica.

Les saluda con la más alta consideración,

Rolando Toro Araneda
Presidente
International Biocentric Foundation