



International Biocentric Foundation
Associação Escola de Biodanza
Rolando Toro do Rio de Janeiro

OS SETE PODERES DE TRANSFORMAÇÃO DA BIODANZA

Anna Cristina Menezes Peralva

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

Novembro de 2005

Monografia apresentada à Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro e aprovada pela comissão julgadora formada pelos didatas:

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

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

Antonio Sarpe
Facilitador Didata
International Biocentric Foundation
Reg SP nº 8515

Visto e Permitido a impressão
Rio de Janeiro,

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

**A Ilza Menezes Peralva,
minha mãe,
que sempre esteve do meu lado e
me apoia na caminhada pela vida**

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, à Rolando Toro, que nos presenteou com o Sistema Biodanza.

A Leda Marisa Costa Carvalho, com quem iniciei na Biodanza.

A Carlos Soares Barbosa, meu grande amigo, pela presença afetiva no momento decisivo da minha vida que culminou neste trabalho.

A Antonio Sarpe, pelo acompanhamento, como diretor da Escola de Biodanza do Rio de Janeiro, na condução do Curso de Formação.

A Maria Inez Medina Monnerat, minha grande amiga, com quem iniciei os primeiros passos como facilitadora.

A Eliana Almeida, por ser minha amiga, supervisora e facilitadora na Dança da Vida.

A Luciana Pinto Oliveira pela paciência em atender meus pedidos e enviar as apostilas por email.

A Gladys Trindade pela dedicação na orientação da formatação desta monografia.

A Lia Pinto Steimback pelo carinho em ler atenciosamente este trabalho e corrigir meus erros de português.

A Marcelo Coelho Soares cujas mãos firmes me conduziram ao desenho da capa.

Agradeço especialmente a todos os meus amigos que me permitiram dançar esta monografia.

RESUMO

O estudo objetivou explicar os Sete Poderes de Transformação da Biodanza, bem como verificar os resultados de sua aplicação em um grupo regular de Biodanza. Considera-se que as referências bibliográficas extraídas da criação de Rolando Toro constituem um de seus suportes de argumentação e comprovação da prática de tais “poderes” como um dos responsáveis, de forma relevante, na mudança do estilo de vida das pessoas.

ABSTRACT

The objective of the study was to explain the Transformation Seven Powers of Biodanza, as well to verify the application results in a regular Biodanza group. The references extracted from Rolando Toro creation constitute one of its argument supports and the practical evidence of “powers”, as one of the responsible, in a relevant way, in the people life style changes.

SUMÁRIO

	Página
Introdução – O Problema	1/2

CAPÍTULO I.
PRINCÍPIOS BÁSICOS DA BIODANZA

Modelo Teórico	3/15
Princípio Biocêntrico	16/19
Inconsciente Vital	20/21

CAPÍTULO II.
OS SETE PODERES DE TRANSFORMAÇÃO DA BIODANZA

O Poder da Música	22/29
O Poder da Dança Integradora	30/37
O Poder da Metodologia Vivencial	38/51
O Poder Deflagrador da Carícia	52/57
O Poder do Transe	58/61
O Poder da Expansão da Consciência	62/65
O Poder do Grupo	66/70

CAPÍTULO III.
OPERACIONALIZAÇÃO DOS SETE PODERES

O Grupo Regular – Características	71
Metodologia – A Sessão Semanal	72/75
Percepção da Facilitadora	76/77
Depoimentos dos Participantes	78/81
CONCLUSÃO	82
BIBLIOGRAFIA	83/84

ANEXOS

- 1 – Tradução livre do artigo Let's Dance
- 2 – Panfleto de divulgação
- 3 – Apresentação Música – Movimento – Vivência
- 4 – Poesia da autora

Chamamento

*Somos la memoria del mundo.
Sólo debemos recordar lo que
está en nuestras células.
Los frutos del verano.
El amor voluptuoso.
La capacidad de ponerse en el lugar
del otro.
El contacto.
El coraje de innovar.
El abrazo, el adiós y el encuentro.
El mar en nuestra piel.
La música de la vida.
La danza de la vida.
Biodanza nos devuelve
la memoria ancestral
la posibilidad absoluta de amor.*

Rolando Toro Araneda

APRESENTAÇÃO

A idéia de desenvolver esta monografia surgiu do encontro que tive com Rolando Toro Araneda no Chile, durante o X Encontro da Regional Sul em novembro de 2004, e da minha vontade de “costurar” a teoria da Biodanza.

Esse encontro com Rolando se deu durante um almoço, com ele e com Eliana Almeida, onde tivemos o prazer de ouvir como ele tinha estruturado Os Sete Poderes de Transformação da Biodanza.

Esse assunto está muito relevante no momento pois agora em 2005, me chegou às mãos uma cópia de um artigo da revista chilena Papparazzi onde Rolando apresenta a Biodanza e menciona os sete poderes.

Depois de todos esses encontros de idéias decidi, em fevereiro de 2005, iniciar um novo grupo regular com a proposta de dançar Os Sete Poderes da Biodanza, e conseqüentemente este trabalho.

O presente estudo está dividido em três capítulos:

O Capítulo I trata dos princípios básicos da Biodanza, onde está demonstrada a sua base de sustentação com o Modelo Teórico, o Princípio Biocêntrico e o Inconsciente Vital.

No Capítulo II são explicados os Sete Poderes de Transformação da Biodanza, responsáveis pelo êxito pedagógico e terapêutico da Biodanza. No final da explicação de cada “poder”, busca-se fazer uma correlação com Modelo Teórico da Biodanza.

O Capítulo III relata a operacionalização dos poderes junto ao grupo regular

A conclusão encerra as reflexões acerca da utilização da Biodanza como facilitadora das mudanças do estilo de vida das pessoas

INTRODUÇÃO – O Problema

Os Sete Poderes de Transformação da Biodanza criados por Rolando Toro Araneda, e fundamentados no Princípio Biocêntrico, no seu conjunto, constitui instrumento poderoso de mudança de estilo de vida a curto prazo e que, quando descritos individualmente, são:

1. O **Poder da Música**, como instrumento de mediação entre a emoção e o movimento corporal e permite entrar no biológico do Universo,
2. O **Poder da Dança Integradora**, baseada na vivência e não na consciência, onde movimento é conduzido pelo afeto e integra o corpo com a alma,
3. O **Poder da Metodologia Vivencial**, como um processo de mudança e desenvolvimento das nossas potencialidades através das cinco linhas de vivência,
4. O **Poder Deflagrador da Carícia**, é um dos instrumentos fundamentais da Biodanza. Algumas terapias têm contato, mas só contato não basta tem que ir com a intenção do afeto, da comunhão e do desejo.
5. O **Poder do Transe**, que permite a conexão com a matriz da vida e tem como objetivo a reparação orgânica,
6. O **Poder da Expansão da Consciência**, a potencialização da vida, aprender a perceber e a sentir e entrar em êxtase com um olhar,
7. O **Poder do Grupo**, que é diferente dos outros grupos terapêuticos, é um útero de renascimento, é permissivo, é uma rede de energia que flui nos abraços e na alegria onde cada participante encontra continente afetivo e a permissão para celebrar a presença do outro, exaltar o encanto essencial do encontro humano, o amor que há em nós.

Se considerados de forma isolada, cada um dos poderes tem sua aplicabilidade em áreas específicas. Assim, por exemplo, o **Poder da Música** é amplamente utilizado e reconhecido na Musicoterapia. O **Poder da Expansão da Consciência** é utilizado na meditação e outras técnicas.

O **Poder do Grupo** também tem sua aplicabilidade nas técnicas comportamentais e assim os demais poderes, à exceção do **Poder Deflagrador da Carícia**, cuja exclusividade compete à Biodanza.

Considerando-se que, quando agrupados, os poderes assumem uma potencialização capaz de induzir à mudança, é lícito que se pergunte:

- Até que ponto a utilização dos Sete Poderes de Transformação da Biodanza atuam como instrumento de facilitação da mudança a nível existencial?

A resposta a tal pergunta será delineada no decorrer deste trabalho.

OBJETIVO

Explicar os Sete Poderes de Transformação da Biodanza bem como os resultados da sua aplicação no que diz respeito à mudança existencial.

LIMITAÇÃO E RELEVÂNCIA

Considerando-se os componentes que envolvem os poderes e a amplitude de sua aplicação de forma isolada, este estudo se limita a sua utilização em conjunto, pela Biodanza, que, a partir dessa integração, fortalece e dá relevância às transformações bio-psico-sociais. Daí porque, um instrumento que se apoia nas ciências sociais para deflagrar mudanças, certamente contribuirá para o desenvolvimento de uma sociedade mais rica e mais saudável.

CAPÍTULO I

PRINCÍPIOS BÁSICOS DA BIODANZA

MODELO TEÓRICO DA BIODANZA

CONCEITO DE “MODELO” EM CIÊNCIAS

Um modelo científico é um instrumento de investigação de um determinado conjunto de fenômenos externos em observação e representa, desde o instante em que é criado pelo investigador, uma aproximação e/ou uma simplificação da realidade estudada.

Poderíamos dizer que o investigador tem uma proposta imaginária, a partir dos seus conhecimentos prévios, acerca da realidade e estabelece relações entre os acontecimentos e essa proposta.

O modelo permite orientar a investigação, criar novas hipóteses, estudar relações desconhecidas e compreender o desenvolvimento dentro de uma visão unificada.

A vantagem de um modelo sobre uma simples descrição é a de permitir estabelecer relações absolutamente imprevistas, que abrem opções novas no campo operacional.

Os modelos científicos estão em permanente evolução. A confrontação permanente do modelo com seu exterior natural implica em modificações parciais e às vezes fundamentais.

A ESTRUTURA DO MODELO TEÓRICO DA BIODANZA

O Modelo Teórico da Biodanza consiste em um eixo vertical, que sobe desde o Potencial Genético à Integração, e um eixo horizontal, que pulsa da Consciência da Identidade à Regressão.

O DNA (ácido desoxirribonucléico) é o potencial humano individual que se expressa em cinco conjuntos, os quais se manifestam mediante cinco “linhas de vivência” que se potencializam reciprocamente e se entrelaçam em forma de espiral ascendente que representa o processo de integração que dura toda a vida (Ontogênese).

O eixo horizontal oscila entre dois pólos. O trânsito entre esses dois pólos representa as categorias de movimentos realizados durante uma sessão de Biodanza.

A manifestação dos potenciais é pulsante entre os estados biológicos “consciência de si e do mundo” e “fusão com o todo” (regressão).

No processo integrativo intervêm três níveis de inconsciente, que se comunicam entre si através de “umbrais de transição”. Entre o Inconsciente Pessoal de Freud (memória do indivíduo) e o Inconsciente Coletivo de Jung (memória da espécie) se estabelecem os processos que vão desde a história pessoal até o arquétipo. Entre o Inconsciente Coletivo e o Inconsciente Vital (memória cósmica) se estabelecem os processos que vão desde o arquétipo até os sistemas de integração biológica.

O Modelo Teórico da Biodanza se descreve dentro de um conceito cósmico. O Universo apresenta regularidade, que atua no “caos”. Não se pode conceber um modelo da vida humana exilado do processo de gênese da vida e de sua evolução filo e ontogenética. Este é o modelo do “Homem Cósmico”.

Os seres vivos têm algumas características comuns, apesar de seus distintos graus de organização. Para compreender o fenômeno da vida como um acontecimento cósmico é necessário compreender que todos os seres vivos possuem elementos e características fundamentais comuns.

A matéria viva tem a capacidade de auto-replicação, de acordo com um código estabelecido. A informação genética contida no DNA é primeiramente transcrita numa molécula de RNA (ácido ribonucléico) e logo traduzida numa seqüência de aminoácidos que formam as proteínas, que são os compostos que caracterizam morfológica e fisiologicamente um organismo. Assim a informação contida no DNA se transmite de geração a geração, perpetuando as espécies.

NOMENCLATURA DO MODELO TEÓRICO DA BIODANZA

- **Filogenia**

História genealógica de uma espécie ou de um grupo biológico, fundamentada em elementos fornecidos principalmente pela Anatomia Comparada, pela Paleontologia e pela Embriologia.¹

- **Ontogênese**

Série de transformações sofridas por um ser desde a sua geração até o completo desenvolvimento; evolução.²

- **Potencial Genético (CG = Código Genético)**

Cada indivíduo possui um Potencial Genético que constitui o conjunto de características únicas chamado "Identidade".

No momento da fecundação, quando se unem os gametas do pai e da mãe, está determinada a identidade biológica que se expressará através da vida (ontogenia).

Este programa genético é único em cada indivíduo, não se repete. Determina a estrutura orgânica e os comportamentos instintivos, dos quais derivam depois funções mais complexas.

Está comprovada a existência de genes precoces, que se expressam nas

¹ DICMAXI INTRANET - Dicionário Michaelis 6 Idiomas - 2005

primeiras etapas da vida e de genes tardios que só se expressam depois de certa idade. Isto sugere a importância de facilitar a expressão genética nos primeiros meses de vida, mas também a possibilidade de dar expressão a potencialidades em idades avançadas da vida.

A enorme diversidade que se produz pela combinação dos potenciais do código genético, sugere a impensada capacidade humana, que só necessita de condições ótimas, para se expressar.

As investigações atuais sobre o Potencial Genético, permitem concluir que o número de potencialidades que o homem expressa através de sua vida é uma parte mínima do total contido nos seus dotes.

Podemos, então, considerar os Potenciais Genéticos como altamente determinados e com uma grande estabilidade. Não obstante, sua expressão depende das condições desencadeadas pelo meio ambiente e pelos cofatores em ação.

Uma seleção de exercícios e situações de grupo deve provocar a expressão de Potenciais Genéticos que se encontram reprimidos pelos valores impostos pela cultura.

- **Sistemas de Integração Orgânica (SE+SN+SI)**

São estruturas fisiológicas que asseguram a unidade funcional do organismo: SE = Sistema Endócrino, SN = Sistema Nervoso e SI = Sistema Imunológico.

A relação entre o Sistema Nervoso e as Glândulas Endócrinas, através da conexão Hipotálamo-Hipófise, é conhecida há tempo. Atualmente sabe-se que da relação entre o Sistema Neuroendócrino e o Sistema Imunológico se realiza através de neurotransmissores e hormônios específicos.

- **As Cinco Linhas do Potencial Humano**

O desenvolvimento evolutivo através da Biodanza prevê a superação progressiva dos mecanismos de defesa, que se ativam frente ao medo de ser você mesmo e de expressar a própria identidade através das Cinco Linhas de Vivência.

1. Vitalidade

É o potencial de equilíbrio orgânico (homeostase), do ímpeto vital, da autonomia para a ação e para o descanso e da harmonia biológica.

2. Sexualidade

É a capacidade de experimentar o prazer em todas as suas formas: o prazer sexual, comer, beber, caminhar, realizar um trabalho/atividade, ou seja, desenvolver "o prazer de estar vivo".

3. Criatividade

É a capacidade de ousar, de sentir-se responsável pela própria vida, de expressar suas emoções de forma autêntica e, principalmente, possibilitar a renovação existencial

4. Afetividade

É capacidade de amor indiscriminado pelos seres humanos e pela vida em geral. É a ternura, a solidariedade e a capacidade de dar e receber afeto possibilitando desenvolvimento do indivíduo como ser gregário

5. Transcendência

É a capacidade para ir além do ego e integrar unidades cada vez maiores; implica na expansão da intimidade de cada um consigo mesmo e com a totalidade, desenvolvendo a consciência ecológica e a capacidade de vinculação e harmonia com a natureza/Universo.

- **Protovivências**

As protovivências são as primeiras vivências depois do nascimento. É uma forma de aprendizagem relâmpago em que basta uma única experiência para ficar registrada a respectiva aprendizagem na memória celular.

Cada uma das linhas de vivência provém das Protovivências:

1. A Vitalidade se desenvolve a partir da protovivência de movimento, das funções de atividade e repouso.
2. A Sexualidade está vinculada a protovivência de contato, com as primeiras sensações de prazer pelas carícias e durante o ato de amamentar.
3. A Criatividade está ligada às funções expressivas de bem-estar e mal-estar, a curiosidade e as trocas de posição frente ao meio ambiente, ao linguajar e ao grafismo.
4. A Afetividade está vinculada a protovivência de amamentação e nutrição.
5. A Transcendência se origina na protovivência relacionada com as sensações de harmonia e bem-estar, em especial em relação com a mãe e com o ambiente que rodeia a criança.

- **Cofatores**

Os cofatores são de natureza química que intervêm nas estruturas orgânicas. Sem esses cofatores os genes não podem se expressar.

Os cofatores podem ser conseguidos do meio ou do organismo. Entre eles podemos mencionar certas vitaminas, alguns sais como sódio, potássio, magnésio, os hormônios e os neurotransmissores.

A Biodanza, mediante a música, a dança e situações de encontro, estimula o Sistema Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalâmico, sede fisiológica das vivências e ativa hormônios e neurotransmissores naturais que atuarão como cofatores facilitando a expressão genética.

A estimulação emocional é uma atividade de hormônios hipotalâmicos, que vão atuar como cofatores para permitir a expressão de potencialidades vitais, sexuais, de renovação biológica, de renovação afetiva e de expansão de consciência, geralmente inibidas.

- **Ecofatores**

São fatores ambientais que estimulam ou inibem o desenvolvimento dos potenciais humanos.

A criação de novas opções mediante a concentração de ecofatores positivos deflagram expressões genéticas imprevisíveis.

Os exercícios de Biodanza são um conjunto concentrado de ecofatores positivos que estimulam o desenvolvimento integrado dos potenciais genéticos.

Esta estimulação concentrada permite trocas de caráter evolutivo e uma constante reorganização biológica.

- **Ecofatores Humanos**

Os seres humanos são os mais poderosos ecofatores existentes, porque as relações que se geram se dão em todos os níveis existenciais.

Os ecofatores humanos possuem efeitos sobre cada conjunto de potencial e durante o encontro humano podem ser tóxicos ou nutritivos, estimulantes ou inibidores. Ao se entrecruzarem, as linhas de potencial humano produz a fecundação recíproca desses potenciais, ou se

bloqueiam.

A Biodanza cria condições para que o conjunto de ecofatores humanos alcance altos níveis de otimização através do afeto, da alegria compartilhada, do erotismo e da expressão de emoções.

Cada integrante de um grupo passa a tomar parte do processo integrador, afetivo, neurológico, endócrino e imunológico.

- **Transe**

É a passagem de um estado de consciência de vigília normal ao estado de regressão. O transe tem um efeito reparador e integrador.

O potenciais genéticos se expressam dentro deste campo pulsante entre o pólo de Movimentos Orientados pela Consciência (MOC) e pólo de Movimentos Orientados pela Vivência (MOV).

Os dois conjuntos de exercícios apresentaram respostas neurovegetativas específicas:

- Exercícios vibrantes, que estimulavam a consciência, produziam respostas simpático – adrenérgicas.
- Exercícios de regressão, em “câmera lenta”, induziam respostas parassimpático – colinérgicas.

- **Regressão**

Um dos instrumentos básicos de cura em Biodanza é o trabalho com o processo de “Regressão”, que é um trânsito até o primordial. Na medida em que a pessoa diminui sua vigília, perde os limites corporais e se abandona num estado cenestésico semelhante a um bebê dentro do útero.

A regressão não só é saudável, porque integra e harmoniza o organismo,

mas também porque o conecta com as tendências saudáveis originárias, sem as patologias culturais.

O segredo da renovação da vida está nessa coerência com a origem.

O retorno da regressão se caracteriza por um estado de “expansão de consciência” e um sentimento profundo de “renascimento”.

- **Transtase**

A ontogênese progride através de processos de amadurecimento e diferenciação, de complexidade crescente e de saltos evolutivos chamados transtase, através dos quais se realiza a integração existencial.

- **Homeostase**

Capacidade do corpo para manter um equilíbrio estável a despeito das alterações exteriores; estabilidade fisiológica.³

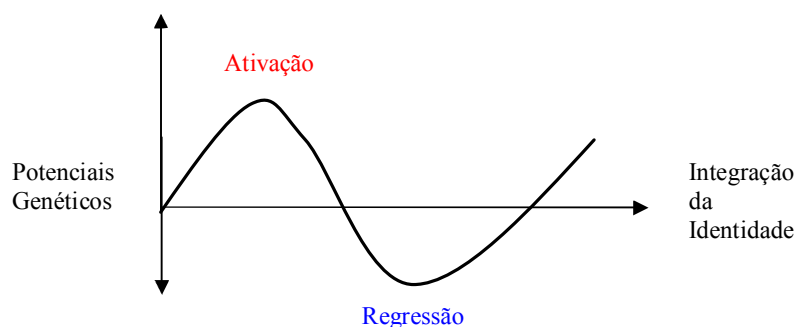
- **Integração da Identidade**

A Integração da Identidade é o processo em que os potenciais genéticos, altamente diferenciados, se expressam e se organizam em sistemas mais complexos, criando uma rede de interações que potencializam a Identidade.

Este processo de Integração não é, necessariamente, coerente com os padrões culturais e com a infra-estrutura de valores. É uma forma de sintonização cada vez mais perfeita com a unidade cosmobiológica.

O Modelo Teórico em sua projeção horizontal representa o processo de Integração durante uma sessão de Biodanza, que é uma reprodução reduzida no tempo do processo de integração que dura toda a vida.

³ DICMAXI INTRANET - Dicionário Michaelis 6 Idiomas – 2005



EVOLUÇÃO DO MODELO TEÓRICO DA BIODANZA

Em 1965, sendo Membro Docente da Escola de Medicina da Universidade do Chile, Rolando Toro Araneda, nascido em 1924, realizou as primeiras investigações com música e dança no Hospital Psiquiátrico de Santiago, que tinha entre seus objetivos ensaiar diversas técnicas para “humanizar a medicina”. A sua abordagem com os enfermos internados consistia em incluir a atividade corporal e estimular as emoções através da dança e do encontro humano.

Com o objetivo de induzir harmonia e tranqüilidade nos pacientes psiquiátricos propôs danças harmoniosas e lentas, com os olhos fechados. A observação revelou que esses exercícios tinham efeitos contraproducentes, pois os enfermos, que por definição têm uma identidade mal integrada, se dissociavam ainda mais quando realizavam movimentos que induziam a estados regressivos. E nesses casos as alucinações e delírios se acentuavam e podiam durar vários dias.

Nas sessões seguintes, sugeriu danças estimulantes a partir de ritmos vibrantes, que estimulavam a motricidade. O resultado foi um notável aumento do senso de realidade e do desaparecimento dos delírios e alucinações.

Posteriormente observou que pessoas tensas, angustiadas e com

transtornos psicossomáticos, como hipertensão e úlcera gástrica, melhoravam quando realizavam exercícios com músicas harmoniosas e lentas com os olhos fechados mostrando claros efeitos ansiolíticos.

Partindo desta experiência, concluiu que para cada distúrbio deveria haver uma adequação dos estímulos musicais e dos exercícios. Em alguns casos poderiam ser utilizadas músicas que reforçavam a consciência da realidade (ritmos vibrantes) enquanto em outros se deveria induzir estados de regressão (músicas melódicas e lentas) que facilitavam a diminuição da ansiedade. Chegou, com o tempo, à convicção que os estados de Consciência de Identidade e Regressão são absolutamente complementares e abarcam a totalidade da experiência humana.

Assim foi desenhado o primeiro eixo do Modelo Teórico da Biodanza, que apesar de conservar sua estrutura original, tem sofrido modificações através de 40 anos de confronto com a realidade.

Em 1973 com a queda do governo Allende e início da era Pinochet, Toro sai voluntariamente do ambiente acadêmico formal e de seu país porque lhe parecia absurdo viver sob uma ditadura. Permaneceu um período na Argentina, posteriormente um bom tempo no Brasil, depois na Itália e finalmente em 1998 retornou ao Chile, onde vive atualmente.

Nessa andança pelo mundo continuou a desenvolver suas investigações e aperfeiçoar a técnica, incorporando contribuições de diferentes fontes e campos de conhecimentos.

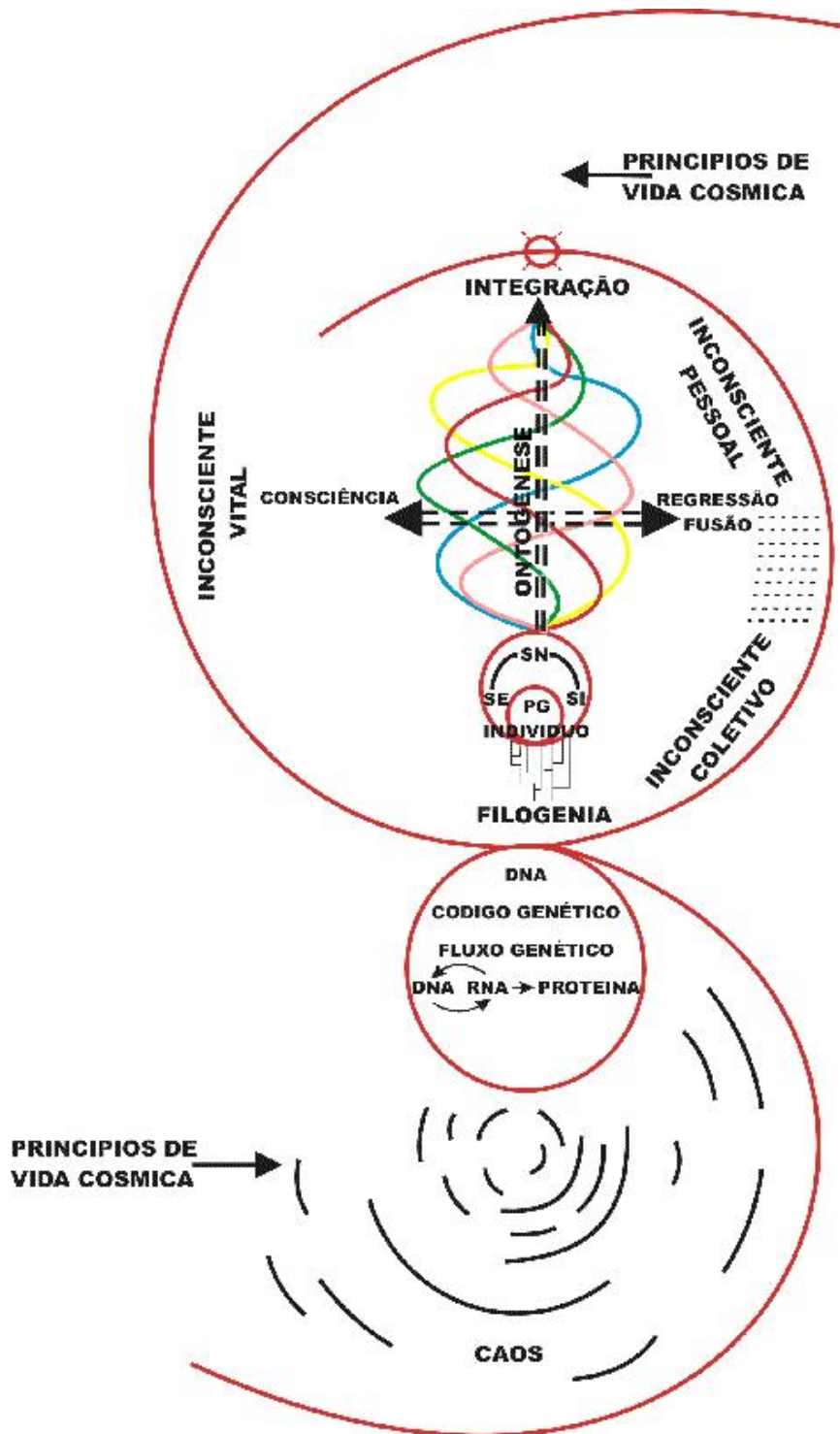
O Modelo Teórico tem sido ajustado por Rolando Toro Araneda. É atualmente muito sofisticado, pois possibilita registrar com precisão como é edificado um sistema bastante complexo no qual, os movimentos e cerimônias de encontro, acompanhados de música, induzem “vivências” capazes de proporcionar às pessoas a possibilidade da Integração da Identidade através da expressão das cinco linhas do Potencial Genético.

Sua aplicação estimula um intenso processo de desenvolvimento, evidenciado através das respostas neurovegetativas, das modificações comportamentais e das mudanças no estilo de vida dos alunos, questiona os fatores culturais para se ajustar às autênticas necessidades da vida.

A seguir, o Modelo Teórico da Biodanza, anteriormente explicado, na sua versão mais atualizada.

MODELO TEÓRICO DA BODANZA

Rolando Toro Araneda



Extraído de: Toro, R.A. Definición Y Modelo Teórico de Biodanza. Curso de Formación docente de Biodanza. Santiago, Chile, 2000.

PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO

A Biodanza está conceitualmente formulada no Princípio Biocêntrico.

O Princípio Biocêntrico, formulado por Rolando Toro em 1970, é um paradigma que se inspira no pensamento de que o Universo está organizado em função da vida. Isto significa que a vida é uma condição essencial da gênese do Universo. A vida é, segundo esta abordagem, um projeto-força que conduz, através de milhões de anos, a evolução do cosmos.

Diversos cientistas pensam de forma inversa, isto é, que a vida é o resultado ocasional da combinação de elementos atômicos; segundo Rolando Toro, esta abordagem é ingênua. A possibilidade de que se gere um organismo vivo pela combinação fortuita de elementos, sem uma matriz organizadora prévia, é impensável. Nem milhões de anos de azar poderia combinar com eficiência os elementos atômicos para criar um organismo, mesmo que muito simples.

A vida, que não surgiu da matéria, isto é, não é apenas a consequência de processos atômicos e químicos, mas sim o programa que guia a construção do Universo, onde matéria se ordena em relação as suas possíveis estruturas.

O Universo existe porque existe vida, e não a vida existe porque existe o Universo. A evolução do Universo é, na realidade, a evolução da vida e culmina no fenômeno da consciência.

Eminentes cientistas têm chegado à conclusão de que o “Universo é um gigantesco holograma vivo”.

Se o Universo está vivo desde o começo, a cultura deveria ser fundamentada nas leis universais que conservam e permitem a evolução da vida, mas há milhões de anos temos vivido dentro de um contexto cultural destrutivo gerado pela desconexão dos homens com a matriz da vida.

Nossa cultura desqualifica a vida presente por uma profunda dissociação infiltrada em todos os âmbitos do saber, que realiza um vasto processo de traição da vida em que participam, consciente ou inconscientemente, milhares de intelectuais, que separam as noções de corpo e alma, homem e natureza, matéria e energia, indivíduo e sociedade, sagrado e profano.

O Princípio Biocêntrico é uma proposta de reformulação de nossos valores culturais, não com a ajuda de uma ideologia, mas através do Sistema Biodanza.

Na Biodanza, o magnetismo da dança gera campos criativos, eróticos e biológicos, que permitem a potencialização da vida e a expressão de seus poderes evolutivos

É a raiz de uma cultura que propõe as pessoas restabelecerem a conexão com as condições de nutrição da vida

O PACTO PRÉVIO

As relações de transformação matéria-energia são evolutivas e constituem os diversos níveis de integração da vida. A matéria-energia só pode gerar um organismo vivo quando a poeira cósmica obedece a uma matriz prévia de organização.

Bastaria que a carga do elétron fosse um pouco diversa da que conhecemos e se desorganizaria todo o Universo, as estrelas se apagariam e nós desapareceríamos. Se o carbono não tivesse sido sintetizado no Universo não existiriam as moléculas orgânicas, que são a base dos seres humanos. Se a constante de gravitação universal tivesse um valor um pouco superior ou um pouco inferior à que tem não existiriam planetas adaptados à vida humana como é a Terra.

Seria este o pacto prévio no qual o Universo surgiu e foi se desenvolvendo?

Estas considerações nos permitem refletir sobre o Princípio Biocêntrico, que sustenta a idéia de que os seres humanos são componentes de um “sistema vivente maior”.

A SACRALIDADE DA VIDA

O Princípio Biocêntrico situa o respeito pela vida como centro e ponto de partida de todos os comportamentos humanos, restabelecendo assim a noção de Sacralidade da Vida.

O sagrado não se dá num espaço ritual. O sagrado se dá em qualquer circunstância em que a vida se faz presente. Todos os atos da vida cotidiana são sagrados.

A pobreza dogmática das religiões produziu uma clara demarcação entre o sagrado e o profano, assim as danças, os gestos e os atos foram diferenciados entre sagrados e profanos.

Esta dissociação, que é inerente das religiões, terminou por dessacralizar a vida cotidiana e carregar de conteúdos obsessivos os rituais que surgiram para escapar da grandeza da vida.

O tempo sagrado também tem sido miticamente diferenciado do tempo linear histórico.

Terminada a cerimônia, fora do tempo da liturgia, o homem penetra no tempo cotidiano, marcado pelas horas do relógio, um tempo convencional, um tempo não vivido.

E a trajetória de novo se dá desde o tempo fugaz e ilusório até o tempo de duração das festas, o tempo mítico, circular e eterno.

O Princípio Biocêntrico desconhece toda forma de alienação ou condicionamento autoritário, seja das ideologias políticas e religiosas ou dos governos, com a sua violência institucionalizada.

Os interesses da vida nem sempre se conjugam com as exigências culturais. Por exemplo, todo sistema jurídico, seja do Oriente ou do Ocidente, se baseia na propriedade privada e não na vida.

Esta patologia do ego, que discrimina os seres humanos, tem sido transmitida através dos séculos e se infiltra nas distintas culturas, criando o terreno apropriado para o exercício de todo tipo de injustiças e violências.

Quando a vida não é sagrada, se pode destruir, torturar, explorar e humilhar. As guerras são a expressão da psicose coletiva que representa a desqualificação da vida.

O Princípio Biocêntrico surge do fenômeno profundo e comovedor das leis universais, que conserva e permite a evolução da vida, onde toda realidade é sagrada e todo tempo é litúrgico.

Todas as vivências de Biodanza estão em ressonância com o Princípio Biocêntrico e resulta numa técnica que se fundamenta no respeito pela vida, no gozo de viver, no direito ao amor e ao contato.

INCONSCIENTE VITAL

O Inconsciente Vital é o psiquismo das células. Significa que as células têm memória, sistemas de defesa, afinidade e repulsa, solidariedade entre elas e uma riquíssima forma de comunicação que obedece a um “sentido” global de auto-conservação. É um verdadeiro funcionamento integrado e possui uma grande autonomia a respeito da consciência e do comportamento humano. Esse psiquismo é que dá origem aos estados de humor, que estão relacionados com a condição de equilíbrio, vitalidade e saúde do organismo.

O Inconsciente Vital está em sintonia com a essência vivente do Universo e quando esta sintonia se perturba, se inicia a enfermidade. As suas manifestações no cenário da consciência cotidiana são: humor endógeno e o estado cenestésico (conjunto de sensações internas) de bem-estar e mal-estar e estado global de saúde. O processo depressivo e os transtornos imunológicos pertencem à esfera do Inconsciente Vital.

O Inconsciente Vital é quase inacessível pelos métodos tradicionais da psicoterapia. Este psiquismo não trabalha com idéias nem com imagens, somente responde a estímulos externos e principalmente internos, respostas instintivas, defesa imunológica e adaptação ao meio ambiente.

A metodologia para influir no Inconsciente Vital é a indução de vivências de Biodanza, condição que permite uma ação muito eficaz na camada mais profunda do sistema vivente humano.

Quando vivenciamos, nossas funções corticais estão rebaixadas, estamos conectados com os instintos, pois o córtex é modulador entre o instinto e o meio ambiente.

Através da liberação rítmica, da dissolução de corações com prazer integrado conseguimos superar nossa história pessoal e através de danças arquetípicas, superar a história da humanidade e nos vincular à energia universal, ao Inconsciente Vital.

Quando o organismo entra na totalidade aparece a memória celular, a memória universal, cósmica. Volta-se às fontes, ao estado primordial, anterior ao aprendido.

A deflagração de vivências de Biodanza ativa as funções integradoras do organismo porque as células têm uma qualidade de sobrevivência, um índice de longevidade relacionado com o desejo de viver. Sente-se o desejo de viver quando se pode expressar os potenciais genéticos.

A expressão dos cinco conjuntos de potencial genético se desenvolve estimulando, através das danças, o sistema neurovegetativo (simpático-parassimpático), a homeostase (equilíbrio interno que se conserva apesar das mudanças externas), o instinto de conservação (luta e fuga), a energia para a ação e a resistência imunológica. É uma forma de influir positivamente sobre o Inconsciente Vital.

O objetivo, ao se trabalhar as linhas de vivências, é despertar a antiga capacidade de conexão com a vida: conexão consigo mesmo, conexão com o semelhante e conexão com as forças vivas do Universo (integração). É o caminho que vai “da emoção à saúde”.

A saúde do Inconsciente Vital se manifesta no desejo de viver, que vai além dos índices clínicos, não provém do desejo consciente e sim de um “desejo das células”.

CAPÍTULO II

OS SETE PODERES DE TRANSFORMAÇÃO DA BIODANZA

O PODER DA MÚSICA

ASPECTOS MITOLÓGICOS: ORFEU:

Orfeu, o poeta e músico mais famoso de todos os tempos, inaugurou miticamente o “poder musical”.

Apolo presenteou-lhe com sua lira e as musas lhe ensinaram a tocar.

Com sua música Orfeu podia penetrar na sensibilidade de homens e mulheres, acalmar animais selvagens e alterar as leis da natureza, fazendo florescer e frutificar as árvores no inverno.

Orfeu utilizou o poder musical e a poesia como forças de transmutação e realizou transformações nas almas e aprofundou mistérios.. Foi capaz de descer ao inferno por amor. Inimigo do assassinato e dos sacrifícios, foi perseguido por essa causa. Revelou aos homens os segredos divinos sendo considerado um transgressor por Zeus.

Com sua música integradora foi capaz de influir nos misteriosos padrões que organizam a vida.

NÍVEIS DE EXPERIÊNCIA MUSICAL

Pitágoras ao propor a existência da “Música das Esferas” concebeu o Universo como uma imensa sinfonia e o criador como o grande maestro na gênese musical da natureza.

A música, na realidade, é uma projeção da música do Universo. É uma réplica das melodias eternas. Quando a música é caótica também constitui uma expressão dos processos escatológicos do Universo.

Existem duas linhas de experiência musical que têm uma infra-estrutura biológica:

- Música Orgânica

São todas as formas de música tradicional que contêm atributos biológicos: fluidez, harmonia, ritmo, tónus e unidade de sentido.

Dentro deste grupo estariam todas aquelas músicas estruturadas a partir de um núcleo emocional ou de um propósito fortemente expressivo.

De algum modo não se pode separar a estrutura musical da doce emoção que transporta.

A música orgânica tem predomínio límbico-hipotalâmico. Na estrutura da composição há emoção, expressividade, resposta motora e profunda estimulação visceral.

- Música Inorgânica:

A música contemporânea se caracteriza por ter se desligado, progressivamente, dos atributos do orgânico.

Ao se tornar cada vez mais reflexiva e abstrata e ter abandonado a coerência com a fluidez do orgânico, a música contemporânea quebrou abruptamente a unidade temática, se tornou descontínua, rompeu com a harmonia, despedaçou os ritmos. Introduziu elementos aleatórios estranhos, jogou com os silêncios, com os volumes, com a estridência e com o ruído.

O que a música contemporânea se propunha era a investigação do Universo sonoro enquanto mistério. Proeza para ser desfrutada pelo ouvido.

A música se “cerebralizou” e chegou a ser mais importante como pensamento estético que como fenômeno expressivo. Os novos músicos, de alguma maneira, negaram violentamente a gênese musical como um fluido orgânico. Esta música é gerada operacionalmente a partir do córtex.

A combinação de elementos heterogêneos, os efeitos estranhos, as dissonâncias, os elementos de choque e surpresa podem, em ocasiões, conduzir a experiências sonoras de indiscutível interesse.

Este tipo de música rompe com toda possibilidade de induzir movimentos e vivências integradoras e impede que possam ser utilizadas em Biodanza, já que se afasta demasiado da dinâmica que o corpo humano requer para realizar as danças.

Entretanto se a música é capaz de despertar emoções que podem ser dançadas ou induzir danças que emocionam temos que valorizá-la pelo seu valor semântico. O significado emocional, a capacidade de induzir vivências é o que caracteriza a música de Biodanza. O critério de seleção de músicas em Biodanza não é estético mas funcional.

A MÚSICA E O HUMOR ENDÓGENO

Os estados de humor originados pelo organismo podem ser percebido claramente na música. Em certas obras musicais é freqüente o desenvolvimento de momentos depressivos seguidos de euforia. O humor troca, dando um relevo especial à obra.

É necessário perceber o sentido global da obra, que expressa estados de ânimo claramente identificáveis.

Por exemplo:

- A música de Schumann possui trocas rítmicas e tons ligados ao temperamento maníaco – depressivo.

- Na parte final do Quarteto de Beethoven conhecido como “La Melancolia”, é possível notar o estado de melancolia alternado com passagens felizes e eufóricas.
- Passagens musicais, como o “Adagietto” de la Sinfonia n° 5 de Mahler, que revelam uma melancolia que se aprofunda progressivamente até ao desespero.
- Um estado de humor eufórico e feliz, se apresenta por exemplo, no “Allegro de A Primavera”, de Vivaldi.

Para que as vivências de Biodanza possam fazer efeito sobre o Inconsciente Vital, é necessário considerar cuidadosamente o estado de humor que as diferentes músicas evocam.

O EFEITO MOZART

Ao descobrir que tinha um coágulo no cérebro, Don Campbell resolveu empreender uma jornada de autocura com Mozart. A experiência bem-sucedida deu origem a *O efeito Mozart*, obra que explica de que forma o corpo recebe as emissões sonoras, o papel do ouvido e da voz no metabolismo humano e reúne evidências de que certas músicas de Mozart são capazes de estimular funções cognitivas e perceptivas.

"Os sons são muito mais atuantes na vida das pessoas do que elas imaginam", diz Alfred Tomatis, especialista, cujo trabalho é demonstrado por Campbell.

Tomatis realizou uma série de experimentos com o ouvido humano e sua integração com o sistema nervoso central e nos ensina que “escutar o Universo” abre a percepção em todas as suas dimensões e restabelece os vínculos essenciais com o meio ambiente e com as pessoas .

Além de estimular a cura, o aprendizado e a integração social, a música desacelera e equaliza as ondas cerebrais, reduz a tensão, melhora o

movimento e a coordenação do corpo, ativa os níveis de endorfinas e regula os hormônios relacionados com o estresse e a função imunológica.

QUANDO A MÚSICA SE TORNA BIOLOGIA

O sistema vivente humano se nutre de música. Não se trata de dançar uma música mas de “ser música”. De fato, a harmonia musical induz a harmonia biológica, a melodia sonora acompanha as melodias de tudo o que flui dentro de nós e o ritmo da música ativa ou suaviza os ritmos viscerais.

Durante a sessão de Biodanza, a vivência que surge do efeito “música-movimento” deflagra mudanças sutis nos umbrais límbico-hipotalâmicos, nos neurotransmissores e no sistema neurovegetativo. Estas mudanças modificam sutilmente os ritmos viscerais e o metabolismo geral do organismo.

A música utilizada na Biodanza é o acesso cognitivo e vivencial a este processo em que a música se torna biologia e a biologia se torna música.

O PODER DEFLAGRADOR DA MÚSICA (SEMÂNTICA MUSICAL)

A música é o instrumento de mediação entre a emoção e o movimento corporal, estimulando a dança expressiva, a comunicação afetiva e a vivência de si mesmo. O órgão para sentir a música não é o ouvido e sim o corpo.

A música é uma linguagem universal acessível a crianças e adultos de qualquer época e região. Sua influência vai diretamente à emoção sem passar pelos filtros analíticos do pensamento.

A música requerida pela Biodanza, capaz de estimular o despertar de potenciais biológicos e emocionais, tem como primeira exigência um sentido de unidade e um desenvolvimento coerente. Se não cumpre

estas condições essa música pode possuir valores sonoros interessantes mas não pode ser utilizada por afastar-se da fonte biológica.

Assim, uma música inicia nos primeiros compassos a ativação de um padrão de resposta afetivo-motor-expressivo que se desdobra com toda a sua força através de um só conjunto de ação e emoção.

O método fenomenológico permite descrever as vivências musicais e as sensações corporais dentro das categorias das Cinco Linhas de Vivência através de adjetivos. Assim, por exemplo, a Linha da:

- Vitalidade: euforizante, tranqüilizador, energizante, alegre, vital.
- Sexualidade: erótico, sensual, apaixonado.
- Criatividade: profundo, diverso, intenso, grandioso, misterioso.
- Afetividade: terno, solidário, amável, cálido.
- Transcendência: harmônico, sublime, oceânico, eterno, ilimitado.

A música da Biodanza é selecionada através de critérios de “Semântica Musical”, onde o conteúdo emocional da música é rigorosamente selecionado para ter um forte poder deflagrador de vivências.

A UNIDADE MÚSICA–MOVIMENTO–VIVÊNCIA

A Biodanza estimula a integração psicofísica mediante a estrutura operativa “música– movimento–vivência”, isto é, a música deve despertar emoções que quando dançadas se transformam em vivências.

A eficácia de um exercício de Biodanza parte da profunda integração entre a música, o movimento e a vivência. Estes três fatores constituem um conjunto “organizado” em que cada uma das partes estão dinamicamente conectadas, de tal modo que a modificação de uma parte produz uma mudança em todas as outras.

As formas musicais devem ter “potência deflagradora” de respostas

emocionais específicas. Assim, por exemplo, propor uma dança de alegria com acordes depressivos induz processos dissociativos. Os centros motores do cérebro e os centros que integram a percepção musical com as emoções, começam a atuar de forma dissociada. É necessário trabalhar com estruturas coerentes de “Música–Movimento–Vivência” para não induzir processos que, em lugar de integrar, dissociam.

O programa de exercícios e música para Biodanza é o produto de um cuidadoso e paciente trabalho de seleção e pesquisa que demorou mais de vinte anos.

A música utilizada na Biodanza é rigorosamente selecionada em relação aos exercícios e as vivências que se pretende alcançar. Para selecionar a música se requer preparação em Semântica Musical e conhecimentos sobre os efeitos da música sobre o organismo.

Não se pode portanto, usar música de acordo com a preferência pessoal do professor. A inclusão de novas músicas deve ser autorizada por uma comissão especial.

O MODELO TEÓRICO DE BIODANZA E A MÚSICA

A Identidade é permeável à música e por isso mesmo ela é rigorosamente selecionada para estimular cofatores e ecofatores relacionados com as cinco linhas de vivências de modo que os potenciais genéticos possam se expressar através destas.

Durante uma sessão de Biodanza há uma contínua pulsação entre dois conjuntos de exercícios e músicas que, representam os dois pólos do eixo horizontal do Modelo Teórico.

No pólo da Ativação são utilizadas músicas rítmicas e vibrantes e no pólo da Regressão as músicas utilizadas são lentas e melódicas.

É a melodia que incorpora o fator afetivo, comunicante, cordial. Em termos neurológicos, a passagem do ritmo à melodia é a passagem do instinto à emoção. A força vital do ritmo é modulada pela fluente doçura da afetividade. A genitorialidade do ritmo se integra à afetividade da melodia.

O terceiro passo de integração é a harmonia musical. Os fenômenos de angústia, medo, violência estão relacionados com a ruptura da harmonia, com a estridência e com as mudanças bruscas em qualquer dos planos: rítmico, melódico ou harmônico.

O PODER DA DANÇA INTEGRADORA

O SENTIDO PRIMORDIAL DA DANÇA

O primeiro conhecimento do mundo, antes da palavra, é o conhecimento pelo movimento. A dança é, portanto, um modo de ser no mundo, a expressão da unidade orgânica do homem com o Universo.

A dança orgânica é um movimento profundo que surge das entranhas do homem. É movimento que origina a vida, é ritmo biológico, ritmo do coração, da respiração, impulso de vinculação da espécie, é movimento de intimidade. Movimentos plenos de sentido vital, capazes de incorporar a harmonia musical entre os seres vivos, ressonância profunda com o micro e o macrocosmo.

A Biodanza utiliza o conceito original de dança na sua mais vasta concepção, como movimento pleno de significado e com um poder inusitado de induzir transformações na existência.

Essa idéia se aproxima claramente ao conceito de “dançar a vida” proposto por Roger Garaudy.

DANÇAR A VIDA

É importante esclarecer que a dança, no sentido original, é movimento vivencial. Muitas pessoas associam a dança à um espetáculo de balé. Esta é uma visão formal da dança.

Quando o dançarino de balé põe em ação seus movimentos, ajustando-os às necessidades estéticas, está ativando uma série de funções vinculadas ao controle voluntário. Entre elas podemos mencionar: os movimentos intencionais, o deslocamento consciente dentro do espaço, a semântica expressiva em relação a certos códigos gestuais, a coordenação auditivo-motora e visual-motora, a localização em torno de outras figuras referenciais e relacionadas.

A noção da dança integradora, é muito antiga e tem, através da história, numerosas expressões culturais, tais como as danças primitivas.

Este caminho, de despertar dos instintos mediante danças primitivas, foi realizado em cerimônias das religiões arcaicas, em certas danças místicas e de êxtase.

A Biodanza tem sua inspiração nas origens mais primitivas da dança e mediante os movimentos e danças baseadas na vivência e não na consciência, cria condições específicas para estimular a expressão dos potenciais genéticos.

Uma sessão de Biodanza é um convite para participar da dança cósmica, ativando potenciais afetivos e de comunicação que nos conecta a nós mesmos, com o semelhante e com a natureza, em que cada elemento forma uma parte de uma dança maior.

Somente se nossos movimentos restaurarem seu sentido vinculante, poderemos renascer do caos obscuro da nossa época.

O movimento corporal, as emoções e a respiração formam um “conjunto autorregulado” em que não deve intervir os fatores dissociativos da consciência.

ASPECTOS MÍTICOS DA DANÇA – EROS E TANATOS

“A separação corpo-alma foi o nascimento de Tanatos. Eros representam o impulso de vida que reintegra e unifica o homem. A dissociação corpo-alma nos exilou do Paraíso.”⁴

Cada vez que duas pessoas se olham e experimentam a comovedora experiência de estar em contato, em compreensão afetuosa ou apaixonada cumplicidade, está se manifestando Eros. A vinculação através das mãos ou através do beijo também significa Eros. União da vida com a vida.

O “erotismo cósmico” é a manifestação de uma vinculação essencial com o Universo; é a capacidade para estar em íntima conexão com as forças e

⁴ TORO, R.A. – Transcendência – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.19

entidades da natureza, sejam os elementos, o mar, o vento, a chuva, a terra, as árvores ou os animais. O erotismo cósmico é uma experiência primordial, anterior ao Eros de par.

Toda vez que assumimos uma atitude distanciadora ou estabelecemos a fria e distante relação mecânica com os outros, manifestam-se a separação, a morte, a potência destrutiva e dissociadora de Tanatos.

Em nossa existência pode, portanto, predominar Eros – que em seu sentido original significa vinculação: unir vida com vida – ou Tanatos, a potência que separa: dissociação, ruptura de todo vínculo.

O mecanismo de transformação de Eros em Tanatos traz desastrosas conseqüências na convivência social.

Ao longo da história da civilização foram sendo reforçadas as restrições instintivas. Os sentidos imediatos (olfato, gosto, tato), justamente os mais próximos ao prazer sexual, foram subjugados pela civilização.

Um poder tão imediato como o erotismo é incompatível com uma sociedade que busca a efetividade da “dominação organizadora”; uma sociedade que tende a separar as pessoas, a colocar distâncias entre elas e a perverter as relações espontâneas e as expressões de tipo animal.

A repressão do erotismo dá lugar a um desenvolvimento tortuoso das energias vitais e à inversão dos impulsos vinculadores, aparecendo a destrutividade típica de nossa civilização: a desqualificação do outro, a discriminação por motivos sociais, políticos ou religiosos, até a guerra, a tortura, a exploração e a destruição ecológica.

A Biodanza é a técnica capaz de liberar progressivamente as forças de Eros através de danças com grande poder de deflagração vivencial onde

se potencializam a regulação do sistema integrador-afetivo-límpico-hipotalâmico, a elevação da qualidade de vida no sentido da plenitude, o gozo de viver e assim abrir uma brecha tão necessária nesta civilização enferma.

O CULTO DO CORPO

O corpo possui uma realidade inevitável. É forma e sensação. O ser humano é pele, carne, ossos e vísceras. O corpo é jovem ou velho, harmonioso ou dissociado, sensual ou frio, erétil ou flácido. O corpo possui beleza ou feiúra. O corpo é também matéria e forma. O corpo é genital, diferenciado. É forma expressiva, identidade celular, animalidade e sexualidade.

Negar isto é voltar a Idade Média, quando o objetivo da vida era salvar a alma. O corpo não é o templo da alma, o corpo é a alma . Espírito e matéria são a mesma coisa, são energias cósmicas que estão transformando.

“Chegou a hora de assumir que nossa grandeza não está no espírito mas na existência. E dito de uma maneira ainda mais radical, nossa grandeza é nossa vida.”⁵

O corpo está unido à saúde, à doença, ao desejo, ao prazer e à dor, formando uma identidade na qual é impensável separar matéria e energia.

Há séculos o corpo é considerado escravo da mente. O corpo envia informações precisas à nossa mente mas nós desvalorizamos tais informações.

Quando estamos cansados, desidratados, necessitados de amor,

⁵ TORO, R.A. – Criatividade – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.4

famintos ou com sono, temos em nossa mente algo diferente, um projeto, uma obrigação, que nos faz adiar a resposta ao sensível chamado do organismo.

Perdemos a capacidade de ouvir a linguagem cenestésica. A unidade e harmonia interna se deterioram à custa de projetos exteriores. Desvalorizamos ao infinito tudo que é corporal.

Através dos tempos a idéia do corpo foi associada à dor à doença, ao sofrimento. Esta visão determina atitudes e estilos de vida conformistas e dependentes. Só se vence o medo do sofrimento desenvolvendo a capacidade de sentir prazer.

O prazer dentro da escala de valores convencionais está a tal ponto desprestigiado que para muitos é sinônimo de superficialidade, frivolidade ou materialismo. Porém não existe prazer verdadeiro que não seja proveniente da profundidade e do ímpeto natural da vida.

Sensibilizar-se para encontrar os caminhos que conduzem ao prazer é parte da aprendizagem em Biodanza. Aprender a desfrutar todos os pequenos e grandes prazeres que a vida oferece é a mais importante das aprendizagens.

É necessário voltar ao conceito do corpo como expressão de saúde, harmonia e beleza. É necessário maravilhar-se diante do milagre que é o corpo.

Em Biodanza descobrimos que o corpo é gentil, o corpo é terno, possui uma harmonia maravilhosa. O corpo é voluptuoso e intrinsecamente belo.

O MOVIMENTO HUMANO

A revalorização do corpo como um aspecto da totalidade da experiência

humana estimula milhões de pessoas a praticar ginástica, expressão corporal, corrida, artes marciais, dança, etc.

Estamos assistindo a um verdadeiro renascimento das chamadas técnicas corporais, mas sem nenhum meio de avaliar os mecanismos em jogo e os efeitos reais destas técnicas não só para a saúde mas para o desenvolvimento da expressão dos potenciais humanos e para a elevação da qualidade de vida.

Estas disciplinas são, no fundo, dissociativas no sentido em que não abarcam as formas profundas de integração do movimento. Os movimentos não estão unidos à vivência e à emoção.

Esta dissociação afetivo-motora impede a auto-organização sistêmica e a integração visceral, como também a modificação profunda no estilo de vida.

A Biodanza se propõe integrar ao ser humano trabalhando todos os aspectos do movimento em suas relações de complexidade e unidade.

Devido a esta abordagem podemos definir a Biodanza como um sistema de integração humana, renovação orgânica e reaprendizagem de funções originárias de vida.

MECANISMO DE AÇÃO

Entre os mecanismos de ação da Biodanza estão os exercícios de ação integradora, que têm por objetivo superar as dissociações induzidas pela estrutura cultural e pelos conflitos pessoais.

A Biodanza convida a escutar o corpo do outro, a conectar-se com o movimento do outro e sair da inércia do ego.

Biodanza propõe exercícios que geram movimentos integradores como:

- Exercícios de Integração Motora, onde se busca a adaptação motora a diversos tipos de ritmo
- Exercícios de Integração Afetivo-Motora, onde se combinam a afetividade e o movimento
- Exercícios de Integração Sensitivo-Motora, onde se integram a motricidade e a sensibilidade
- Exercícios de Integração Sensório-Motora, que se propõe ajustar os movimentos aos estímulos musicais

O MODELO TEÓRICO DE BIODANZA E A DANÇA INTEGRADORA

Certos tipos de movimento aumentam a consciência corporal, enquanto outros conduzem a dissolução do limite corporal e ao estado de regressão.

Pode-se, assim, construir uma escala de progressivos passos desde a Consciência Intensificada de Si Mesmo (CISM) até a Regressão e vice-versa.

A identidade é pulsante. A consciência da própria identidade pode diminuir nos estados de regressão e fusão com o Universo, mas logo volta a adquirir forma consciente. A identidade portanto, pulsa entre movimentos centrípetos e centrífugos.

No pólo esquerdo da coordenada horizontal se agrupam os movimentos organizados pela consciência e vinculados à aprendizagem (treinamento) e no pólo direito se agrupam os movimentos organizados pela vivência e que possuem conteúdo emocional.

Do pólo de potenciais genéticos ascendem os movimentos característicos das cinco linhas de expressão da identidade, ora orientados para o lado direito e ora para o lado esquerdo em ativa pulsação até as formas mais sutis, complexas e evoluídas, correspondentes ao pólo que chamaremos

“Graça”, ou seja, os movimentos perfeitamente integrados.

O pólo da “Graça” se estrutura à medida que os movimentos se integram, se fazem mais sutis, fluidos e leves dando como resultado uma expressão de profunda harmonia e interioridade.

O PODER DA METODOLOGIA VIVENCIAL

DEFINIÇÃO DE VIVÊNCIA

O primeiro que investigou o sentido das vivências foi Wilhelm Dilthey (1833 - 1911), para quem era "algo revelado no complexo anímico dado na experiência interna de um modo de existir a realidade para certo sujeito" (Dilthey 1883).

A importância do conceito de vivência surge plenamente na Teoria da Biodanza de Rolando Toro, que definiu suas características essenciais e propôs um método preciso para provocar "vivências integradoras" capazes de superar as dissociações induzidas pela nossa cultura, onde um grande número de pessoas pensa em algo, sente de forma diferente e

atua de modo dissociado do que sentem. É através das vivências que se proporciona a unidade neurofisiológica e existencial do ser humano.

Vivência é uma experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo em um lapso de tempo aqui-agora abarcando as funções emocionais, cenestésicas e orgânicas. (Rolando Toro 1968).

A vivência é diferente da emoção. Emoção é uma resposta a estímulos externos e desaparece quando esses cessam. A vivência é uma experiência que abarca toda a existência, possui efeitos profundos e duradouros, onde o organismo participa como totalidade e induz ao sentimento de estar vivo, transcendendo o ego.

A metodologia vivencial é o agente essencial para o processo de integração da identidade.

A BIODANZA É UMA FONTE DE VIVÊNCIAS

O conceito de terapia em Biodanza não parte dos sintomas, mas da parte sã. Trata-se de reforçar os aspectos saudáveis e desenvolver as potencialidades através das Cinco Linhas de Vivência.

Se for possível fazer crescer a parte luminosa e saudável de um enfermo, a parte escura (os sintomas) tende a desaparecer. Diante das queixas do aluno, de sua depressão e de sua angústia, o professor há de suspender comentários e interpretações e convidá-lo cordialmente a bailar.⁶

Os exercícios de Biodanza permitem a expressão dos potenciais da identidade através da deflagração de vivências e se diferencia

⁶ TORO, R.A. – Biodanza Ars Magna – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.6

radicalmente das terapias que dão prioridade à consciência e a linguagem.

As vivências integradoras têm um efeito harmonizador em si mesmas, não é necessário elaborá-las ao nível de consciência. Estas considerações nos induzem a rechaçar categoricamente a absurda pretensão de “elaborar, interpretar e racionalizar as vivências”.

A inteligência conceitual não é instrumento apropriado para “elaborar” as vivências. As vivências se elaboram nos órgãos, nas glândulas endócrinas e nos neurotransmissores.

A consciência tem o papel de registrar e resolver os problemas com o mundo externo. As comovedoras sensações que surgem das vivências têm que ser assumidas e não interpretadas.

Na vivência não há conflito, o conflito surge entre a consciência e o mundo externo.

A transformação social, pelo ponto de vista da Biodanza, compreenderia por uma parte, na ativação das vivências de contato e afetividade e por outro na demolição dos tabus sexuais, políticos, religiosos e psiquiátricos. Podemos descobrir nesta vivência fundadora, as raízes de uma cultura de vida.

CARACTERÍSTICAS DAS VIVÊNCIAS

Rolando Toro elaborou a caracterização geral das vivências:

1. São subjetivas e expressas a partir da identidade de cada indivíduo. As vivências experimentadas por cada pessoa são únicas. Pertencem à intimidade e muitas vezes são incomunicáveis.
 2. A intensidade das vivências é variável segundo a sensibilidade de cada um e o tipo específico de vivência experimentada.
 3. São anteriores à consciência, podendo chegar à consciência de forma
-

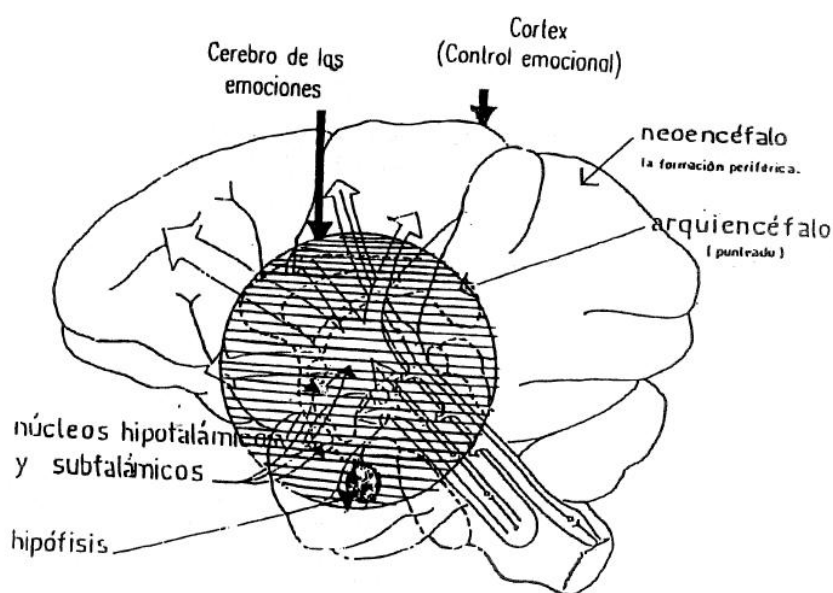
imediate ou tardiamente.

4. São produzidas no lapso temporal "aqui-agora" e são passageiras.
5. As vivências estão sempre acompanhadas de sensações cenestésicas, proporcionam sensações de prazer, alegria, bem-estar, erotismo e comprometem todo o organismo.
6. A raiz geradora das vivências é o substrato orgânico do Inconsciente Vital.
7. As vivências têm um valor ontológico, quer dizer, comprometem a realidade do ser.
8. Expressão da identidade. As vivências comprometem a identidade como um todo; isto significa que têm influência em todos os estratos orgânicos, emocionais e existenciais.
9. Têm conseqüências neuroendócrinas e imunológicas. A vivência é a encruzilhada psico-somática, é o processo de transmutação do psíquico em orgânico. Vivências desorganizadoras podem produzir transtornos orgânicos; vivências integradoras conduzem a uma elevação da vitalidade e da saúde.
10. As vivências se combinam dando origem às emoções.
11. As vivências integradoras são o maior fator de regulação do Inconsciente Vital.
12. As vivências podem ser descritas, através do "Relato de Vivências", mediante o método fenomenológico. Não necessitam ser analisadas em nível da consciência.
13. Como a água de um manancial, as vivências surgem com espontaneidade e frescura; possuem a qualidade do originário e têm uma "força de realidade" que compromete todo o corpo. As vivências não estão sob o controle da consciência; podem ser "evocadas" mas não dirigidas pela vontade.
14. O poder reorganizador que possuem as vivências, se deve ao fato de constituir a expressão originária de nós mesmos, anterior a toda elaboração simbólica ou racional. As vivências são o dado primário da identidade.⁷

⁷ TORO, R.A. – Vivência – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 –p 5

FISIOLOGIA DAS VIVÊNCIAS

As vivências têm sua representação fisiológica no sistema límbico, centro regulador da conduta flexível, dos instintos e emoções.



A ARTICULAÇÃO DO NEOENCÉFALO E DO ARQUENCÉFALO

No decorrer da evolução biológica, o cérebro aperfeiçoou-se a partir de dois pequenos bulbos que se uniram para construir o primeiro esboço dos hemisférios cerebrais e na espécie humana adquiriu um volume e uma diferenciação extraordinários.

O córtex cerebral (neo-encéfalo) inibe o conjunto de formações que constituem a região límbico-hipotalâmico, o cérebro primitivo (arquencéfalo), sede das funções automáticas e viscerais, do desejo sexual, da fome e dos demais instintos.

O córtex cerebral integra a percepção do mundo externo, ele é a sede do pensamento da consciência e da reflexão, controla a atividade motora voluntária, e ainda coordena a visceral. As funções de moderação, de

inibição e de modulação do córtex cerebral são bem conhecidas.

A vinculação neurológica entre o neo e o arquencéfalo se realiza nos primeiros meses de vida e para que este delicado processo de articulação neurológica de produza é necessário que o bebê se sinta protegido e seguro pelo amor materno. Se a criança não recebe proteção e cuidado ativam-se em seu cérebro as funções de defesa às custa da trama de vinculação afetiva.

A música vai diretamente à emoção sem passar pelos filtros analíticos do pensamento, o que permitem compreender os diversos níveis de participação neurológica envolvidos nas vivências de Biodanza, onde participam não só as áreas motoras táteis e sensitivas, mas também as estruturas internas do cérebro que são sede dos instintos e das emoções.

Uma maior diminuição temporária da função inibitória do córtex cerebral também é conseguida pela suspensão provisória da linguagem verbal (permanecendo-se em silêncio), pelo impedimento momentâneo da atividade visual (olhos fechados) e da motricidade voluntária (movimentos muito lentos), de modo a conseguir uma maior expressão dos impulsos límbico-hipotalâmicos.

Os efeitos integradores de Biodanza podem ser compreendidos mediante o estudo do sistema integrador-adaptativo-límbico-hipolâmico (SIALH).

SISTEMA INTEGRADOR-ADAPTATIVO LÍMBICO-HIPOTALÂMICO

Existem hoje, numerosos conhecimentos sobre as relações entre o sistema nervoso e os modelos de comportamento humano. Eles permitem estabelecer relações operacionais entre o organismo humano complexo como um todo e a Biodanza, considerada como um sistema integrador de novos modelos de comportamento que respondam às necessidades vitais básicas.

A coordenação entre as funções biológicas do organismo e as exigências ditadas pela necessidade de sobrevivência deteriora-se com a aquisição dos modelos culturais de comportamentos distantes das necessidades intrínsecas à vida.

A adaptação a estas necessidades se realiza por meio do sistema integrador-adaptativo límbico-hipolâmico, cujas funções correspondem à articulação do neo-encéfalo e do arquencéfalo.

A integração das respostas viscerais moduladas pela região límbico-hipotalâmica tende a conservar a estabilidade do meio interno (homeostase) por meio da integração com os sistemas neurovegetativo e neuroendócrino. Ao mesmo tempo, ela opera a seleção e o reforço das respostas apropriadas aos estímulos provenientes do ambiente externo em relação com a auto-preservação e a preservação da espécie, que estão relacionados com os sistemas somato-motor e sensorial (córtex cerebral).

SISTEMAS DE INTEGRAÇÃO (SISTEMA NERVOSO – SISTEMA ENDÓCRINO – SISTEMA IMUNOLÓGICO)

Existe uma perfeita relação orgânica entre a psique, o sistema nervoso, as glândulas endócrinas e o sistema imunológico, o sistema psico-neuro-endócrino-imunológico que constitui um modelo recente de interpretação da unidade funcional do organismo.

Os efeitos psicológicos da ação de alguns neurotransmissores são:

ADRENALINA – ativador e vasodilatador arterial, reações em situações de emergência.

DOPAMINA – entusiasmo, erotismo, anestesia, motivação vital e bom humor.

ENDORFINAS – prazer cenestésico, anestesia e bem-estar.

ACETILCOLINA – relaxamento, reparação orgânica e desacelerador.

GABA – tranqüilizador

As vivências de Biodanza podem ativar esses neurotransmissores assim como alguns hormônios.

A AÇÃO DA BIODANZA SOBRE O SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO

O sistema nervoso autônomo ou neurovegetativo é a parte do sistema nervoso que comanda as diversas funções involuntárias que servem à conservação da vida, ou seja, a atividade do coração, dos pulmões, do aparelho digestivo e dos órgãos sexuais.

Ele regula cada uma dessas funções e as coordena entre si, mantendo o equilíbrio necessário ao desenvolvimento normal da atividade somática e as relações desta com a atividade psíquica. Isso explica por que certos fatores emocionais podem provocar uma excitação do sistema nervoso autônomo, cujas alterações dão origem a distúrbios psicossomáticos.

O sistema nervoso autônomo é constituído por dois subsistemas (simpático e parassimpático) que atuam, através dos seus respectivos neurotransmissores (adrenalina e acetilcolina) em uma ação complementar e equilibrada.

De maneira geral, o sistema simpático atua como estimulante circulatório elevando o ritmo cardíaco e a pressão arterial. O parassimpático atua como inibidor. No aparelho digestivo essas funções se invertem, funcionando como estimulante o parassimpático (colinérgico) e como inibidor o simpático (adrenérgico).

A música de ritmo euforizante tem ação estimulante sobre o sistema simpático e ativa as reações de emergência. A música suave, as danças em câmara lenta, os exercícios de regressão ativam o sistema parassimpático e todas as sensações de plenitude e paz.

Considerando estas ações, não é difícil compreender o efeito

harmonizador que tem a Biodanza, quando se aplicam em forma combinada exercícios que estimulam ambos os sistemas.

AS CINCO LINHAS DE VIVÊNCIA

As Vivências de Integração é o elemento operacional essencial do Sistema Biodanza, sendo ativada através da música, da dança, dos encontros em grupo e das carícias.

As vivências são uma porta, através da qual, penetramos no mais puro espaço do ser, onde o tempo deixa de existir e onde somos nós mesmos aqui e agora para sempre.

Os exercícios de Biodanza estimulam o Inconsciente Vital e a expressão dos potenciais humanos através da deflagração de Vivências.

A indução freqüente de determinados tipos de Vivências, reorganiza as respostas frente à vida. A ação reguladora dos exercícios não se exerce sobre o córtex cerebral voluntário e sim sobre a região límbico-hipotalâmico, centro regulador das emoções.

As Vivências estão classificadas em cinco grandes conjuntos expressivos do potencial humano.

Os exercícios são selecionados para estimular a produção de Vivências específicas dentro desses cinco conjuntos de potenciais e constituem as “Linhas de Vivência”, que se relacionam e se potencializam reciprocamente.

➤ VIVÊNCIAS DE VITALIDADE

“No Sistema Biodanza, o conceito de Vitalidade é essencial já que trabalha com categorias como Estilo de Vida, Princípio Biocêntrico,

Vivências de Vitalidade e Inconsciente Vital.”⁸

A Vitalidade está vinculada ao humor endógeno (estados de ânimo eufórico ou depressivo) e se caracteriza, em termos gerais, por um bom nível de saúde e harmonia orgânica, que é resultado de múltiplos fatores que se integram para manter a estabilidade funcional, permitir a expressão genética e conservar a harmonia do ser humano, apesar das alterações ambientais. Os sistemas nervoso, endócrino e imunológico são a base da unidade funcional do organismo.

Do ponto de vista existencial, Vitalidade significa ter forte motivação para viver e possuir energia disponível para a ação (“ímpeto vital”).

O âmbito da Vitalidade vai além dos índices clínicos, em direção ao que poderíamos chamar de vitalidade existencial. Os índices de vitalidade de um indivíduo não são constantes e variam notavelmente em diferentes períodos da vida. É extraordinária a influência que as motivações existenciais como o amor e a criatividade exercem nos referidos índices.

Sem dúvidas, cedo ou tarde os índices clínicos serão afetados pelas vivências de integração das cinco linhas, que reforçam a Vitalidade devido à elevação global da motivação para viver.

Sentimentos de alegria interior, entusiasmo, plenitude existencial e o vínculo com seus próprios instintos são características de uma pessoa vital.

➤ VIVÊNCIAS DE SEXUALIDADE

A Vivência da Sexualidade é uma expressão do Inconsciente Vital que se manifesta como sensações de prazer cenestésico de intensidades variáveis e que podem conduzir ao estado de êxtase.

⁸TORO, R.A. – Vitalidade – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.2

A Vivência da Sexualidade é difusa, ou seja, não está localizada só nos genitais; é uma sensação corporal relacionada com profundas necessidades internas, com estados de humor endógeno e desejos de fusão global com os elementos e com os seres humanos. É como se o corpo humano fosse um só genital, suscetível de ser estimulado de dentro por impulsos arcaicos, por fantasias, por estados de ânimo, e de fora pela percepção visual, pelo contato, pelo som.

O instinto sexual é difícil de educar e fácil de reprimir. Este é o drama de nossa cultura repressiva. Existe um empobrecimento das formas de sexualidade em que predominam o fetichismo e a pornografia.

Apesar de algumas mudanças nos costumes sexuais, apesar do aumento da expressividade sexual, da queda dos tabus e preconceitos, a revolução sexual ainda não começou. As condutas sexuais seguem obedecendo aos padrões da época vitoriana. Ainda existe demasiada gente “importante” que se considera a si mesma detentora e protetora dos bons costumes sentindo-se respaldadas pelas instituições de opressão.

A solução proposta pela Biodanza consiste em abandonar esses padrões culturais alienantes para permitir a expressão dos padrões biológicos arcaicos, destinados a restabelecer a ordem no organismo.

O encontro e o contato progressivos permitem eliminar a culpabilidade, descobrir a identidade sexual, assumir o corpo como fonte de prazer e saúde e estimular novas atitudes frente à sexualidade.

➤ VIVÊNCIAS DE CRIATIVIDADE

O conceito elitista que separa os artistas criadores das pessoas comuns representa um dos tantos preconceitos culturais que, no fundo, reforçam a trágica dissociação do homem e sua obra, isto é, consolidam de uma maneira obscena a dissociação entre o que sentimos e o que fazemos.

O artista é apenas aquele que tem a coragem de expressar suas potencialidades.

A repressão da criatividade se realiza em todos os níveis: educacionais, sociais e políticos.

A obstrução do impulso criador provoca a dissociação afetivo-prática, a mecanização, a perda da homeostase e a despersonalização. Os efeitos provocados trazem em seu conjunto o apagamento de todos os outros impulsos inatos.

É por esta razão que a arte irrompe freqüentemente como uma ação convulsiva, como gesto desesperado de sobrevivência.

Nossa proposta é permitir a expressão dos impulsos naturais criativos, ou seja, a criatividade como uma extensão do processo de viver. Assim, a criatividade pode ser exercida numa conversa, em uma dança espontânea, no ato sexual, na assertividade, na percepção seletiva, na liberdade para induzir mudanças, tanto quanto nas formas mais altivas e majestosas da arte universal.

O ato de escrever uma poesia ou de realizar uma pintura é fisiológico como o ato de parir.

A atividade criadora estimula a auto-regulação, possui um poder ansiolítico de regulação neurovegetativa e de homeostase. Além disso, os estados de exaltação criadora possuem efeitos ainda mais profundos de auto-organização, estimulando processos ao nível celular e imunológico.

➤ VIVÊNCIAS DE AFETIVIDADE

Afetividade é a comunicação e a comunhão com a espécie e engloba todas as paixões da alma, em especial o amor e o ódio.

É capaz de originar sentimentos de amizade, altruísmo e companheirismo. Porém, sentimentos opostos como o ciúme, a insegurança, a inveja, são considerados componentes do complexo fenômeno da afetividade.

A linha da Afetividade em Biodanza tem sua expressão privilegiada no amor e pode ter a dimensão do amor diferenciado, dirigido a uma só pessoa, e a do amor indiferenciado, dirigido à humanidade

A afetividade é expressão da identidade. As pessoas que têm uma identidade fraca são incapazes de amar; têm medo da diversidade, seus vínculos com as outras pessoas são defensivos.

As formas patológicas da afetividade se expressam na destrutividade, na discriminação social, no racismo, na injustiça, nos impulsos autodestrutivos e na desqualificação.

Uma forma pouco conhecida da patologia da afetividade é o “relativismo ético”, que consiste em justificar ações infames com argumentos inteligentes. Pessoas inteligentes e sensíveis mas sem capacidade de amor são capazes de níveis de violência inconcebíveis.

A genialidade da espécie não está na inteligência mas na afetividade orientada para a tolerância, a compaixão, a amizade, o amor e a empatia.

A consciência ética é inteligência afetiva. Tem suas raízes na forma de estruturar emocionalmente o mundo e a relação com outros seres humanos.

Desenvolver a afetividade segundo a Biodanza é trabalhar com a música e a dança na raiz nutritiva da vida.

➤ VIVÊNCIAS DE TRANSCEDÊNCIA

A Vivência de Transcendência é uma das funções naturais do ser humano e é a mais reprimida de todas as cinco Linhas de Vivência. A mais importante e a mais bloqueada pelas religiões.

Em Biodanza, o conceito de Transcendência consiste na função natural do ser humano de vinculação essencial com tudo existente: seres humanos, animais, vegetais, minerais; em síntese, com a totalidade cósmica.

Transcender é superar um limite. Frequentemente se fala de transcender depois da morte a um novo nível de realidade. Para a Biodanza se refere a superar a força do Ego e ir “mais além” da autopercepção, para identificar-se com a unidade da natureza e com a essência das pessoas.

“Se as religiões, as ideologias políticas e as distintas formas de psicoterapia trabalham em torno às patologias do Ego, sobre uma imagem antropocêntrica miserável, a Biodanza trabalha com grandes funções de saúde, em uma dimensão transcendente, de permanente reverência pela vida.”⁹

As Vivências de Transcendência se fundamentam no respeito pela vida, no gozo de viver, no direito ao amor, ao contato e que consiste em estimular, criar e desenvolver mais vida em nós e nos outros

O MODELO TEÓRICO DE BIODANZA E A VIVÊNCIA

O Modelo Teórico da Biodanza tem, no pólo inferior da vertical, o conceito de “Potencial Genético”, sobre o qual deve se expressar a trama do desenvolvimento dos potenciais genéticos através das Linhas de Vivência.

⁹ TORO, R.A. – Transcendência – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p. 15

Entre os 4 pólos do Modelo Teórico:

1. Consciência de Si Mesmo
2. Regressão
3. Potenciais Genéticos
4. Integração

Localizam-se as Linhas de Vivência:

- A. Vitalidade (quadrante inferior esquerdo)
- B. Sexualidade e Afetividade (quadrante inferior direito)
- C. Criatividade (quadrante superior esquerdo)
- D. Transcendência e Afetividade (quadrante superior direito).

O PODER DEFLAGRADOR DA CARÍCIA

A CARÍCIA

As terapias e a medicina em geral possuem habilmente uma alta tecnologia e uma semântica sofisticada, mas uma total falta de afeto. A conexão com as pessoas é essencial no ato de reabilitação ou cura, não existe transformação existencial solitária.

A conexão verbal não é suficiente, porque a rigidez mantém a energia encerrada nos órgãos e se projeta nos gestos e no comportamento. É necessário o compromisso corporal dentro de um contexto sensível e em *feedback*.

As terapias que não têm compromisso corporal são dissociativas já que trabalham no nível da consciência e não nas vivências de amor e

comunhão.

A comunicação através do contato é sempre um intercâmbio de energia em diversos níveis. Seus efeitos integradores sobre o Inconsciente Vital são muito profundos.

Centenas de autores têm descoberto contato como fonte de saúde e com função terapêutica importante que valoriza e dá continente afetivo às pessoas, mas só contato não basta. O contato tem que vir com a intenção do afeto, da comunhão, do desejo.

O conceito de “contato” em Biodanza se refere à aproximação de duas ou mais pessoas para permitir o fluxo de informação, que se produz por continuidade.

A biologia do contato humano é muito complexa já que implica emissão de estímulos, receptores e um circuito em *feedback*. Isto permite criar respostas em todos os níveis do organismo (cognitivo, neurovegetativo, imunológico e endócrino).

A reciprocidade do contato desperta progressivamente emoções eróticas e afetivas, essenciais no processo de mudança e assim o contato se transforma em carícia.

A carícia, portanto, não é só contato e sim conexão movida por uma força afetiva sincera. As motivações existenciais enriquecem-se pela força de Eros, do amor. Todo corpo que não é acariciado começa a morrer.

Existem atualmente inúmeras investigações científicas sobre os efeitos terapêuticos e pedagógicos da carícia.

A carícia induz mudanças a níveis psicológicos, imunológicos,

endocrinológicos e existenciais. Desperta a fonte do desejo e expressa a identidade.

Encontrar os caminhos para que todas as pessoas tenham acesso às carícias, das crianças aos idosos, é a revolução que a Biodanza se propõe.

PRINCÍPIOS DO ENCONTRO CORPORAL

Um dos exercícios fundamentais em Biodanza é a Cerimônia do Encontro que tem o caráter de um rito de vinculação afetiva através de gestos de aceitação e acolhida. É uma reaprendizagem a nível afetivo dos comportamentos de aproximação, comunicação e contato. A vinculação afetiva pode ser aperfeiçoada somente num encontro ritual.

É necessário distinguir entre os encontros formais da vida cotidiana e o encontro ritual que se realiza em Biodanza, acompanhado de uma música adequada e em um contexto de intensa afetividade.

Esta cerimônia tende a reduzir lentamente os comportamentos discriminatórios e os preconceitos. Deste modo se estimula uma forma indiferenciada de afetividade.

Freqüentemente nos cumprimentamos, damos a mão cordialmente ou nos despedimos com um beijo ritual; mas raramente experimentamos o abraço. Talvez só no aniversário, no Ano Novo ou nas despedidas.

A emoção do abraço tem uma qualidade insubstituível. É a proximidade do outro num ato recíproco de dar e receber afeto, de sustentá-lo em toda sua "humanidade", de assumi-lo espiritual e corporalmente.

O abraço possui um matiz mais religioso que sexual. Refere-se à fraternidade, à comunhão generosa, ou seja, tem sua fonte na consciência de pertencer a uma “Irmandade Universal”. O abraço é um meio supremo de perceber o outro, não só como um próximo mas como semelhante.

Ao realizar-se o abraço, as energias se combinam e nasce uma terceira energia de qualidade diferente, de maior intensidade emotiva. Por meio do abraço é possível alcançar o transe de fusão de duas identidades em uma identidade maior.

O abraço, em Biodanza, é um ato de encontro de si mesmo e do outro. Não se trata do pseudo-abraço do cotidiano mas um ato de sutil fusão recíproca. Para que isto seja possível, é necessária uma atitude permissiva e um desejo sincero de receber o outro.

“Mas...a quem abraçar? É fácil abraçar pessoas queridas, mas é difícil abraçar um estranho. Cada pessoa descobre, na sua capacidade de abraçar, seu nível de humanização, seu grau de evolução afetiva.”¹⁰

A CARÍCIA NA BIODANZA

Em Biodanza propomos o conceito de “carícia” para chamar as coisas por seu verdadeiro nome.

“Carícia é uma expressão de afeto mediante o contato corporal e cuja condição essencial é um balanço entre o desejo de dá-la e recebê-la.”¹¹

Por ser um processo profundo de mobilização constitui no instrumento

¹⁰ TORO, R.A. – Afetividade – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.23

¹¹ TORO, R.A. – Contato e Carícia – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.2

mais efetivo para a indução de mudanças integradoras, a carícia tem profundo valor educativo e terapêutico.

A essência da carícia é o estabelecimento de um diálogo corporal que alcança distintos graus de intensidade. Suas variações e combinações são infinitas. Desde um leve roçar intencional nos cabelos até as infinitas formas do abraço e do encontro sexual.

FENOMENOLOGIA DA CARÍCIA

A importância do contato corporal nas novas formas de psicoterapia de grupo foi já destacada, porém freqüentemente exclui o fator emotivo e erótico que intervém nos exercícios de contato, mistificando e ainda invalidando o sentido terapêutico da carícia.

Assim, por exemplo, quando se propõe “exercícios de reconhecimento” se está propondo uma situação neurótica em que uma pessoa percorre com suas mãos o corpo da outra, na atitude de quem reconhece os relevos e bordas de um objeto anatômico.

É importante considerar que o contato mecânico não é curativo. O contato deve alcançar a categoria de carícia, isto é, tem que se dar dentro de um contexto afetivo, em um processo progressivo de empatia.

Esta aprendizagem é progressiva. Quando os membros do grupo aprendem vivencialmente a importância das carícias, a forma de realizá-las e o modo de consegui-las, terão posto em marcha sua capacidade de amor.

Quando uma pessoa se sente acariciada e desejada por outra reforça um sentimento de auto-estima. Valoriza seu corpo como algo agradável, capaz de despertar desejo e brindar prazer. Simultaneamente se desperta o desejo sexual como respostas às carícias.

A falta de carícias produz sérias distorções da imagem corporal, pois vivemos nossa corporeidade quando acariciamos e somos acariciados. A relação com nosso corpo está condicionada pelo contato com o outro.

No aspecto orgânico se iniciam, junto com o desejo e o prazer das carícias, uma série de processos neurofisiológicos que ativam o sistema cardiorrespiratório, dissolvem as tensões motoras crônicas de defesa e reforçam o sistema imunológico.

No aspecto psicológico, as carícias diminuem a repressão sexual e as tendências ao autoritarismo (W. Reich).

A importância das carícias no nível existencial é a expressão da identidade e o aumento da auto-estima.

O MODELO TEÓRICO DE BIODANZA E A CARÍCIA

Os principais exercícios de carícia estão posicionados no pólo direito da coordenada horizontal onde se agrupam os movimentos organizados pela vivência. As linhas de maior expressão através das carícias são Sexualidade, Afetividade e Transcendência.

No pólo esquerdo, onde se agrupam os movimentos organizados pela consciência, podem ser introduzidos os primeiros exercícios de carícia de forma lúdica nas linhas de Vitalidade e Criatividade.

O PODER DO TRANSE

CONCEITO DE TRANSE E REGRESSÃO

A palavra transe provém de o termo transitar, passar de um estado a outro. Seu significado comum é a mudança de estado de consciência. A experiência de entrar em transe se refere a um mecanismo psicofisiológico no qual a pessoa abandona certas condições externas e internas para ingressar num estado de consciência diferente. Os estados de transe são sempre acompanhados por alterações cenestésicas e neurovegetativas.

O estado de regressão é um retorno psicofisiológico a etapa fetal e perinatal, imediatamente anteriores ou posteriores ao nascimento. Durante o estado de regressão o indivíduo reedita condições psíquicas e biológicas da infância. A regressão pode ter um caráter renovador integrativo, de reparação e compensação psicobiológica.

O que se busca, através do transe e regressão, é voltar a um estado

orgânico anterior ao da formação do ego, intra-uterino.

Os efeitos são de renovação biológica, porque durante este estado se reeditam as condições biológicas do começo do desenvolvimento humano, onde o metabolismo e a percepção cenestésica são mais intensos.

REGRESSÃO AO PRIMORDIAL

A regressão é uma função natural do ser humano, sua possibilidade de remontar-se ao passado e se conectar com a origem pode ser facilitada através de cerimônias de dança e música dentro de um útero de amor .

Para induzir à regressão empregamos em Biodanza as Cerimônias de Transe, onde é necessário, abandonar o estado de vigiância e entregar-se totalmente a um novo continente: o regaço do grupo.

O transe em Biodanza permite ao indivíduo abandonar sua identidade, deixando-se dissolver em grupo para integrar-se na unidade mais ampla e indiferenciada. A pele já não cumpre só a função de “separar”, mas realiza a de “unir”. A vivência que o indivíduo tem ao sair do transe é de profunda vinculação consigo mesmo, com os outros e com o cosmos. Esta experiência traz consigo um sentimento de esplendor e plenitude, de imensa felicidade e bem-estar corporal.¹²

Por essa razão, os exercícios de transe em Biodanza permitem a reparentalização. O “nascer de novo” dentro de um contexto de amor e cuidado.

TIPOS DE TRANSE

Existem diversos tipos de transe que podem ser induzidos mediante a

¹² TORO, R.A. – Transcendência – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.10

danças e músicas especiais. Há também os transe auto-induzidos como o transe de meditação budista.

Exemplos de transe desintegrador são: o transe psicótico, comum nos esquizofrênicos, é acompanhado de alucinações. O transe histérico, o transe de pânico e o transe de enfermos obsessivos-compulsivos, que realizam ações contra sua vontade.

Muito importantes também são os transe induzidos por sugestão coletiva durante manifestações políticas ou por apresentações de rock.

Os transe ocorridos em festas orgiásticas de povos primitivos e os transe religiosos das igrejas são produzidos por identificação coletiva em torno de um sentimento místico.

O transe poético e o musical, que tem um caráter mais sutil na mudança de consciência e um encantamento estético.

O transe que leva ao sono, que conduz ao êxtase sexual e o transe da dança são exemplos de transe integradores.

TRANSE INTEGRADOR

Os transe induzidos durante os exercícios e cerimônias de Biodanza são integradores, têm um efeito reparador onde desaparecem os estados de ansiedade e se alcança um sentimento de plenitude e amor pela vida.

O transe integrador tem os efeitos de diluição das coraças, perda dos limites corporais, vivência de união e prazer muito intenso, expansão de consciência, reparentalização, renascimento, rejuvenescimento e regeneração.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

Os estados de transe são acompanhados sempre por modificações cenestésicas e neurovegetativas.

Durante o estado de transe se produz uma diminuição do estado de vigília e uma ativação parassimpático-colinérgica.

Os impulsos voluntários diminuem notavelmente. A temperatura, que no primeiro momento diminui (mãos frias e úmidas), começa a aumentar progressivamente dando ao corpo um doce calor parecido ao de uma criança que sai do sono.

O MODELO TEÓRICO DE BIODANZA E O TRANSE

Em todas as sessões de Biodanza fazemos um transe da Consciência Intensificada de Si Mesmo – penetrar no mundo, à Regressão – receber o mundo.

No início tem que se trabalhar bem as linhas de Vitalidade e Sexualidade para criar raízes e não entrar em transe desintegrador. Depois trabalhar o transe com movimentos lentos onde se tem uma sensação de leveza, de diluição.

O movimento em “câmara lenta” é induzido pela emoção. É como se o mundo emocional tivesse uma velocidade suave que oscila num titubeio no abismo espacial. Esses movimentos lentos possuem o tempo apropriado para a integração afetivo-motora. Os movimentos em velocidade natural estão estruturados neurofisiologicamente em torno de objetivos traçados pela vontade ou pelos automatismos das funções músculo-esquelético. O movimento em “câmara lenta” não tem objetivo e isto abre um canal para a percepção cenestésica. A importância do movimento humano em “câmara lenta” é fundamental em Biodanza para a indução do transe, concomitante com a anulação do ego. O movimento

lento provoca possivelmente a desconexão de numerosas vias aferentes do córtex motor e a ativação de vias eferentes. O movimento em câmara lenta cumpre, a meu modo de ver, duas funções importantíssimas:

1. A integração afetivo-motora,
2. A diminuição da força do ego e a indução do estado de transe.¹³

Para pessoas com fortes couraças caracterológicas, rígidas e vigilantes, o transe só é induzido depois de repetidas sessões.

Retomada da consciência se dá através de carícias de consistência e acolhimento.

O PODER DA EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

O HOMEM COMO HOLOGRAMA

Através do Princípio Biocêntrico podemos conceber o Universo com um gigantesco holograma vivo.

Um sistema vivente possui uma ordem orgânica programada a perfeição e que se transforma o tempo todo, não como uma máquina computadorizada, mas sim como um holograma vivo em que as partes estão no todo e o todo em cada uma das partes.

Sendo os seres vivos um holograma, todo o nosso corpo, cada uma das nossas células contém a consciência cósmica que organiza a vida e o Inconsciente Vital tem o canal de entrada para essa informação.

Quando tomamos consciência do que significa ser um holograma do Universo, se revela um sentido absoluto de valorização da existência.

NIVEL DE CONSCIÊNCIA

¹³ TORO, R.A. – Movimento Humano– Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p. 28

A percepção do essencial e o nível de expansão de consciência vinculam o indivíduo, em forma orgânica, ao Universo e aos outros seres humanos. A expansão da consciência permite ao indivíduo vincular-se a tudo que está vivo. Suas tendências são de exaltação e devoção pelo milagroso fato de existir, amor infinito, compreensão e compaixão. As pessoas cujo nível de consciência é baixo não possuem visão de totalidade e vivem girando em torno de conflitos miseráveis.¹⁴

A expansão da consciência e a vivência comovedora de estar vivo não podem vir de uma ideologia, mas através de movimentos e cerimônias de encontro, acompanhados de música e canto, “vivências” capazes de modificar o organismo e a existência humana em diversos níveis: orgânico, afetivo-motor e existencial.

Estímulos específicos de caráter vivencial sobre os centros Límbico-Hipotalâmicos ativam funções de expansão de consciência e de renovação biológica.

A possibilidade de renovação biológica e existencial está bloqueada por estruturas culturais que reforçam a rigidez do ego.

O transe regressivo de renascimento exige uma real humildade. Voltar à qualidade de semente é uma ação anticultural. Alcançar o “Tudo-Si-Mesmo”, requer “desdiferenciar-se”, sair do tempo histórico e entrar na eternidade do que é cósmico. Podemos expandir nossa escala de consciência ou abrir-nos ao mundo interior com os olhos fechados. É a dupla possibilidade do êxtase e do íntase.¹⁵

ESTADOS DE CONSCIÊNCIA SUPREMA

¹⁴ TORO, R.A. – Afetividade – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.5

¹⁵ TORO, R.A. – Afetividade – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – página 8

A expansão da consciência é um estado de percepção ampliada que se caracteriza por restabelecer o vínculo primordial com o Universo. Seu efeito é um sentimento intenso de unidade com o tudo que está vivo.

São diversos os caminhos para alcançar uma ampla e profunda consciência da realidade. A religião, a arte e a ciência buscam a via que possa conduzir ao conhecimento unificado do homem e do Universo.

Diversas técnicas psicoterapêuticas e de desenvolvimento interior utilizam drogas e “plantas mágicas” para induzir estados de expansão da consciência.

Na Biodanza não utilizamos drogas e preferimos ativar os mecanismos dos neurotransmissores que existem normalmente no organismo e que cumprem o mesmo efeito das drogas.

“O sentimento de íntima vinculação com a natureza e com o próximo é uma experiência superior que se tem rara vez na vida. Experimentá-la uma só vez permite iniciar uma mudança na atitude frente a si mesmo e frente aos demais. O saber com “certeza” que não somos seres isolados mas que participamos do movimento unificante do cosmos basta para deslocar nossa escala de valores. Mas este saber com certeza não é um saber intelectual; é um saber mais comovedor e transcendente.”¹⁶

Depois de vivenciar essa “experiência superior” se descobre um novo sentido da vida e uma elevação no vínculo com a natureza, com as outras pessoas e consigo mesmo.

Os estados de expansão da consciência têm um efeito perdurável de respeito ao sentido da existência e no modo de ser no mundo e constituem um êxtase por toda a criação, em especial pelas pessoas.

¹⁶ TORO, R.A. – Transcendência – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.9

Esse estado de expansão da consciência tem dois aspectos:

a) ÊXTASE (vínculo com o mundo externo e com as pessoas)

O aprofundamento deste estado pode conduzir ao êxtase contemplativo frente à beleza indescritível da realidade, unido a perda do limite corporal e intenso prazer. Também pode produzir uma profunda identificação com a essência das pessoas, causando uma emoção intensa de amor e fraternidade.

b) ÍNTASE (vínculo consigo mesmo)

É a súbita ampliação da consciência unida à vivência emotiva de estar vivo, concentrando todas as possibilidades do ser. Esta vivência vai acompanhada de um sentimento de pavorosa beleza e plenitude. Nem sequer há participação do processo de identificação, mas um estado muito intenso da consciência de vida com todas as suas ressonâncias afetivas. O sentir-se parte viva de uma totalidade orgânica unido a um sentimento de atemporalidade.

O MODELO TEÓRICO DE BIODANZA E A EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

A Biodanza induz estados de expansão da consciência mediante músicas, danças e cerimônias de encontro. Frequentemente através de exercícios de afetividade e transcendência.

Ter acesso aos “estados de consciência suprema” requer um nível superior de integração e maturidade.

Podemos agrupar os “Estados de Consciência Suprema” nos dois pólos “pulsantes” do Modelo Teórico de Biodanza: ÊXTASE no pólo dos

movimentos orientados pela consciência e ÍNTASE no pólo dos movimentos orientados pela vivência.

O PODER DO GRUPO

O GRUPO DE BIODANZA: MATRIZ DE RENASCIMENTO

O grupo é fundamental para se desfazer os obstáculos, bloqueios e fixações, porque induz novas formas de comunicação e vínculo afetivo. É uma matriz de renascimento na qual cada participante encontra continente afetivo e permissão para expressão da Identidade

A identidade tem gênesis biológicas representada a identidade celular (inmumológica) e outras formas de identidade psíquica e comportamental (identidade sexual, identidade criativa, identidade seletiva, etc.). Ela é permeável à música e à presença do outro, isto significa que a potência expressiva de nossa identidade pode ser influenciada por situações de encontro e pelo estímulo musical.

Quando o grupo alcança um “nível básico” de integração se cria um mundo sem fronteiras, que permite que os corpos se tornem permeáveis à presença e potência do outro, e se manifestem emoções integradoras de grande intensidade.

INTEGRAÇÃO DO GRUPO DE BIODANZA

Nos primeiros momentos a união entre as pessoas é mínima; pode-se falar somente de um agrupamento de indivíduos. À medida que as sessões transcorrem o conhecimento recíproco entre os membros do grupo se realiza progressivamente. As pessoas vão se conhecendo, vão estabelecendo progressivamente as relações e o grupo começa a se integrar.

É natural, portanto, que nas primeiras sessões surjam componentes angustiantes e, ao mesmo tempo, de atração e afinidade, ativando-se distintos sistemas de defesa porque fenômenos de intensa projeção são facilitados através do grupo. Assim, são projetados os medos, o amor, o desejo de contato, os impulsos agressivos, o temor à rejeição, etc.

No grupo de Biodanza, cuja característica é a diminuição de controles corticais e, portanto, a diminuição da repressão diante do contato e da carícia, a unidade de grupo não pode ser imposta pelo professor. Ninguém está obrigado a estabelecer relações ou contatos com pessoas que não lhe agradam.

Compartilhar experiências com membros do grupo fora das horas de exercícios (excursões, reuniões sociais) facilita a integração.

À medida que o grupo se integra vai se criando um sentimento de solidariedade cada vez maior, que é um ambiente propício para o desenvolvimento do encontro humano autêntico, que quando acontece se iniciam realmente modificações da Identidade. A relação com outro é simultânea à descoberta da própria Identidade.

DINÂMICA DO GRUPO DE BIODANZA

“Em Biodanza não se empregam as técnicas de psicodinâmica de grupo de outras terapias: grupos fechados, conhecimento recíproco dos problemas de cada um, discussão e elaboração dessa problemática a

nível grupal. O enfoque de Biodanza é radicalmente distinto. O grupo não trabalha com a técnica de confissão pública.”¹⁷

Nosso interesse é desprender desses esquemas e fazer grupos semi-abertos onde cada participante pode superar a inibição diante de um “estranho”.

O GRUPO SEMANAL

Ao inscrever-se em um Grupo Semanal, é conveniente que o participante esteja consciente que está escolhendo uma possibilidade, entre outras tantas, para iniciar um processo de desenvolvimento pessoal junto a um professor de Biodanza e seu respectivo grupo.

O Sistema de Biodanza não é uma proposta de recreação para o tempo livre, é um processo de crescimento pessoal que requer um compromisso sério e profundo com a própria vontade de evoluir, portanto, um compromisso consigo mesmo, com o grupo escolhido e com o professor ao qual se confia.

FUNÇÃO DA PARTE TEÓRICA NA INTEGRAÇÃO DO GRUPO

As aulas teóricas estão destinadas a dar o contexto dentro do qual se realizarão os exercícios.

A maior parte dos alunos requer pontos de referência para entregar-se a uma disciplina. Os aportes teóricos vencem as primeiras barreiras de temor e insegurança, dando aos membros do grupo a “permissão” intelectual básica para mover-se, expressar-se.

¹⁷ TORO, R.A. – Metodologia V – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.5

“Dentro do espaço da sessão teórica, é importante dar lugar aos alunos para que exponham seus pontos de vista e formulem perguntas. O professor não pode ser “dono da palavra”. Um diálogo gentil, que admite divergências, tende a superar a assimetria inicial na relação professor-aluno.”¹⁸

RELATO DE VIVÊNCIAS

O relato de vivências constitui uma fenomenologia falada, na qual o aluno descreve alguns aspectos íntimos, pessoais e que constituem uma revelação dos processos mais relevantes de sua experiência interior durante o exercício.

Uma das funções do relato de vivências é compartilhar com o grupo uma experiência interior, que ao empregar a linguagem, gera um processo de duração do significado da própria vivência no tempo. Porque através da linguagem se manifestam componentes simbólicos e se aumenta a consciência da experiência vivida.

Este processo constitui uma passagem da vivência à emoção, da emoção ao sentimento, porque ao relatar sua vivência, o aluno assume a experiência vivida. Este é um processo de reforço da identidade através da expressão de si mesmo dentro de um grupo.

O relato de vivências se realiza no começo da sessão de Biodanza e jamais no final, porque a ativação cortical provocada pela linguagem anula os efeitos psicofisiológicos produzidos pelas vivências.

PARTICIPAÇÃO DO PROFESSOR DE BIODANZA NO GRUPO

¹⁸ TORO, R.A. – Metodologia V– Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.8

“Nossa proposta consiste em criar uma relação simétrica entre o professor e os alunos, eliminando o autoritarismo no processo de crescimento. O professor de Biodanza deve expor suas qualidades humanas naturais, sem mistificação, de tal forma que os alunos sintam que podem vincular-se com ele de uma maneira espontânea.”¹⁹

No começo do processo, pode se criar uma relação de transferência que muito rápido se dissolve no amor pelos diferentes membros do grupo, pois à medida que o grupo se integra, o aluno ensaia numerosas formas de relação e contato com os outros companheiros. Aprendendo a estabelecer vínculos em *feedback*. Deste modo, o professor passa a ser um membro a mais desse grupo.

O MODELO TEÓRICO DE BIODANZA E O GRUPO

A identidade é permeável à música e à presença do outro, isto significa que a potência expressiva de nossa identidade pode ser influenciada pelo estímulo musical e por situações de encontro

Os seres humanos são os mais poderosos ecofatores existentes e no grupo de Biodanza é um conjunto concentrado de ecofatores positivos que estimulam o desenvolvimento integrado dos potenciais genéticos

Os exercícios de Biodanza terão em cada pessoa uma ressonância e um grau de intensidade diferente. Uma música unida a determinado exercício produzirá em cada membro do grupo vivências afins, embora com distinta intensidade e matiz, de acordo com os graus de repressão e sensibilidade.

¹⁹ TORO, R.A. – Metodologia V – Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002 – p.11

Um aluno avançado dentro de um grupo de iniciantes experimentará com maior intensidade as vivências invocadas porque possui um grau de integração da Identidade maior, evidenciada pela sua capacidade para sentir facilitada e a pela repressão diminuída.

Durante os exercícios em que baixa a consciência de si mesmo, o grupo se transforma num útero onde o indivíduo revive as sensações de calor, segurança, harmonia e nutrição.

No processo de retorno da regressão, o grupo vai devolvendo amorosamente sua identidade com abraços e carícias cuidadosas.

CAPÍTULO III

A OPERALIZAÇÃO DOS SETE PODERES DE TRANSFORMAÇÃO DA BIODANZA

O GRUPO REGULAR – Características

- Número de participantes: 06
- Sexo: 04 mulheres e 02 homens
- Faixa etária: 37 a 57 anos
- Nível de escolaridade: Superior
- Classe social: Média alta

O grupo foi formado, em março de 2005, com o intuito de se vivenciar os Sete Poderes de Transformação da Biodanza para apresentação do trabalho no final do ano.

Os encontros foram realizados às sextas-feiras, das 19:00 às 21 horas.

A divulgação do trabalho foi realizada através de panfleto anexo.

METODOLOGIA – Sessão Semanal

Ao todo foram realizados trinta encontros, chamados de “Aulas”.

Inicialmente, reunidos numa roda sentados no chão, nos apresentamos. A partir disso foi iniciada a explicação de como a Biodanza foi criada e como ela se evoluiu. Como parte teórica foi apresentada um resumo extraído do capítulo “Modelo Teórico” desta monografia.

Para não haver constrangimento entre as pessoas sem vivência em Biodanza, houve um cuidado ainda maior na escolha dos exercícios propostos. Trabalhamos com a alegria, através do caminhar e danças rítmicas, passando pelo segmentares de pescoço e ombros até chegar à “Eutonia de Mãos”. A ativação foi realizada por rodas, até a roda final com a música “Deixa a Vida me Levar” de Zeca Pagodinho, que contou com a seguinte consigna: “Envolvidos pela pulsação e pelo movimento, vamos celebrar esse encontro com o prazer que é dançar a vida”.

No restante do mês de março foi trabalhada a integração motora, priorizando sempre a alegria através de danças rítmicas.

Durante o mês de abril, com o intuito de propiciar a comunicação afetiva e a aprendizagem da regra de *feedback*, realizou-se a “Cerimônia do Encontro” com a progressividade recomendada por Rolando Toro. Durante aulas sucessivas as formas de encontro foram as seguintes:

1. Encontro por aproximação
2. Encontro de mãos e olhares
3. Encontro com abraço
4. Encontro com contato sensível

O mês de maio foi dedicado ao Princípio Biocêntrico, utilizando como temas para as aulas, tanto na parte teórica como nas consignas, os conceitos do Pacto Prévio e da Sacralidade da Vida, descritos no capítulo Princípio Biocêntrico desta monografia.

No mês de junho trabalhou-se o Inconsciente Vital, desenvolvendo os temas Humor Endógeno, Desejo de Viver e Autopoiese.

Depois de ter apresentado e vivenciado os conceitos fundamentais da Biodanza relatados no Capítulo I – Princípios Básicos da Biodanza, onde foram utilizados os “poderes de transformação” iniciou-se o trabalho de fundamentação teórica dos mesmos.

Tal metodologia propiciou vivenciar a inversão epistemológica proposta pela Biodanza, onde a prioridade é a vivência e não a consciência.

As três primeiras sessões do mês de julho foram dedicadas à teoria e vivência do “**Poder da Música**”, “**Poder da Dança Integradora**” e “**Poder da Metodologia Vivencial**”. O Anexo 3 contém o texto utilizado na parte teórica.

Como amostragem, apresenta-se a estrutura de uma sessão, com exercícios, músicas e consignas, tomando-se como base o “**Poder da Música**”.

AULA 17 – O PODER DA MÚSICA

EXERCÍCIOS		CONSIGNA
0 1	RODA DE INTEGRAÇÃO INICIAL PRECISO ME ENCONTRAR – MARISA MONTE	A música desacelera as ondas cerebrais, reduz a tensão, ativa os níveis de endorfina, regula os hormônios relacionados com o estresse e assim estimula a integração social
0 2	COORDENAÇÃO RÍTMICA EM PAR SWEET GEORGIA BROWN – TRADITIONAL JAZZ BAND	Para que as vivências de Biodanza possam fazer efeito sobre o Inconsciente Vital, é necessário considerar cuidadosamente o estado de humor que as diferentes músicas evocam
0 3	DANÇA DE OPOSIÇÃO DA FORÇA MAIN TITLE – TRILHA DUNE	Uma música inicia a ativação de um padrão de resposta afetivo-motor-expressivo que se desdobra com toda a sua força através de um só conjunto de ação e emoção

EXERCÍCIOS		CONSIGNA
0 4	POSIÇÃO GERATRIZ DE VALOR ASSIM FALOU ZARATHUSTRA – STRAUSS	O conteúdo emocional da música é rigorosamente selecionado para ter um forte poder deflagrador de vivências. Punhos fechados, braços estendidos, cabeça reta, olhos aberto olham para adiante e os pés separados. Cruzam-se os braços com lentidão e firmeza no peito, no ato de manter e defender um valor interno
0 5	DANÇA DE EXPRESSÃO DA FORÇA SUNDANCE – KITARO	A música é o instrumento de mediação entre a emoção e o movimento corporal, estimulando a dança expressiva e a vivência de si mesmo como criatura única
0 6	EXTENSÃO HARMÔNICA EUROPA – GATO BARBIERI	Nos termos neurológicos, a passagem do ritmo à melodia é a passagem do instinto à emoção. A força vital do ritmo é modulada pela fluente doçura da afetividade. A genitalidade do ritmo se integra à afetividade da melodia
0 7	SEGMENTAR DE PESCOÇO BECAUSE – BEATLES	O sistema vivente humano se nutre de música. Não se trata de bailar uma música mas de “ser música”. A harmonia musical induz a harmonia biológica, a melodia sonora acompanha as melodias de tudo o que flui dentro de nós e o ritmo da música ativa ou suaviza os ritmos viscerais.
0 8	SEGMENTAR DE PEITO & BRAÇOS ELSHA – ZAMFIR	Vamos permitir que a música nos ajude a integrar os movimentos do braços ao peito, de modo que a afetividade organize a nossa ação
0 9	CANTO DO NOME DO COMPANHEIRO	Receber as vozes dos companheiros cantando o seu nome
1 0	RODA DE VINCULAÇÃO MAGIE D'AMOUR – JEAN PIERRE POSIT	A música, na realidade, é uma projeção da música do universo. É uma réplica das melodias eternas. Nessa roda vamos sentir essa vinculação
1 1	DANÇA DE ATIVAÇÃO A DOIS EU SEI QUE VOU TE AMAR MINHA NAMORADA – MARIA CREUZA	A Identidade é permeável à música e por isso mesmo os Potenciais Genéticos podem se expressar através desta
1 2	RODA FINAL SING - CARPENTERS	Pitágoras ao propor a existência da “Música das Esferas” concebeu o universo como uma imensa sinfonia e o criador como o grande maestro na gênese musical da natureza.

Na última sessão do mês foi vivenciado o **“Poder do Grupo”** numa aula festiva, quando foi solicitado que cada participante que trouxesse pelo menos um amigo, onde se fez a **“Dança da Amizade”**.

O mês de agosto foi dedicado às cinco linhas de vivência, onde foram utilizados os seguintes exercícios:

- Vitalidade: Respiração Abdominal
- Sexualidade: Caminhar Sensual (masculino e feminino)
- Criatividade: Dança de Integração Yin-Yang (Reger a Orquestra)
- Afetividade: Dança de Coração a Coração
- Transcendência: Posições Geratrizes de Intimidade, Evocação e
Conexão com o Infinito

O **“Poder Deflagrador da Carfícia”** foi apresentado e vivenciado a partir da segunda semana do mês de setembro, onde se vivenciou: Acariciamento de Mãos, Acariciamento de Pés e Acariciamento de Cabelos.

O encerramento dos Sete Poderes de Transformação da Biodanza foi realizado no mês de outubro com o **“Poder do Transe”** e o **“Poder de Expansão da Consciência”**.

Toda primeira sexta-feira do mês era realizado um pic-nic, onde os participantes traziam uma bebida ou uma comida.

O grupo passou também a se encontrar fora do horário da aula e foi estabelecido vínculos de amizade, que incluiu também as famílias.

PERCEPÇÃO DA FACILITADORA

Esta Facilitadora participou ativamente da parte vivencial do grupo, não só na demonstração do movimento, com também na maioria dos exercícios rítmicos como forma de permissão para a dança. Para que houvesse formação de par, foi necessário também participar de alguns exercícios regressivos.

Algumas observações anotadas durante a realização das sessões:

Nas primeiras aulas as pessoas falavam muito, principalmente após a passagem das músicas rítmicas para as melódicas. Esse fato se manteve até a Aula 7, a primeira aula de Princípio Biocêntrico, quando recebemos três mulheres de uma vez só. No relato de vivência da sessão seguinte, as pessoas que vinham se mantendo no grupo desde o começo acharam engraçado que elas falavam sem parar. Neste momento eles tiveram a consciência que alguma coisa aconteceu e que eles não conversavam mais durante a vivência.

Foi explicado, na parte teórica e nas consignas, que as vivências têm sua representação fisiológica no sistema límbico-hipotalâmico, centro das emoções, e para conseguir uma maior expressão desses impulsos necessitávamos diminuir a função inibitória do córtex cerebral pela suspensão da linguagem verbal (silêncio).

O caminhar de algumas pessoas não tinha nenhuma sinergia e algumas pessoas caminhavam movendo os braços para os lados e não impulsionando o braço para frente. Esse fato se manteve até, aproximadamente, a décima aula.

Nas primeiras o caminhar sinérgico foi demonstrado.

Na Cerimônia de Encontro, já na primeira aula, depois do Encontro por

Aproximação, onde os braços são mantidos ao longo do corpo e as testas é que se tocam, as pessoas já se abraçaram espontaneamente.

Na aula seguinte o fato foi sinalizado e o que falaram é que “a música vai apanhando a gente”.

Nas primeiras aulas também foi observado uma dificuldade enorme de realizar os movimentos segmentares.

Isso foi melhorando progressivamente com a prática, em todas as aulas foi realizado pelo menos o segmentar de pescoço.

Durante o relato de vivência observei que as pessoas estavam falando muito das dificuldades.

Solicitei que passassem a relatar a vivência que deu mais prazer. Houve uma melhora incrível no humor do grupo.

À medida que os encontros avançavam percebi que os abraços ficavam mais demorados e que as pessoas demoravam mais para abrir os olhos ou se mover

Desde o começo os participantes regulares do grupo se mostraram muito afetivos. Houve sempre a comunicação quando havia necessidade de falar.

Acredito que o grupo está na fase de radicalização das vivências, onde pode ser vivenciada realmente a expansão de consciência, através de uma posição mais afetiva e da formação de vínculos.

DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES

AMCM (42)

A Biodanza veio para mim como algo sincronizado.

Eu vinha num processo de autoconhecimento, que dentro da trilogia “cabeça – coração – ventre” constatei minha essência “coração”.

Porém minha maior dificuldade era a consciência deste “sentir”, que se fazia de forma automática e na maioria das vezes nem percebida.

A Biodanza me trouxe a percepção deste sentir, que hoje acontece de uma forma mais integrada a trilogia citada, conseqüentemente me fazendo mais “Inteira”.

EF (56)

Tenho certeza que a Biodanza foi responsável por diversas mudanças em minha vida.

Poderia citar o aumento da minha auto-estima, com conseqüentes ganhos em segurança própria, melhor relacionamento com as pessoas, maior abertura com o outro, maior capacidade de ouvir e maior aceitação do próximo.

Importante, talvez o maior ganho, tenha sido a maior vontade de viver, de sentir, de reagir e a maior vibração com todos e com tudo!

Acho que a Biodanza funcionou para mim como um catalisador, um acelerador do sentir provocando uma real melhoria em minha qualidade de vida e por conseqüência em todos os meus relacionamentos.

JSG (49)

Ao iniciar a Biodanza comecei a notar pequenas mudanças no meu relacionamento com as pessoas. Um braço mais afetuoso , muito mais longo e carinhoso. Atos simples que aos poucos foram dando um significado mais prazeroso a vida.

Ao dançar a vida (vivências/exercícios) resgato momentos originais e até de certa forma primitivos em cada gesto, cada olhar e em cada movimento.

Envolvido pela música encontro um tempo, um tempo cada coisa, uma pausa entre cada nota, um som harmonioso de bem viver aquele

momento. Não é uma nota atrás da outra, existe um pequeno intervalo que faz a grande diferença no dia a dia.

Ao nos escondermos na rotina diária, por mais contraditória que possa ser, pensamos estar seguros na nossa vida e não vemos que as mudanças são até necessárias para um crescimento mais livre e aberto.

Marcar e mudar (biodança!) é comemorar aquele momento único de amor e carinho com o outro e com o próprio e porque não dançando?

Porque não comemorar algo e simultaneamente resgatar o que temos de melhor e até pior?

Poderíamos até cair na tentação de não querer ver o outro lado, mas o equilíbrio está justamente entre o sim e o não, o preto e o branco, um gesto solto ou um preso, um andar de peito aberto ou fechado?

Ao movermos em diversos sentidos, podemos até ver, sentir e compreender e apreender melhor (ou um pouco melhor...) a vida e as leis naturais que envolvem o nosso ser.

As pequenas celas que nós somos constituídos não se tornem prisões e sim momentos alegres com o todo.

LPS (57)

Por ser alguém que cultivava o autoconhecimento me considero uma pessoa "alto-astral", pois me autovalorizo e lido razoavelmente com meus defeitos e falhas humanas. Daí que andava à procura de uma atividade que acima de tudo me desse prazer.

Ao ser convidada a conhecer e participar da BIODANZA, tudo se encaixou e foi além das minhas expectativas.

A prática dos exercícios da BIODANZA me é extremamente prazerosa seja pelo relaxamento e/ou internalização/introspecção que faz bem à mente e ao espírito, além de me proporcionar bem-estar e flexibilidade ao corpo; seja pela euforia que faz por fora uma energia que a gente nem acredita que tenha tanta; ou ainda pelos momentos incríveis de ternura e carícias de mim para mim mesma e numa troca com o grupo (quem não gosta?).

Posso dizer ainda que tive algumas vivências importantes outras deliciosas.

No entanto, a BIODANZA me marcou indelévelmente, modificando minha visão de mundo ao me conscientizar da DIVINIZAÇÃO da vida humana, do ser humano.

A prática de BIODANZA me deu estrutura e confiança para encarar um de meus maiores medos (talvez o maior medo de todo ser humano).

Volta e meia ainda tenho que encarar esse meu medo, mas já não faço tão desesperadamente porque acima de tudo, tanto eu como os que me cercam, somos criaturas DIVINAS, fantásticamente maravilhosas e por isso nos deliciamos com cada microssegundo que a vida nos proporciona, talvez eu muito mais que os outros por ter o privilégio de ser uma BIODANÇANTE !!!

MLF (47)

A Biodanza começou com um tempo para mim, sem preocupação com filhos, casa trabalho; uma forma de relaxar.

Aos poucos fui percebendo que já estava na hora de mudar o rumo da minha vida.

Mudei de casa, com isso abandonei meus fantasmas, ganhei espaço e novos ares.

Comecei a me permitir a não me censurar tanto; a olhar o outro e as coisas a minha volta de outra maneira; a prestar mais atenção em mim e nos outros; a sentir e a amar.

Ainda falta muita coisa a ser conquistada, mas sei o caminho que tenho que seguir.

RCGSA (37)

Vivemos em uma sociedade com tabus, em que se damos um beijo mais carinhoso ou um abraço com mais sentimento em um amigo causa espanto nas pessoas.

Com a Biodanza estes tabus são liberados e você consegue ver a pessoa do seu lado como um ser humano como você, capaz de trocar carinhos e sentimentos independente de sexo, cor ,etc. Passei a cumprimentar um amigo com mais sentimento ao dar um abraço ou um beijo. Passei a valorizar este encontro.

Passei também a me conhecer melhor, valorizar mais as coisas que eu sinto. Durante a aula de Biodanza eu sinto muito calor humano, troca de sentimentos e um encontro comigo mesma.

Quando não faço aula parece que fico um pouco distante de mim e dos outros.

CONCLUSÃO

Escrever e vivenciar os sete poderes de transformação da Biodanza foi um processo de gestação, inclusive porque de fevereiro até novembro de 2005 foram nove meses, importante na minha caminhada existencial.

Várias técnicas terapêuticas utilizam em separado a música, a dança, a vivência, o transe, a expansão da consciência, o grupo. Cada uma dessas separadas mobiliza e consegue resultados de ajuste das pessoas na sociedade em que se vive, mas não tratam da função de reaprendizado, de conexão com a vida como a Biodanza faz.

O sucesso da Biodanza é que ela é única. Não existe nenhuma outra técnica que utilizam a música, a dança, a vivência, o transe, a expansão da consciência, o grupo e a carícia (seu maior triunfo) como a Biodanza utiliza e nem todas essas ferramentas em uma só abordagem.

A reabilitação existencial aconteceu rapidamente como pôde ser demonstrado nos encontros realizados com o grupo regular que propiciou a aplicação da Biodanza, aí considerados os seus poderes de transformação.

Frente a tais considerações, a autora entende a delicada responsabilidade que compete ao Professor de Biodanza em “despertar a lucidez para saber o que tem nas mãos”, como diz Rolando Toro e se entregar à sabedoria de viver e à assertividade que requer a Biodanza para alcançar resultados efetivos.

Fica aqui a contribuição desta autora com relação aos Sete Poderes de Transformação da Biodanza e a abertura para que novos aportes surjam para o enriquecimento e o desenvolvimento deste fascinante tema.

BIBLIOGRAFIA

TORO, Rolando A. **A Vivência**. Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Afetividade**. Apostila do Curso de Formação de

Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Aspectos Fisiológicos de Biodanza.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Biodanza: Ars Magna.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Contato e Carícias.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Criatividade.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Definição e Modelo Teórico de Biodanza.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Mecanismos de Ação.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

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

_____. **Metodologia V – O Grupo de Biodanza.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Movimento Humano.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **O Inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Sexualidade.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Transcendência.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Transe e Regressão.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.

_____. **Vitalidade.** Apostila do Curso de Formação de Docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro do Rio de Janeiro, 2000/2002.