



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION



Escola de Biodanza SRT de Portugal (Lisboa)

Curso de Formação de Facilitadores de Biodanza

Como explicar o que é a Biodanza a quem nunca experimentou?

DEFINIÇÃO DE BIODANZA

por

Ana Maria Mexia Leitão e Rosa Garoupa

Abril 2018

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal (Lisboa)
como requisito parcial para obtenção do Título de Facilitadora de Biodanza

Sob a Orientação da Facilitadora Didata Elsa David (IBF Reg. POR 0916)

Monografia apresentada à Escola de Biodanza de Portugal e aprovada pela comissão formada pelos Didatas:

António Sarpe
Facilitador Didata
Internacional Biocentric Foundation
Reg. SP 8515

Nuno Pinto
Facilitador Didata
Internacional Biocentric Foundation
Reg. POR 0204

Fernanda Pinto
Facilitadora Didata
Internacional Biocentric Foundation
Reg. POR 1430

Monografia validada em _____ de _____

*O semeador saiu a semear.
Enquanto lançava a semente, parte dela caiu à beira do caminho,
e as aves vieram e a comeram.
Parte dela caiu em terreno pedregoso, onde não havia muita terra, e logo brotou,
porque a terra não era profunda.
Mas, quando saiu o sol, as plantas se queimaram e secaram, porque não tinham raiz.
Outra parte caiu no meio dos espinhos, que cresceram e sufocaram as plantas.
Outra ainda caiu em boa terra, deu boa colheita.
Mateus 13:3-8*

Dedicatória



GRATIDÃO a todas as pessoas que se cruzaram e vão cruzar nesta vida comigo, amigos e amigas, companheiros de vida e tantos desconhecidos que por segundos ou anos me tocaram contribuindo para esta minha jornada.

ÀS PESSOAS ESPECIAIS QUE FAZEM PARTE DA MINHA FAMÍLIA ECOLÓGICA ESPERO QUE SINTAM O MEU AGRADECIMENTO SEMPRE PRESENTE. ♥♥♥

Figura 1 - Dedicatória

Agradecimentos

A **Rolando Mário Toro Araneda** pela visão e amorosidade com que desenvolveu a Biodanza.

À **Rosa Ferreira** pela paciência em me arrancar 100 sonhos, e me ter apresentado uma possibilidade de lá chegar: a Biodanza.

À **Teresa Gonçalves**, minha facilitadora e amiga, pelo olhar amoroso na leitura do meu movimento, permitindo o meu voo rumo à facilitação. Pela constante e discreta presença, altamente profunda e estruturante na minha liberdade em Ser Eu Mesma.

À **Conceição Capela** amiga e colega, “companheira de loucura”, por acreditar na minha força e ter proporcionado o início da facilitação de Grupo. Pelo apoio incansável e reforço positivo no meu processo pessoal e como facilitadora.

Ao **António Telo** pela persistência e carinho com que me fez encontrar, o que nunca imaginei, dentro de mim.

A **todas e cada uma das pessoas que dançam comigo em grupo regular** por permitirem a aprendizagem visceral, fundamental para o amadurecimento dos conceitos teóricos da Biodanza e a elaboração escrita da mesma.

Às **pessoas que se disponibilizaram para responder ao questionário base** que completou este trabalho.

A **todas e a cada uma das pessoas com quem dancei** na Escola de Facilitadores e em workshops, por me potenciarem com a ternura da vossa presença.

Aos **colegas facilitadores, jardineiros, didatas**, pelo carinho, dedicação, empenho e profissionalismo com que vão passando o testemunho do legado de Rolando Toro, em especial à grande jardineira **Elsa David**, orientadora deste trabalho, pela sua disponibilidade amorosa.

À minha **família ecológica** simplesmente por estarem e serem comigo.

À minha **família biológica** pela compreensão e suporte nos momentos de refúgio e concentração para a elaboração deste trabalho.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DAS FIGURAS.....	17
RESUMO.....	18
ABSTRACT	20
1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO	22
1.1 História da Biodanza, do Modelo Teórico-Operacional e do seu Criador.....	22
1.2 Definição de Biodanza.....	29
1.2.1 Sistema	30
1.2.2 Integração humana	32
1.2.3 Renovação orgânica	33
1.2.4 Reeducação afetiva	35
1.2.5 Reaprendizagem das Funções Originárias da Vida	37
1.3 Modelo Teórico-Operacional da Biodanza.....	39
1.4 Os Sete Poderes da Biodanza	43
1.4.1 O Poder da Música	43
1.4.2 O Poder do Movimento Integrador.....	46
1.4.3 O poder da Metodologia vivencial	48
1.4.4 O poder do grupo	50
1.4.5 O poder deflagrador da carícia	52
1.4.6 O poder do transe e da regressão.....	54
1.4.7 O poder da expansão da consciência.....	56
2 TESTEMUNHOS DE DEFINIÇÕES DE BIODANZA	59
2.1 Metodologia	60
2.2 Análise dos Testemunhos	63
2.2.1 Distribuição das respostas por variáveis de segmentação	63
2.2.2 Cruzamento dos testemunhos com a definição e os 7 poderes da Biodanza	64
2.2.3 Agrupamento dos testemunhos pelos termos da definição e os 7 poderes da Biodanza	70
2.2.4 Conclusão	74
2.3 A minha Vivência.....	75
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	79
4 BIBLIOGRAFIA	82
ANEXO: Transcrição integral dos Testemunhos	83

ÍNDICE DAS FIGURAS

FIGURA 1 - DEDICATÓRIA	14
FIGURA 2 - MODELO OPERATÓRIO PSICODANÇA 1971	22
FIGURA 3 - O CRIADOR, ROLANDO TORO: PROFESSOR	24
FIGURA 4 - O CRIADOR, ROLANDO TORO: PROFESSOR, O MOVIMENTO	25
FIGURA 5 - O CRIADOR, ROLANDO TORO: POETA.....	26
FIGURA 6 - ORIGEM DO MODELO TEÓRICO.....	27
FIGURA 7 - MODELO OPERATÓRIO PSICODANÇA 1976	27
FIGURA 8 - MODELO TEÓRICO DA BIODANÇA 1990	29
FIGURA 9 - O QUE É ISSO, BIODANZA? SISTEMA.....	31
FIGURA 10 - O QUE É ISSO, BIODANZA? REEDUCAÇÃO AFECTIVA	36
FIGURA 11 - O QUE É ISSO, BIODANZA? REAPRENDIZAGEM DAS FUNÇÕES ORIGINÁRIAS DA VIDA	38
FIGURA 12 – MODELO TEÓRICO-OPERACIONAL DE BIODANZA	42
FIGURA 13 - COMO NOS TRANSFORMA? O PODER DA MÚSICA.....	45
FIGURA 14 - COMO NOS TRANSFORMA? O PODER DO MOVIMENTO PLENO DE SENTIDO.....	47
FIGURA 15- COMO NOS TRANSFORMA? O PODER DO MÉTODO VIVENCIAL.....	49
FIGURA 16 - COMO NOS TRANSFORMA? O PODER DO GRUPO	51
FIGURA 17 - COMO NOS TRANSFORMA? O PODER DEFLAGRADOR DA CARÍCIA.....	53
FIGURA 18 - COMO NOS TRANSFORMA? O PODER DO TRANSE E REGRESSÃO	55
FIGURA 19 - COMO NOS TRANSFORMA? O PODER DA EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA	58
FIGURA 20 - BIODANZERS PT 16.03, RETRATO ALUNOS BIODANZA EM PORTUGAL - DIVULGAÇÃO	60
FIGURA 21 - QUESTIONÁRIO, PERGUNTA.....	62
FIGURA 22 - QUESTIONÁRIO, IDENTIFICAÇÃO	62
FIGURA 23 - BIODANZERS PT 16.03, RETRATO ALUNOS BIODANZA EM PORTUGAL – MOTIVAÇÃO	80

RESUMO

A Biodanza tem a minha idade (cinquenta anos). Chegou à Europa apenas há vinte e seis anos, e em concreto em Portugal apenas há cerca de dezoito.

Trata-se por isso de uma **abordagem recente**, embora da maior actualidade e urgência. Rolando Toro foi um visionário ao perceber o caminho que a humanidade vem seguindo e melhor, qual a via de reencontro dessa humanidade com ela mesma: pela afectividade.

A própria definição de Biodanza é um resumo do caminho a seguir e dos seus efeitos: a integração humana, a renovação orgânica, a reeducação afectiva e a reaprendizagem das funções originárias da vida (instintos).

No meu percurso na biodanza encontrei uma nova forma de **aprendizagem pela vivência**, muito diferente da escola tradicional, com o qual não me revia. A elaboração desta monografia foi por isso um desafio, na medida em que tinha que elaborar um trabalho, traduzindo por escrito um tema teórico.

A minha opção foi escolher um tema “Como explicar o que é a Biodanza a quem nunca experimentou”, que surgiu primeiro como praticante, quando queria convidar ou partilhar com alguém a minha experiência semanal das aulas de Biodanza. Mais tarde, como facilitadora, mesmo com toda a aprendizagem teórica e vivencial, a explicação fluía, mas o impacto do instante vivido no “aqui-e-agora” (vivência) só faria eco dentro do praticante com a experiência. É que, os conceitos que integram a definição teórica da Biodanza explicam-se a eles mesmos, mas por vezes são complexos, para uma transmissão rápida e imediata a quem nunca a experimentou.

No entanto, o domínio do Modelo Teórico é fundamental e uma vez bem integrado habilita o facilitador nessa tarefa.

Tudo isto levou-me a interrogar como outros facilitadores e praticantes explicam o que é a Biodanza. Neste sentido foi colocada a pergunta a alguns praticantes e facilitadores: **como explica o que é a Biodanza a quem nunca a experimentou?**

Para abordar esta questão, comecei por fazer o **enquadramento teórico da Biodanza** abordando a sua história e do seu Criador, a evolução e esquematização do modelo teórico-operacional, as diferentes definições e os seus recursos para a transformação a que se propõe - sete poderes da Biodanza.

Num segundo momento, apresento a **análise dos testemunhos recolhidos**, cruzando-os com a definição formal e os sete poderes da Biodanza.

Conclui que cada pessoa fala daquilo que mais a impacta, longe de mencionar toda a definição teórica propriamente dita. O que é certo é que **a mensagem passa**, só teremos que admitir e aceitar que “nem todos os solos estão (ainda) férteis para a semente florescer e dar frutos”. O primeiro passo tem que ser nosso. **Temos que estar “na procura de algo”** e o sistema da Biodanza é um caminho possível para reencontrar essa humanidade.

Neste trabalho, também apresento sínteses teóricas que elaborei sobre a forma de **ilustrações**, que foram fundamentais na apropriação e melhor integração dos temas estudados e no meu próprio amadurecimento na explicação do que é a Biodanza.

ABSTRACT

Biodanza is my age (fifty years). It arrived in Europe only twenty-six years ago, and particularly in Portugal only about eighteen years ago.

Therefore, it is a **recent approach**, although of the most urgency and actuality. Rolando Toro was a visionary to perceive the path that mankind has followed and better, the way to humanity meet itself: by the affectivity.

The very definition of Biodanza is a summary of the path and its effects: human integration, organic renewal, affective re-education and the relearning of life by its origin functions (instincts).

In my journey at Biodanza I found a new way of **learning for the experience**, very different from the traditional school, with which I did not review. The elaboration of this work was therefore a challenge, to the extent that I had to draw up a work, translating a theoretical theme in writing. My choice was to choose a theme "How to explain what is Biodanza to whom have never experienced", which first emerged as a practitioner, when I wanted to invite or share with someone my weekly experience of Biodanza classes. Later, as a facilitator, even with all the theoretical and experiential learning, the explanation flowed, but the impact of the instant lived in the "here-and-now" (living) would only echo within the practitioner with the experience. It is that the concepts that integrate the theoretical definition of Biodanza explain themselves, but are sometimes complex, for a quick and immediate transmission to those who have never experienced it. However, the domain of the theoretical model is fundamental and once well integrated enables the facilitator in this task.

All this led me to question how other facilitators and practitioners explain what Biodanza is. In this sense the question was put to some practitioners and facilitators: **How do you explain what Biodanza is to whom you have never experienced it?**

To address this issue, I began by taking the **theoretical framework** of Biodanza addressing its history and its creator, the evolution and layout of the theoretical-operational model, the different definitions and its resources for the transformation to which it is proposed- Seven powers of Biodanza.

In the second moment, I present the **analysis of the testimonies collected**, crossing them with the formal definition and the seven powers of Biodanza.

It concludes that each person speaks of what had most impact on them, far from mentioning the whole theoretical definition itself. What is certain is that the **message passes**, we will only have to admit and accept that "not all soils are (yet) fertile for seed to flourish and bear fruit." The first step must be ours. **We must be "on the lookout for something"** and the Biodanza system is a possible way to rediscover this humanity.

In this work, I also present theoretical synthesis that I drew up on the form of **illustrations**, which were fundamental in the appropriation and better integration of the subjects studied and in my own maturation in the explanation of what is Biodanza.

1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1 HISTÓRIA DA BIODANZA, DO MODELO TEÓRICO-OPERACIONAL E DO SEU CRIADOR

Para definir Biodanza é fundamental falar do seu criador, da sua História e da evolução do próprio Modelo teórico-operacional da Biodanza.

Aos 41 anos de idade **Rolando Mário Toro Araneda** (adiante designado apenas por Rolando Toro) - criador do sistema Biodanza – iniciou os primeiros trabalhos de terapia pela dança com pacientes psiquiátricos no Hospital Psiquiátrico de Santiago do Chile. Na altura (1965) como Membro Docente no Centro de Estudos de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade do Chile, pretendia **humanizar a Medicina** procurando técnicas de desenvolvimento baseadas na psicoterapia voltada para a pessoa, tais como o Psicodrama e Terapias pela Arte (Pintura e Teatro).

Nestas primeiras sessões ele observou o efeito da música e de determinados exercícios em pacientes que por definição, tinham a identidade mal integrada. Ao selecionar músicas e danças que reforçavam a identidade e exercícios de contacto *“o resultado foi claro: muitos enfermos elevavam seu juízo de realidade, diminuíram as alucinações e aumentou a comunicação”*. (Toro, Teoria da Biodanza, 1991) Estava criada a **Psicodança**.

Foi já em Buenos Aires, para onde foi residir em 1971, que aprofundou os trabalhos e sistematizou melhor o **modelo operatório inicial da Psicodança** com dois eixos: Identidade -Transe e Integração – Diferenciação.

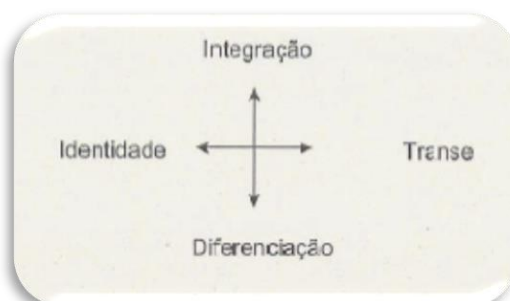


Figura 2 - Modelo Operatório Psicodança 1971

A partir de 1975 começou a facilitar grupos de Biodanza pelo Brasil, apesar de continuar a residir na Argentina. Foi quando surgiram os primeiros conceitos da **Teoria da Vivência** e das **Protovivências**.

É em **março 1979** que o nome “**Biodança**”¹ é oficialmente lançado, no I Encontro e III Assembleia Latino-Americana de Biodança (ALAB). Estava definitivamente mudado o paradigma Antropocêntrico do modelo tendo evoluído progressivamente para uma visão Biocêntrica do Ser. Foi em São Paulo, onde residiu 11 anos (de 1978 a 1989), que nasce o **Modelo Teórico da Biodança** (em 1982). Fruto do aprofundamento do referencial Biocêntrico a partir do qual integrou o Modelo Operatório inicial e o Modelo das Vivências num só Modelo Teórico.

A partir de 1983 começa a nascer o que hoje conhecemos por **Projecto Minotauro**.

Rolando Toro percebeu que algumas pessoas necessitavam de vivências mais desafiadoras para além da prática em grupo regular. Voltou-se para o estudo das vivências do medo e da coragem de enfrentá-lo, através de exercícios específicos de auto-expressão.

Numa linguagem mítica e arquetípica, criou os desafios ao Minotauro interior, caminho para enfrentar o medo maior, o medo à própria identidade, ao si-mesmo. (Góis, 2002, p. 15)

A Biodanza nasce, portanto nos anos 60 / 70, mas ganhou raiz no **Brasil** na década de 80 com a superação de todos os obstáculos.

Rolando Toro formou inúmeros Facilitadores no Brasil, onde consolidou o seu trabalho, mas depressa a **expandiu** para outros países da América Sul (Argentina, Uruguai, Paraguai, Peru, Colômbia, Venezuela, Chile e depois Cuba).

Nasceram Associações, Grupos e Escolas de Formação por esses países e pela Europa. Toro foi viver para **Milão, Itália** em 1989, semeando a Biodanza por toda Europa e viajando incansavelmente por todo o mundo.

Em 1998 retorna a viver em Santiago de Chile, dando seminários e fazendo pesquisas pelo mundo. Foi **nomeado para o Prémio Nobel da Paz** em 2001 pelos seus trabalhos de Biodanza e Educação Biocêntrica na Casa de América (Madrid, Espanha).

Também foi nomeado **Doctor Honoris Causa como Educador Biocéntrico**, em 2006 pela Universidade Federal de Paraíba (Brasil), a qual formalizou a primeira Escola de Formação Biocêntrica do Mundo.

Da mesma forma em 2008 foi nomeado **Professor Emérito** pela Universidade Metropolitana do Perú.

¹ Posteriormente adoptou-se o termo castelhano “Biodanza”, do grego “bio” vida e “danza”, dança.

Foi **Professor, Poeta e Pintor**, realizando exposições no Brasil, Itália e França. Publicou livros de poesia e textos de Biodanza e Psicoterapia, traduzidos em diversas línguas.

A 16 de Fevereiro de 2010, em Santiago de Chile, Rolando Toro partiu para a sua viagem pelo Numinoso com 85 anos de idade.

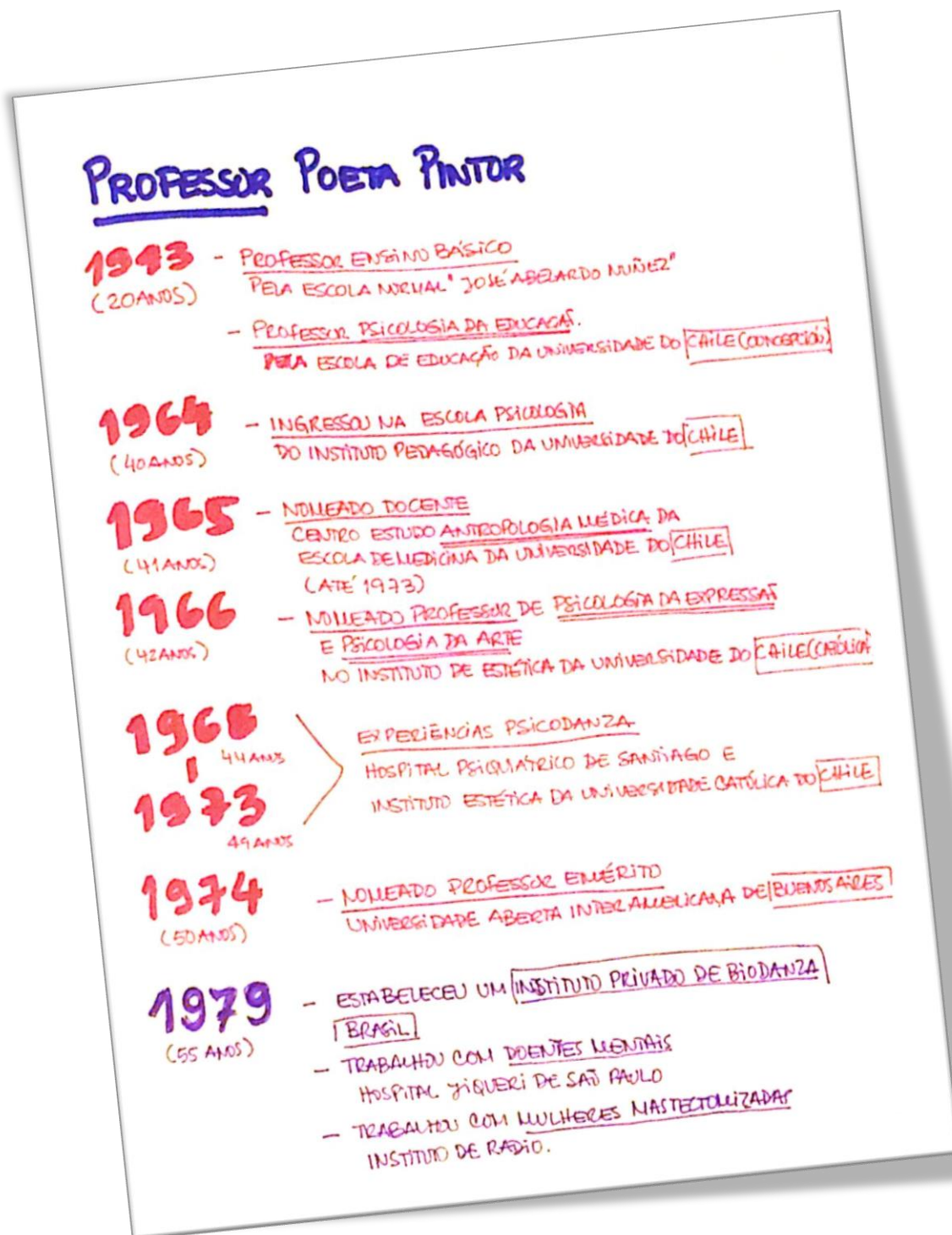


Figura 3 - O Criador, Rolando Toro: Professor

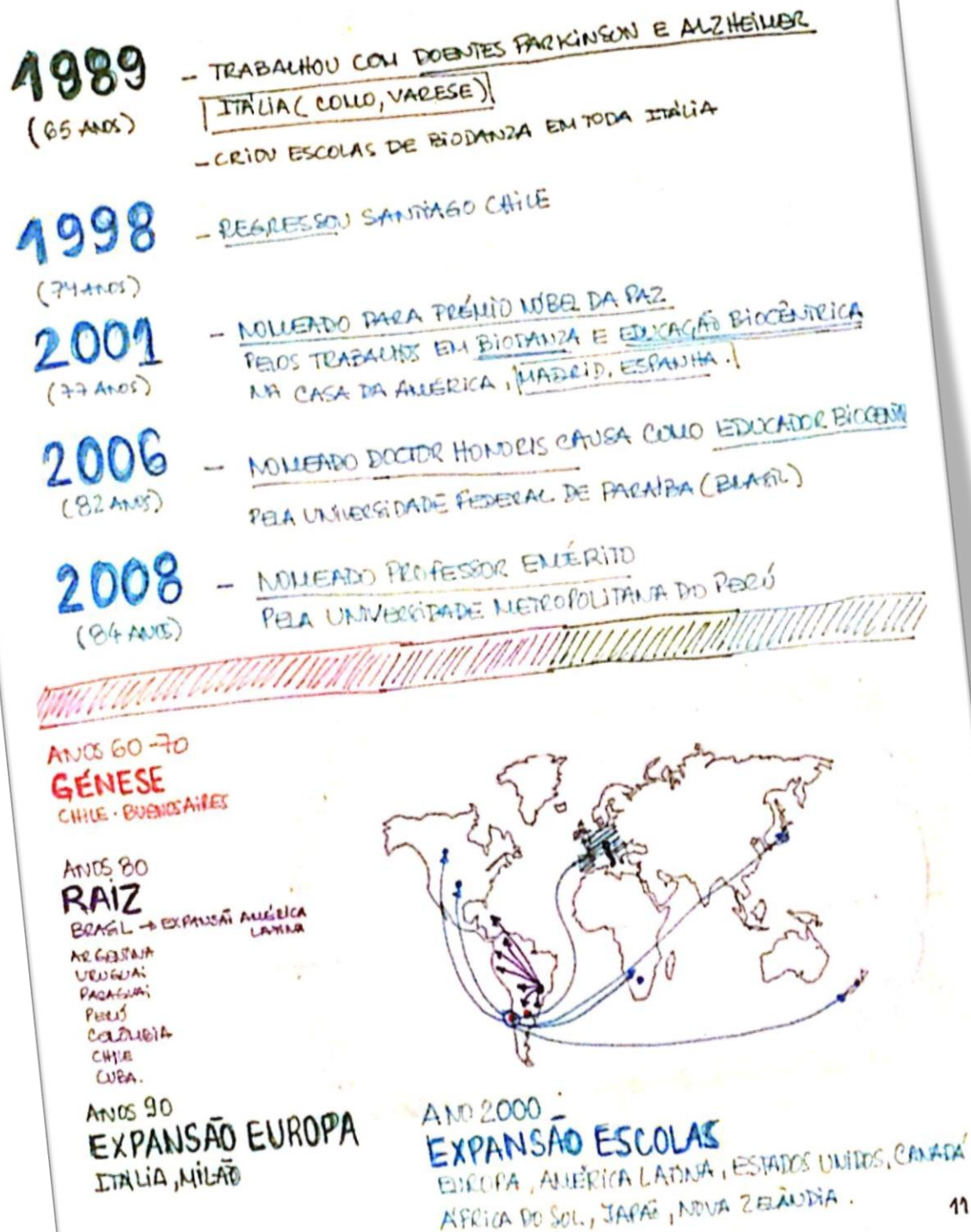


Figura 4 - O Criador, Rolando Toro: Professor, o movimento



Figura 5 - O Criador, Rolando Toro: Poeta

Evolução do Modelo teórico-operacional

A história do criador da Biodanza cruza-se com a evolução do seu próprio Modelo teórico-operacional.

Logo de início (1971) ocorre a primeira alteração: a palavra “Transe” é substituída por “Regressão”.

Regressão representa a nossa capacidade de conexão com a origem, um retorno ao indiferenciado. O **transe** passa a ser um dos mecanismos de ação para se dar a passagem (continuum) da identidade para a fusão com a totalidade.

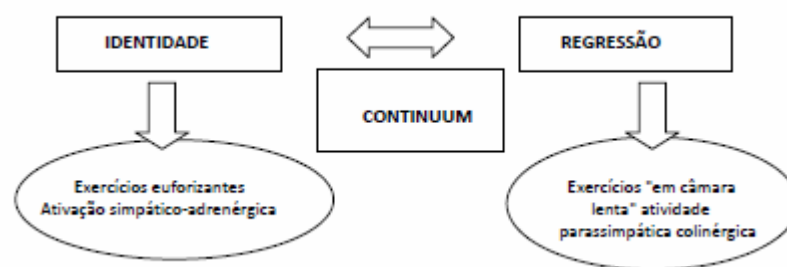


Figura 6 - Origem do Modelo Teórico

Em 1976 tem-se o esboço das cinco **linhas de vivência**, a saber: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, estas são inseridas no modelo de forma estática e começam a ser pesquisadas.

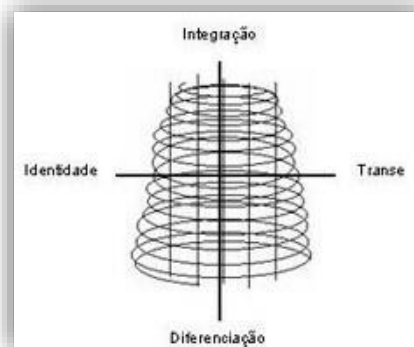


Figura 7 - Modelo Operatório Psicodanza 1976

O termo “diferenciação”, que representa a capacidade de se diferenciar dentro da espécie, com características que torna os indivíduos únicos, diferentes dos demais, é alterado para “**diferenciação evolutiva**”, que é a capacidade de crescer e desenvolver-se a partir das potencialidades latentes de cada um, correspondendo ao desenvolvimento e amadurecimento do ser desde o nascimento até a morte.

Em 1983, o modelo torna-se mais elaborado, aparece o termo **Potencial Genético** na base inferior do eixo vertical, que representa a força (potência) genética que possuímos nas nossas células e que são responsáveis pela formação e transmissão dos caracteres hereditários da espécie humana. Alguns genes permitem ou impedem a expressão de determinadas características, apesar de existirem potencialmente.

Os genes só se expressam através da presença dos **cofatores** (que são: as vitaminas, enzimas, proteínas, hormonas, neurotransmissores e alguns sais minerais como o sódio, potássio e magnésio). Por isto, os cofatores são indispensáveis para a manifestação dos potenciais. Como exemplo, temos os casos de desnutrição infantil que podem produzir atrasos no crescimento ósseo, na linguagem e na inteligência.

Ora, para a expressão dos potenciais genéticos, não são só importantes os cofatores, mas também os **ecofatores** (fatores advindos do meio externo, que deflagram as hormonas naturais, mediante a estimulação de emoções específicas). Assim, ambientes afectivos favorecem a expressão das potencialidades do indivíduo da mesma forma que ambientes hostis ou agressivos a dificultam.

Em 1990 novas alterações ocorrem no modelo. No lugar de “Identidade” surge o termo **“Consciência Intensificada de si mesmo”** e no lugar de “Regressão” o termo **“Consciência diminuída de si mesmo”**. As cinco linhas de vivências são representadas em espiral, mostrando o dinamismo entre elas e cada linha de vivência parte de uma protovivência específica. **“Protovivências”** são as primeiras vivências experimentadas pelo bebê no início da vida (primeiros seis meses). São elas:

movimento e respiração → Linha da Vitalidade

sucção, contato corporal e carícias → Linha da Sexualidade

nutrição, continente e comunicação → Linha da Afetividade

exploração do ambiente, expressão, aquisição da linguagem → Linha da Criatividade

plenitude e harmonia com o ambiente → Linha da Transcendência

O termo **“Identidade”** ocupa o lugar de fechamento da gestalt, ou seja, passa a ser o resultado final do modelo, e seu principal objecto de estudo.

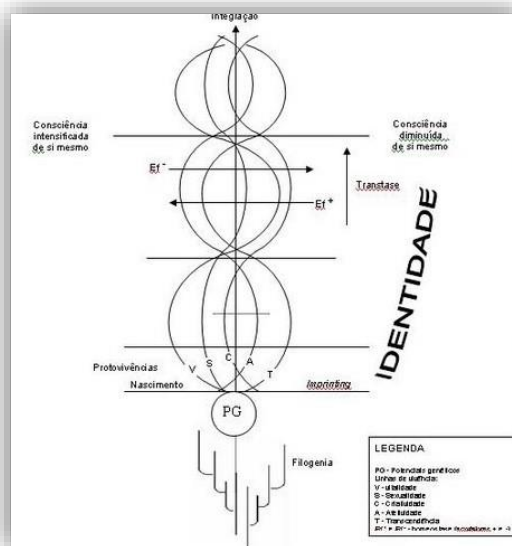


Figura 8 - Modelo Teórico da Biodanza 1990

Em 1994 o modelo teórico da Biodanza é mais uma vez modificado em consonância com os estudos desenvolvidos de que há um **continuum do transe** entre a consciência intensificada de si mesmo e a **regressão à origem** (fusão com o cosmo) que, no modelo de 1990, estava representado pela consciência diminuída de si mesmo.

Estava delineado o eixo central do Modelo teórico-operacional que permanece até aos dias de hoje.

1.2 DEFINIÇÃO DE BIODANZA

Um Modelo Teórico é o desenho de qualquer teoria permitindo uma visão ampla das suas componentes e despoletando por vezes novos caminhos e conexões. Prova está na subtil evolução do Modelo teórico-operacional de Biodanza ao longo dos tempos.

Também a definição da Biodanza evoluiu sofrendo pequenos ajustes.

Em 1979 Rolando Toro ao falar da base conceptual da biodanza a definiu "*.... Mais que uma ciência é uma poética do encontro humano, uma nova sensibilidade frente à existência*".

Em 1982 Rolando Toro a definiu como: *sistema de **integração afetiva**, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias de vida*. (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 2).

Aliás, esta é a definição que consta das Apostilhas de Formação de Facilitadores, numa versão mais completa: "Biodanza é um sistema de integração afetiva, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida, **baseada em vivências induzidas pela dança, pela música e por situações de encontro em grupo**". (Toro, Curso de Formação Docente de Biodanza - Definição e Modelo Teórico de Biodanza, 2014, p. 6)

De facto, sendo a afectividade o caminho para a integração das sensações com o movimento e o corpo, com o tempo, foi sendo dada mais ênfase à necessidade de uma reeducação afectiva, no sentido do seu resgate logo desde os primeiros anos de vida e em contexto escolar.

Desta forma, em 2002, na 1ª edição em português do seu único livro sobre a teoria da Biodanza, Rolando Toro a definiu como:

“.. um **sistema de integração humana**, renovação orgânica, **reeducação afectiva** e reaprendizagem das funções originárias de vida.

A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo.”

(Toro, Biodanza, 2002, p. 33)

Acompanhando a evolução das descobertas científicas, em 2009, Rolando Toro também definiu a Biodanza como: *“...um sistema acelerador de processos de integração a nível celular, metabólico, neuro-endócrino, imunológico e existencial, mediante ambiente enriquecido com músicas específicas movimentos integradores e carícias que deflagram vivências”*. (Kimura, 2011, p. 12)

Tomando por base a definição de 2002, para mim, a mais completa, vejamos agora cada termo em separado:

1.2.1 Sistema

Dentro dos sistemas de desenvolvimento humano a Biodanza situa-se claramente como um sistema baseado em várias ciências do Homem: Antropologia, Etologia, Biologia, Medicina, Psicologia, Sociologia.

Todas estas perspectivas dão coerência ao sistema e todas são interdependentes formando um todo organizado.

É um sistema não interpretativo e utiliza técnicas tradicionais de investigação científica: observação, descrição e experimentação.

Descarta-se assim qualquer aproximação a uma ideologia, religião ou sistema psicológico. A Biodanza não pretende ser uma ciência do comportamento nem existem padrões de comportamento a seguir.

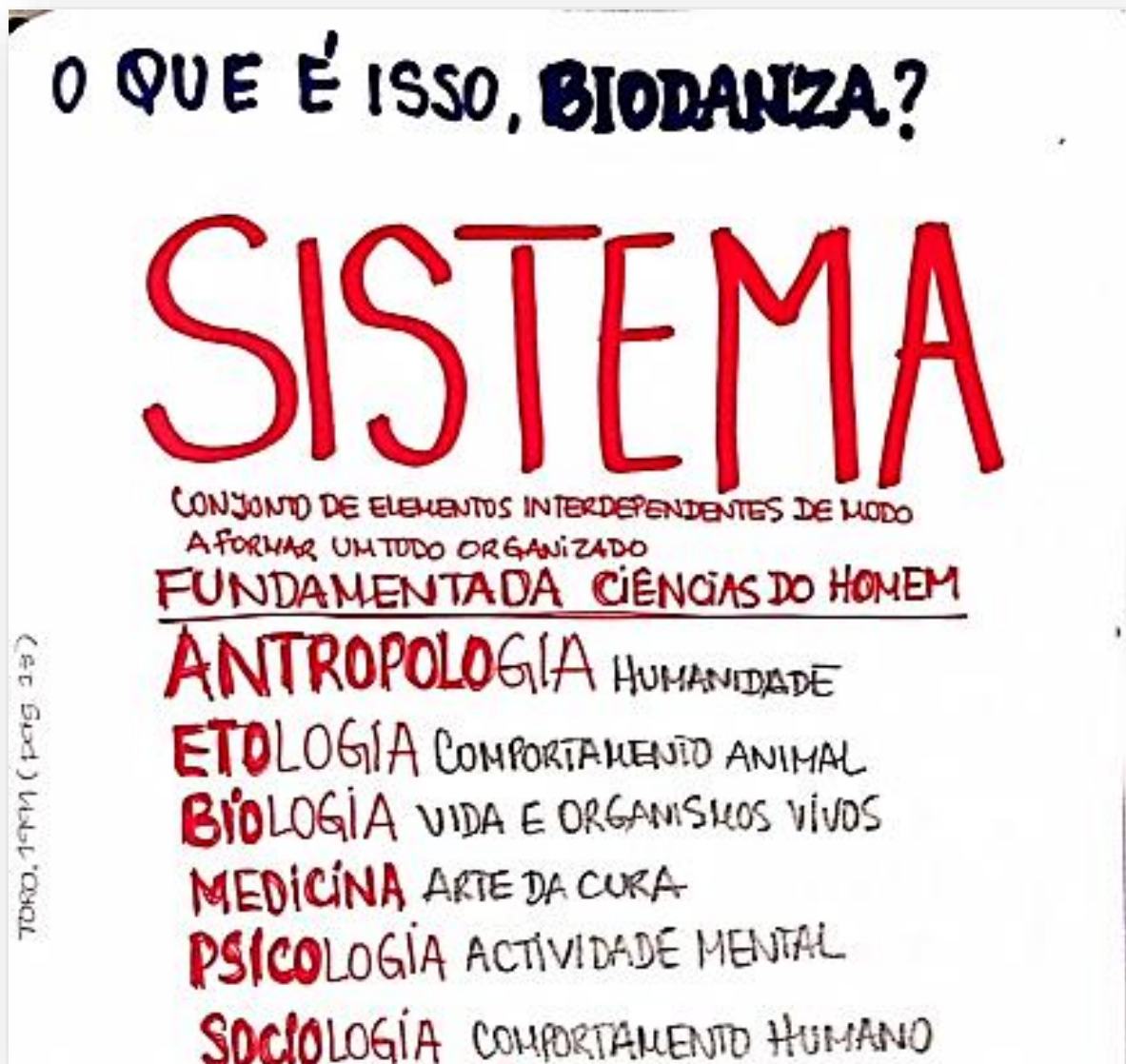


Figura 9 - O que é isso, Biodanza? Sistema

1.2.2 Integração humana

A estimulação da função primordial de conexão com a vida permite a cada indivíduo integrar-se **a si mesmo, à espécie e ao universo.**

Desta forma o processo de integração consiste em resgatar a unidade psicofísica, restaurar o vínculo original com a espécie como totalidade biológica e resgatar o vínculo primordial que une o homem à natureza, reconhecendo-se como parte de uma totalidade maior, o cosmo.



Figura 10 - O que é isso, Biodanza? Integração Humana

1.2.3 Renovação orgânica

Os processos de renovação e regulação global das funções biológicas são activados, principalmente, através da indução em Biodanza de estados especiais de transe integrativo.

Por outro lado, parece haver uma tendência global de auto-organização no nosso organismo independente da nossa consciência.

Rolando Toro chamou de “Inconsciente Vital” a esta *“forma de comportamento das células, tecidos e órgãos que obedece a uma tendência global à conservação presente nos seres vivos. Tal comportamento coordena as funções de regulação orgânica e homeostase. O inconsciente vital é, assim, um comportamento que gera regularidade e mantém estáveis as funções orgânicas;”*. (Toro, Biodanza, 2002, p. 53)

Esta capacidade interna de constante adaptação é perceptível na vida quotidiana através do **humor endógeno** (de dentro), o **bem-estar cenestésico** (senso-percepção) e o **estado geral de saúde**. A activação destes sentimentos vitais é feita logo nas primeiras sessões de Biodanza para que o praticante se sinta “mais vivo”, organicamente renovado.

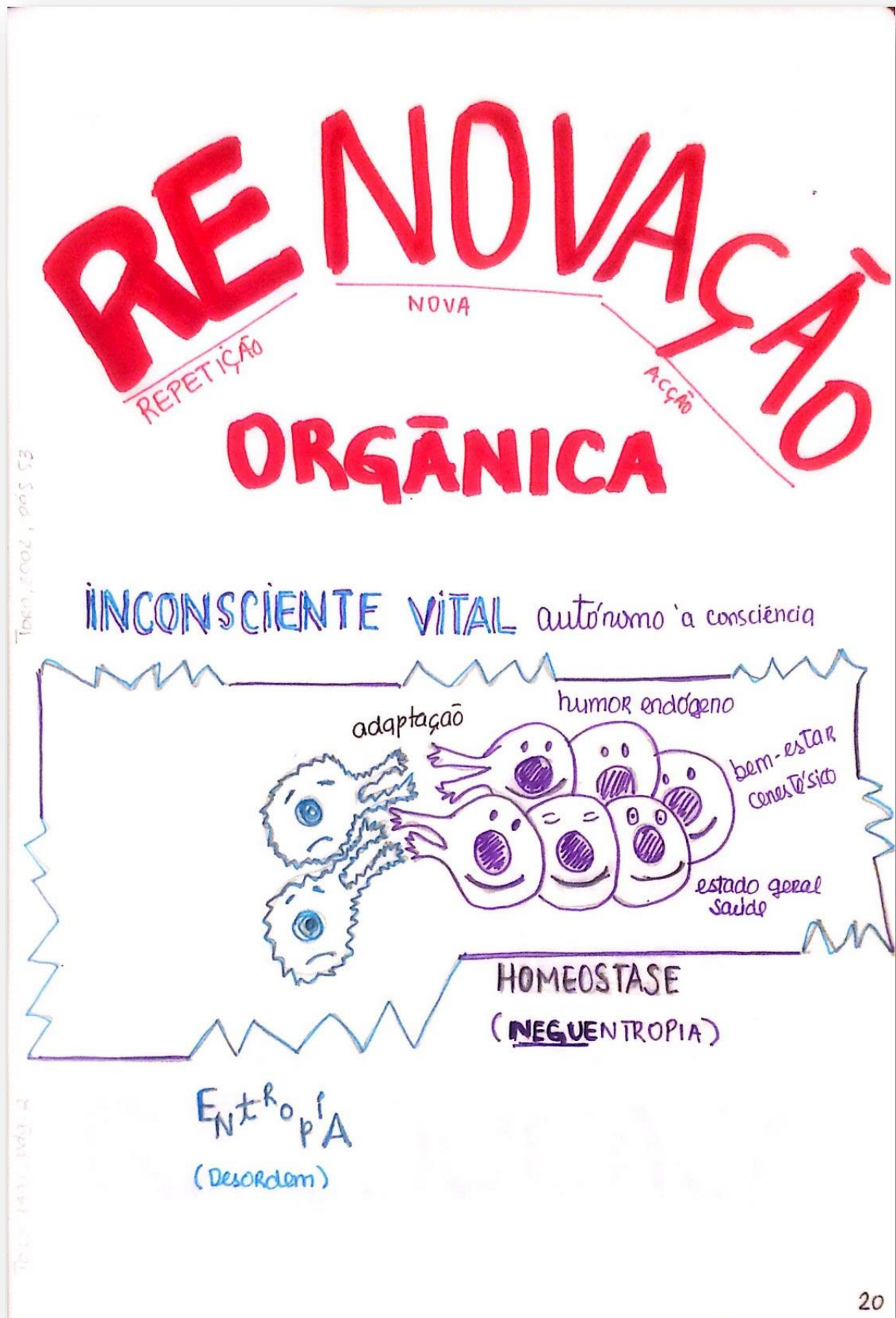


Figura 5 - O que é isso, Biodanza? Renovação Orgânica

1.2.4 Reeducação afetiva

As experiências do recém-nascido durante os primeiros seis meses de vida – a que Rolando Toro chamou de “Proto-Vivências” – são fundamentais para a formação da capacidade de estabelecer ligações afectivas com as outras pessoas.

As primeiras respostas aos estímulos externos e internos deixam uma impressão forte no que irão ser as vivências posteriores.

Segundo Rolando Toro, *“A protovivência da afectividade é constituída pela nutrição e pela protecção”*. (Toro, Biodanza, 2002, p. 92)

Assim, uma vivência inicial nutritiva e protectora influencia a capacidade futura de **estabelecer vínculos consigo mesmo, com o outro e com a totalidade**, resultando em relações empáticas, plenas de ternura, amizade, altruísmo, amor e intimidade.

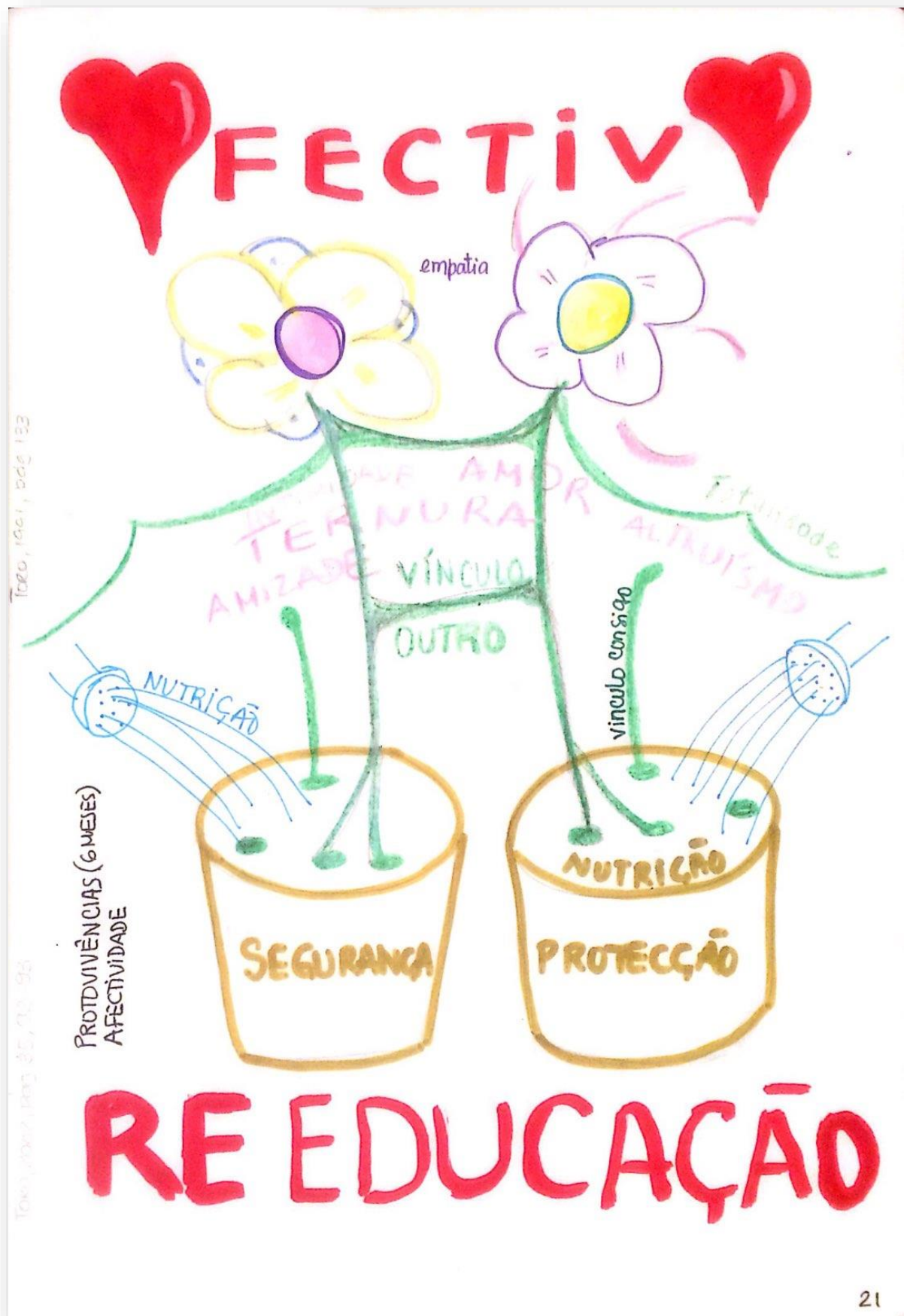


Figura 10 - O que é isso, Biodanza? Reeducação Afectiva

1.2.5 Reaprendizagem das Funções Originárias da Vida

Os instintos têm por objectivo a conservação da vida e permitir a sua continuidade e evolução. Já vimos “programados” com a resposta.

Rolando Toro efectuou vários estudos e agregou os potenciais genéticos com que nascemos em cinco linhas de desenvolvimento: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência.

Quando esses potenciais genéticos encontram um ambiente favorável e nutritivo para se expressarem, desenvolvem-se e é possível adoptar um estilo de vida e comportamentos coerentes com as funções originárias da vida (instinto de luta e fuga, sexual, gregário, jogo, maternidade, paternidade, fusão).



Figura 11 - O que é isso, Biodanza? Reaprendizagem das funções originárias da vida

1.3 MODELO TEÓRICO-OPERACIONAL DA BIODANZA

Ao deixar um modelo teórico, Rolando Toro deu uma estrutura à realidade percebida nas aulas e na vida. A sua intenção era que qualquer facilitador pudesse ter acesso a operar este sistema da Biodanza, por isso nos deixou esta estratégia operacional, onde cada palavra nele contida, tem a sua importância e significado e reflecte toda a teoria da biodanza

O Modelo Teórico de Biodanza estrutura então a forma como esta opera e tem na sua base um eixo vertical ascendente e um eixo horizontal pulsante. Esta pulsação horizontal dá-se no trânsito renovador e integrativo (**transe**) entre a **consciência intensificada de si mesmo e do mundo** (vivência/consciência) e a **regressão** (dissolução com o todo, indiferenciado).

A alternância natural entre estes estados de consciência acontece, num “continuum”² reforço da identidade pelo retorno harmonioso e orgânico ao primordial, induzido pela regressão em Biodanza. A sensação de renascimento ao transitar desses estados regressivos, de abandono de si, à consciência ampliada de estar vivo e pertencer a um todo maior, produz efeitos reparadores a nível biológico e existencial. A esta expansão da consciência e dos saltos evolutivos na integração do que somos, Rolando Toro chamou de **transtase** (mudança, estática). Nesta integração intervém o mais profundo da nossa história pessoal (**inconsciente pessoal**), a sabedoria universal do nosso organismo (**inconsciente vital**) e a memória profunda da nossa espécie (**inconsciente colectivo**).

Existe ainda outro inconsciente, o **inconsciente cósmico**, que nos remete para a capacidade de auto-organização do universo (**nas zonas dissipativas**) no meio de um **caos**, quando estão criadas as "**condições iniciais de vida**": componentes químicos específicos, temperatura, pressão, gravidade, longitude de ondas de luz atmosféricas, humidade, etc., factores de regulação cósmica, sem os quais a existência de seres vivos seria impossível. A este impulso à organização no caldo primordial deu-se o nome de **Anabase**³. A **Catabase**⁴ ao invés, será o retorno a essa matéria prima do cosmo.

A origem da evolução do individuo dá-se na união das gametas femininos e masculinos, e no ADN⁵ está o potencial humano.

² "continuum", palavra latina que significa sequência ininterrupta, contínuo.
<https://www.priberam.pt/dlpo/continuum> [consultado em 15-02-2018]

³ Anabase: na mitologia, movimento de saída do mundo dos mortos.

⁴ Catabase: na mitologia o termo é usado para se referir à descida ao mundo inferior (mundo dos mortos). A verdadeira catabase deve ser seguida de uma anabase, caso contrário trata-se de uma morte, e não de uma genuína catabase. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A1base> [consultado em 15-02-2018]

⁵ ADN, abreviatura de ácido desoxirribonucleico, responsável pela transmissão dos caracteres hereditários aos descendentes
<https://www.medipedia.pt/home/home.php?module=artigoEnc&id=804#1> [consultado em 15-02-2018]

Na base do eixo vertical do Modelo teórico-operacional, que representa a ontogénese⁶, estão essas **potencialidades genéticas** herdadas de cada indivíduo (contidas nos seus cromossomas, provenientes da memória do desenvolvimento evolutivo da espécie - **filogénese**).

Estão em potencial e podem ser ativadas ou inibidas pelo efeito de estímulos ambientais (**ecofatores**) e de natureza química (**cofatores**: como fontes energéticas (ATP), glicoses (fonte de metabolismo), hormonas, enzimas e neurotransmissores). Assim, os potenciais genéticos podem expressar-se, quer através das estruturas orgânicas e das funções vitais, quer através da forma e constituição corporal. Agora, “as expressões psicológicas dessas potencialidades genéticas, são as **vivências**⁷, as **emoções**⁸ e os **sentimentos**⁹.” (Toro, Biodanza, 2002, p. 84).

É ao nível biológico, sem a participação da consciência, que se geram as condições necessárias à expressão da nossa essência. Daí a importância das vivências em Biodanza, funcionando como reforço positivo (ecofactor positivo) ao proporcionar a expressão de sensações e emoções, verdadeiras e coerentes (comprometendo todo o corpo), e que serão depois elaboradas pela consciência.

Rolando Toro encontrou uma correspondência entre a expressão das potencialidades genéticas e as principais aspirações humanas. Ao longo de anos de estudo de vivências de Biodanza com vários grupos, agregou essas aspirações comuns – retirando as questões culturais – e emergiram cinco grupos, cinco modalidades de expressão do potencial genético humano, a que chamou de “**Linhas de Vivência**”.

⁶ Para melhor compreendermos o significado de **filogénese** (no grego: *Phylo* = raça e *genetikos* = relativo à génese = origem) e **ontogénese** (ὄντος, *ontos* "ser", *genesis* "criação") importa referir que, cada uma destas ciências estuda a evolução, mas, enquanto a primeira se dedica ao estudo da evolução da espécie, a segunda ocupa-se do estudo da evolução de cada indivíduo desde o embrião até à velhice.

<http://encontrocomapsicologia.blogspot.pt/2011/04/filogenese-e-ontogenese.html> [consultado em 14/02/2018]

⁷ **Vivência** é uma sensação intensa de viver o “aqui e agora” com um forte componente cenestésico. As vivências são experiências passageiras.

⁸ **Emoção** é uma resposta psicofísica de profundo envolvimento corporal representado pelos impulsos internos à acção. As emoções têm uma forte influência sobre o sistema neurovegetativo.

⁹ **Sentimento** é uma resposta mais elaborada nas confrontações das pessoas com o mundo. Os sentimentos são duradouros (memória), envolvem a participação da consciência, são diferenciadas (preferência) e têm um carácter simbólico. (Toro, Biodanza, 2002, p. 32)

Termo da Linha de Vivência	Principais Aspirações Humanas
VITALIDADE	Saúde, Ímpeto Vital, Alegria de Viver
SEXUALIDADE	Prazer sexual, Reprodução, Vínculo sexual
CRIATIVIDADE	Inovação, Construção, Imaginação
AFFECTIVIDADE	Amor, Amizade, Altruísmo, Empatia
TRANSCENDÊNCIA	Ligação com a natureza, Sentimento de pertencer ao universo

(Toro, Biodanza, 2002, p. 84)

A primeira forma de aprendizagem das linhas de vivência acontece nos seis meses iniciais de vida. As primeiras respostas aos estímulos internos e externos ficam “impressos” na nossa mente. Estas **protovivências**¹⁰ determinarão as cinco linhas de expressão dos potenciais genéticos e o seu desenvolvimento evolutivo.

Desta forma, a protovivência da **Vitalidade** é o movimento e a função de actividade e repouso e o seu desenvolvimento evolutivo traduz-se na *autonomia*; a da **Sexualidade** está relacionada com o contacto e a carícia e a sua experiência evolutiva dá-se na *fusão orgástica e a voluptuosidade*; a da **Criatividade** é constituída pela expressão e pela curiosidade que evoluirá para a *Criação Artística ou Científica*; da **Afectividade** pela nutrição e protecção conduzindo ao *altruísmo*; e da **Transcendência** pela relação harmónica com o ambiente, a respiração livre, evoluindo numa experiência de *Êxtase*.

Os exercícios de Biodanza, através da unidade música, movimento, vivência e encontros, promovem e estimulam este processo evolutivo, reforçando a diferenciação da identidade rumo à sua integração plena - no caminho do maravilhoso e sagrado (**inconsciente numinoso**) em cada um. A esta descoberta do “Deus interior” Rolando Toro denominou de **íntase** (em confrontação com o **êxtase** - instantes de intensa comunhão com a totalidade).

Existem exercícios específicos para estimular cada linha de vivência, mas todas se entrelaçam e potencializam entre si, numa espiral, ascendente ao propósito máximo da Biodanza: a **integração da identidade**.

¹⁰ “**proto**” exprime a noção de primeiro ou anterior (ex.: *protobispo, proto-estrela*).
<https://www.priberam.pt/dlpo/proto> [consultado em 15-02-2018].

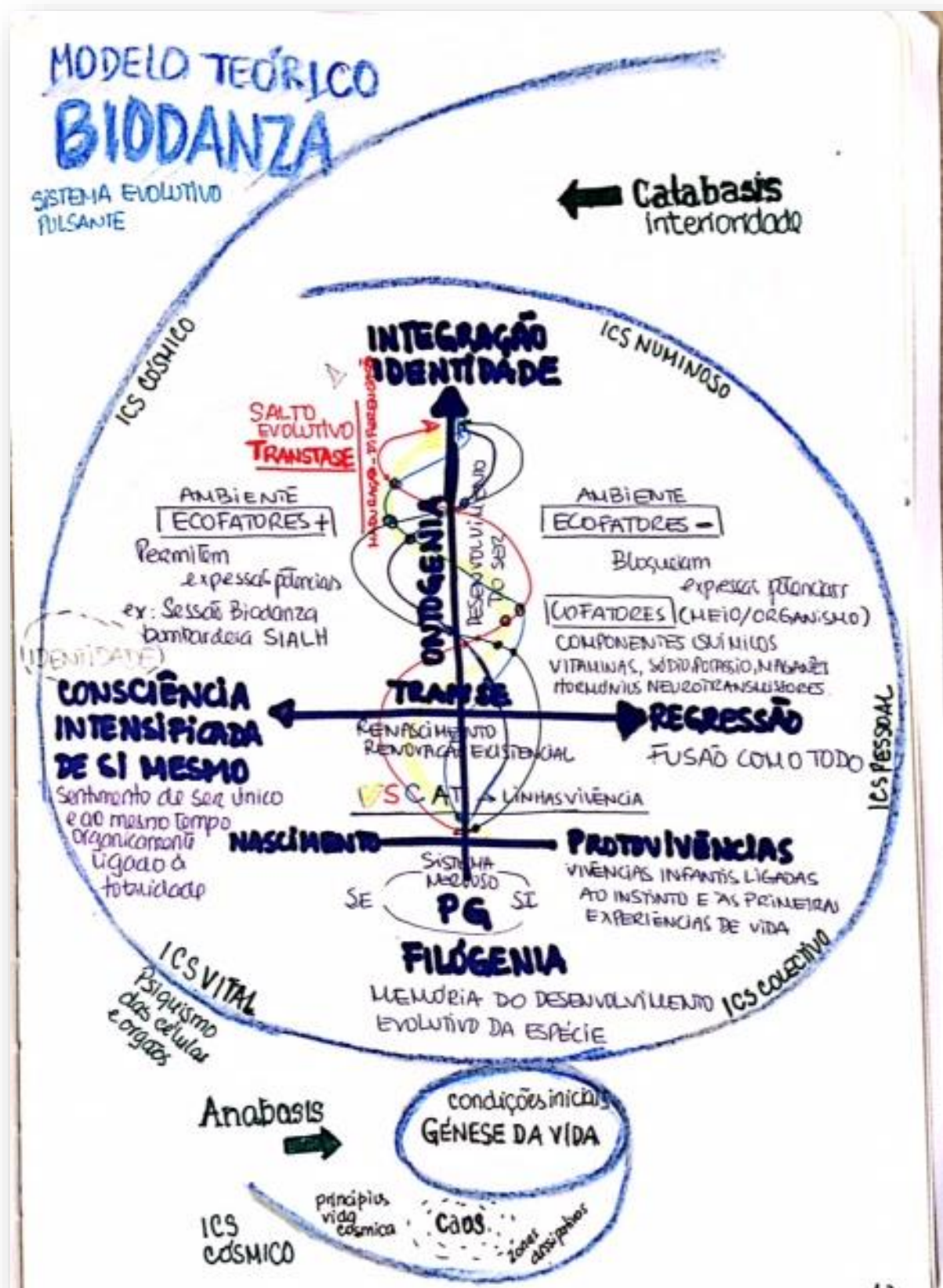


Figura 12 – Modelo teórico-operacional de Biodanza

1.4 OS SETE PODERES DA BIODANZA

Aqui são abordados os **recursos da Biodanza** para a transformação a que se propõe, pondo em prática o seu Modelo teórico-operacional de uma forma coerente.

1.4.1 O Poder da Música

A música utilizada em Biodanza tem uma abrangência de estilos muito grande, mas a sua “organicidade” é imprescindível.

Rolando Toro chamou-a de “*Biomúsica*” (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 308) não se referindo só aos seus atributos biológicos de fluidez, harmonia, ritmo, tónus e unidade de sentimento, mas também porque a música é escutada com todo o corpo.

São utilizadas músicas tradicionais com um forte propósito expressivo.

A música orgânica pode ser considerada de predomínio límbico hipotalâmico, já que apesar da sensível inteligência que pode intervir na estrutura da composição, há emoção, expressividade, resposta motora e profunda estimulação visceral.
(Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 310)

Em Biodanza as sensações corporais despoletadas pela semântica musical estão pedagogicamente distribuídas pelas cinco linhas de expressão do potencial genético do indivíduo, a saber:

Vitalidade: *euforizante, tranquilizador, energizante, alegre, vital, etc.*

Afetividade: *terno, solidário, amável, cálido.*

Sexualidade: *erótico, sensual, apaixonado.*

Criatividade: *profundo, diverso, intenso, grandioso, misterioso.*

Transcendência: *harmônico, sublime, oceânico, eterno, ilimitado.*

(Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 309)

Outra característica orgânica é o facto de certas músicas elevarem os níveis de vigília e de atenção, e outras induzirem sono, harmonia íntima. Contribuindo assim para **a regulação dos sistemas simpático e parassimpático** no organismo.

Da mesma forma algumas elevam o ritmo cardíaco e a pressão, outras tendem a baixar a pressão. Certos exercícios de Biodanza tendem a **normalizar a pressão arterial**. Podemos mencionar os de fluidez, elasticidade integrativa e os de aplicação de posições geratrizes.

Relativamente à **pressão cerebral** as actuais observações sobre o efeito da Biodanza indicam que, a circulação cerebral se regulariza.

Assim para que a BioMúsica tenha os efeitos propostos deverá conter, ao mesmo tempo na mesma música, os seguintes requisitos

- *A coerência entre a prolepse e o desenvolvimento musical;*
- *Um conteúdo emocional definido e intenso;*
- *A presença de um tema musical estável;*
- *A presença de um tema musical que, além do mais, expresse um estado de ânimo elevado.*

(Toro, Biodanza, 2002, pp. 130 - 131)

... música

Toro, 1991, pág. 308-317
Toro, 2008, pág. 130-131

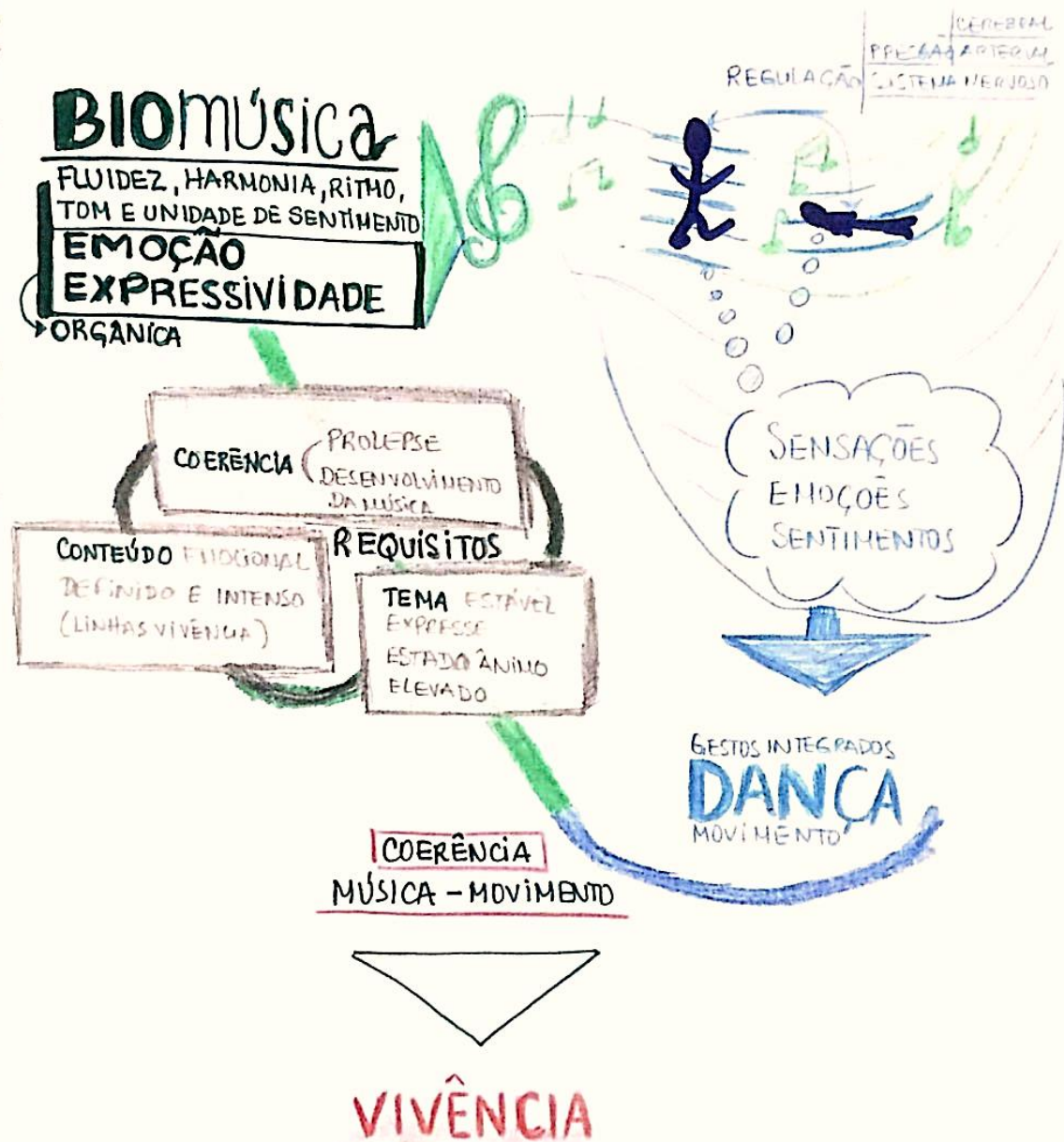


Figura 13 - Como nos transforma? O Poder da Música

1.4.2 O Poder do Movimento Integrador

No seu sentido original e primitivo a dança é movimento pleno se sentido, movimento profundo que surge do mais íntimo do ser humano.

*É a dança da vida. Um movimento pleno de intensidade, em **que a pessoa está íntegra neste movimento**. Quando uma pessoa salta na praia, quando uma mulher embala uma criança em seu colo, quando um homem cava na terra; quando dois amigos se abraçam, todos estão dançando. Quando um par faz amor, no êxtase da paixão, estão realizando a mais cósmica das danças eróticas. Os átomos dançam; as galáxias avançam pelos espaços siderais, em um ritmo sintonizado com a música das esferas, o mar embalando-se de acordo com o ritmo da lua, sua polifonia infinita, são as formas mais profundas da **dança cósmica**. (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 70)*

Assim a metodologia da Biodanza recupera esse sentido originário da dança e a sua dimensão arquetípica:

*...a dança reactiva a sua **dimensão arquetípica**, profundamente conectada com as matrizes de gestos eternos acumulados desde a génese da cultura humana. (Sarpe, 2017, p. 139)*

A coerência entre o movimento e a música gera a vivência: a expressão sincera da emoção despoletada pela música.



Figura 14 - Como nos transforma? O Poder do Movimento Pleno de Sentido

1.4.3 O poder da Metodologia vivencial

A diferença do sistema da Biodanza com a maioria dos sistemas de desenvolvimento humano reside no facto desta se dar numa base profunda. Isto é dizer, através da renovação de vivências de amor e comunhão que activam e harmonizam as funções límbico-hipotalâmicas.

Vivências que surgem com espontaneidade e frescura e que emergem no instante em que se está vivendo.

Segundo Toro (1991) este conceito da vivência como “instante vivido” foi criado por Dilthey.

Essa qualidade única de surgirem como a primeira expressão afectiva do nosso organismo, com sensações corporais fortes atribui à vivência um poder reorganizador.

As vivências comprometem todo o corpo e estão fora do controle da consciência, podem ser “evocadas”, mas não dirigidas pela vontade.

Esta é a diferença base da metodologia vivencial utilizada em Biodanza, desperta vivências integradoras:

Estas vivências se aprofundam porque se tornam aprendizagem visceral, adquiridas de forma prazerosa.

*No processo **vivência-consciência**, se produzem as mudanças existenciais em profundidade, a modificação secreta, mais além das mudanças de fachada, trabalho na vivência e na sinceridade. (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, pp. 121 - 122)*

Assim as vivências elaboram-se a nível corporal e os sentimentos sedimentam-se de forma orgânica, sem a intervenção de “decisões” mentais.

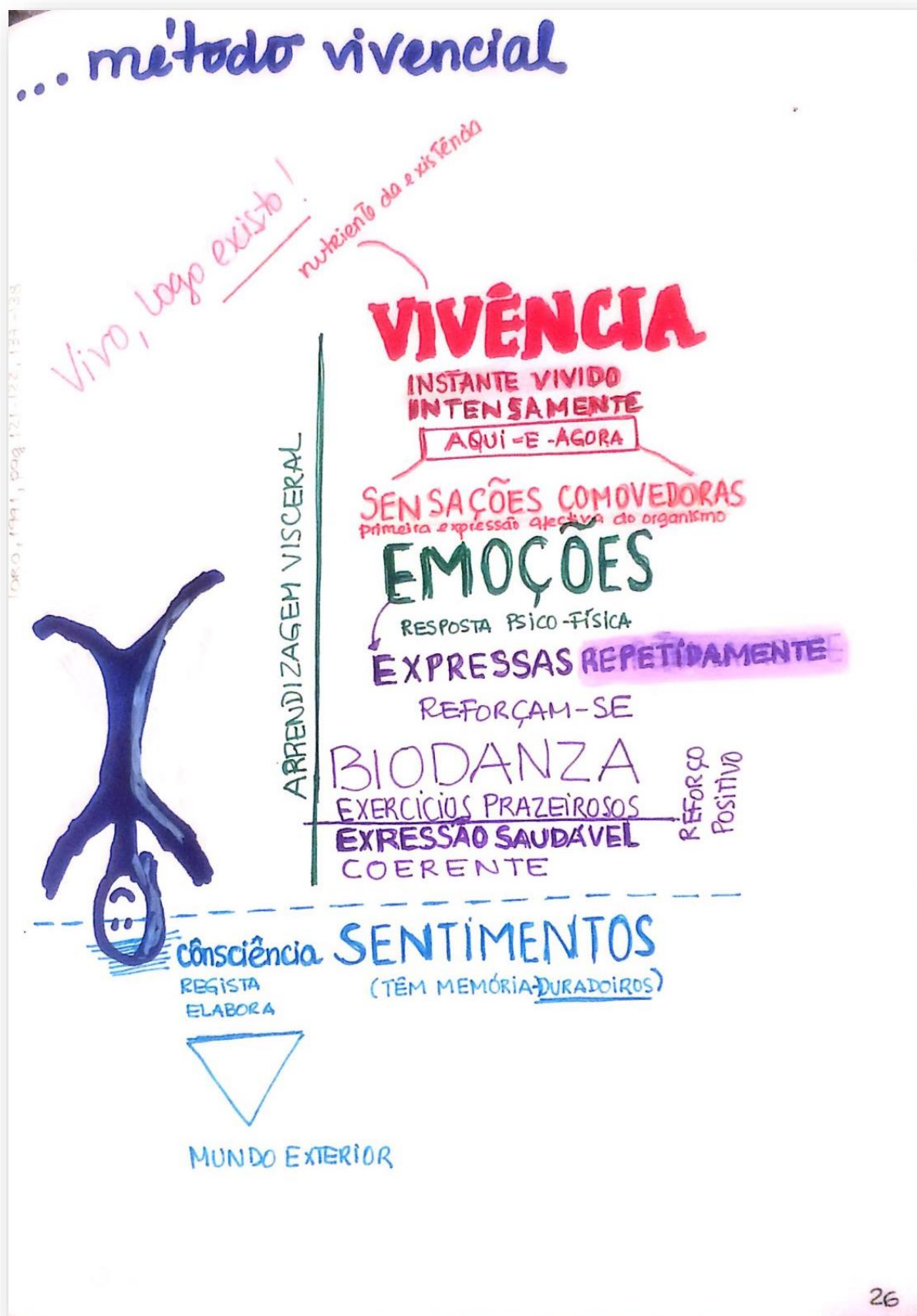


Figura 15- Como nos transforma? O Poder do Método Vivencial

1.4.4 O poder do grupo

Toro (1991) define o Grupo de Biodanza como um **Biogerador, um centro gerador de vida**.

De facto, a energia biológica produzida dentro do grupo produz um potencial maior que a soma de suas partes. É criado um campo magnético onde se refletem e projectam emoções, desejos e sensações físicas de grande intensidade.

Vive-se uma experiência encantadora de ternura, sob o efeito deflagrador da música.

A Afectividade ocupa um lugar central na dinâmica do grupo de Biodanza, sob a forma de empatia, solidariedade e de um continente estruturado, fundamental para que o individuo se sinta protegido e respeitado nas suas necessidades.
(Sarpe, 2017, p. 142)

O que não acontece na realidade de todos os dias, opressiva, “stressante” e, às vezes, aterradora, mas

Viver, mesmo que seja durante duas horas, esta realidade paradisíaca, impulsiona a muitas pessoas fortes, enamoradas pela vida, a lutar por conquistar para nossa existência ou a de nossos filhos e netos, esta possibilidade de plenitude. (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 391)

O grupo toma forma de uma amostra micro-social e **cada participante regressa transformado** ao meio onde vive.



Figura 16 - Como nos transforma? O Poder do Grupo

1.4.5 O poder deflagrador da carícia

O corpo envia informação precisa à nossa mente, mas nós desvalorizamos tais informações. Quando estamos cansados, desidratados, necessitados de amor, famintos ou com sono, temos em nossa mente algo diferente: um projeto, uma obrigação que nos faz preterir a resposta ao sensível chamado do organismo.

Não sabemos se temos desejos sexuais e, sem dúvida, tentamos copular; não sabemos se desejamos comer ou beber nem quando está saciado o apetite ou a sede. Perdemos a capacidade de ouvir a linguagem cenestésica. A unidade e harmonia interna se deterioram às expensas de projetos exteriores. (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 365)

Por outro lado, tiramos subtilmente a identidade do outro quando não o olhamos, não o escutamos, não o tocamos. Até podemos estar sempre presentes, mas o ignoramos não o reconhecendo assim como pessoa. O olhar, o contacto físico com carícias e beijos são a base do relacionamento humano, geradores de identidade.

Quando o contato é feito em conexão afetiva representa um grau maior de integração: é carícia.

A carícia é um acto de íntimo reconhecimento e valorização da pessoa como um todo. (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 373)

No encontro entre duas pessoas que se olham, sorriem ou se abraçam é desencadeada uma resposta física profunda. A aproximação de outra pessoa, **provoca mudanças na totalidade do organismo.**

O primeiro momento do encontro corporal é a sintonização com o outro. O longo processo que vai desde o encontro até a fusão total com o outro se inicia com a sintonização, emitindo uma série de sinais através do sorriso, do olhar, do gesto e da aproximação. (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 382)

Para chegar à fusão com o outro, Biodanza propõe toda uma preparação emocional e corporal com diferentes tipos de danças e exercícios progressivos de contato.

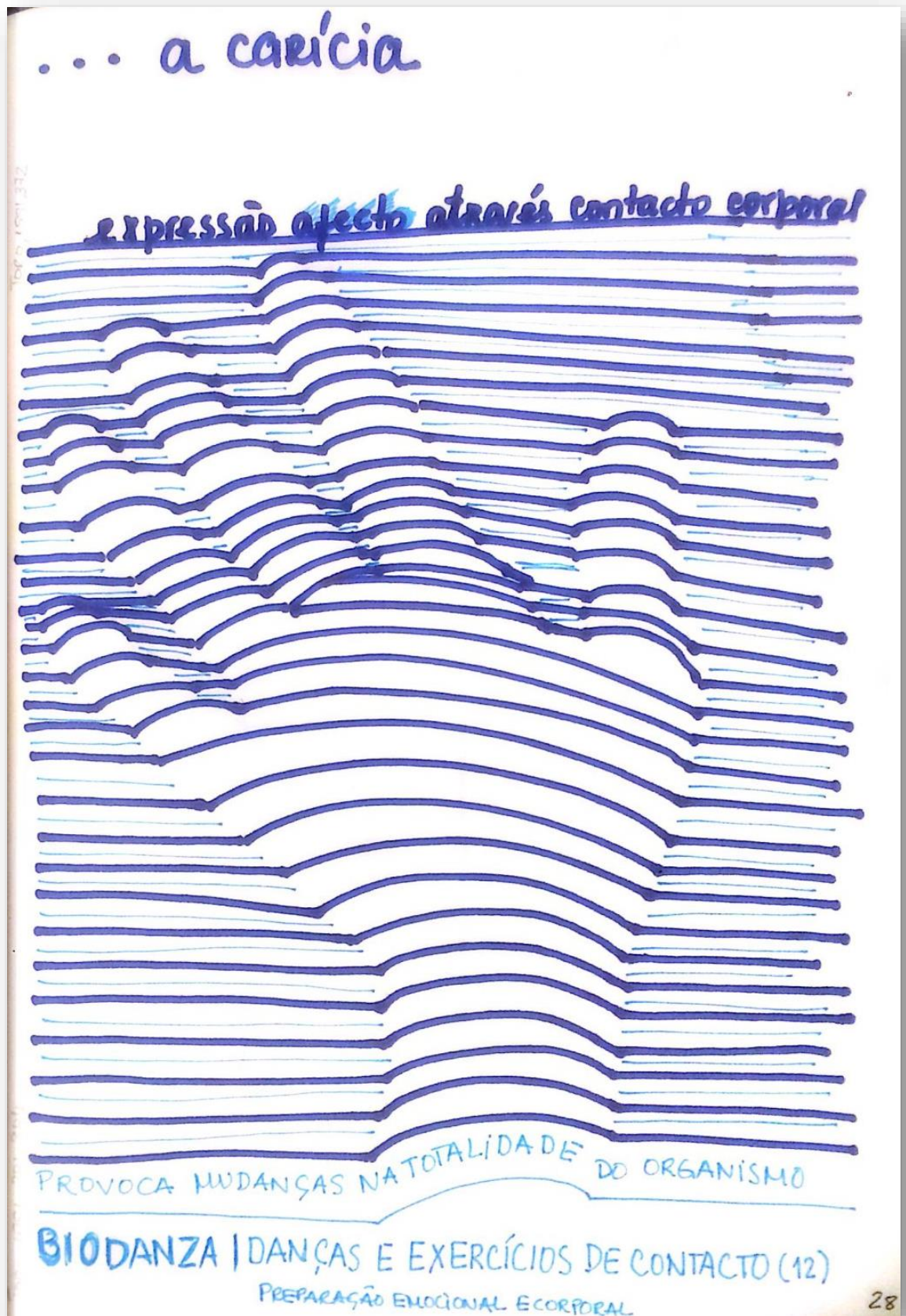


Figura 17 - Como nos transforma? O Poder deflagrador da Carícia

1.4.6 O poder do transe e da regressão

O transe é um estado em que um indivíduo se esquece de si mesmo (diminui a própria identidade) e em que se identifica com os demais. Isto lhe permite, não só “comunicar-se” com os outros, mas também “entrar em comunhão” com eles.

O transe alcançado através da prática da Biodanza é, sem a menor dúvida, um transe integrador, a própria identidade é abandonada para ingressar na identidade do grupo que atua como útero receptivo, estruturado e permissivo. Isto permite uma “regressão” renovadora.

Fisicamente experimentam-se sensações de harmonia, calor e voluptuosidade. A sensibilidade extrema é tão intensa que música e corpo são um só: o dançarino “é” a música.

Psiquicamente experimenta-se plenitude, amor pelas pessoas que estão próximas, sentimento de beatitude. Uma vez terminado o transe, fica uma sensação de serena plenitude.

No estado de regressão **são reeditadas as condições psíquicas e biológicas da infância**, daí o seu carácter renovador integrativo, de reparação e compensação psico-biológica.

Transe e regressão são fenómenos que frequentemente se produzem de forma simultânea.

*O efeito harmonizador orgânico derivado dos estados de transe e de regressão possibilita aos participantes de Biodanza a adopção de um estilo de vida mais equilibrado e uma **profunda vivência de renovação**. (Sarpe, 2017, p. 146)*

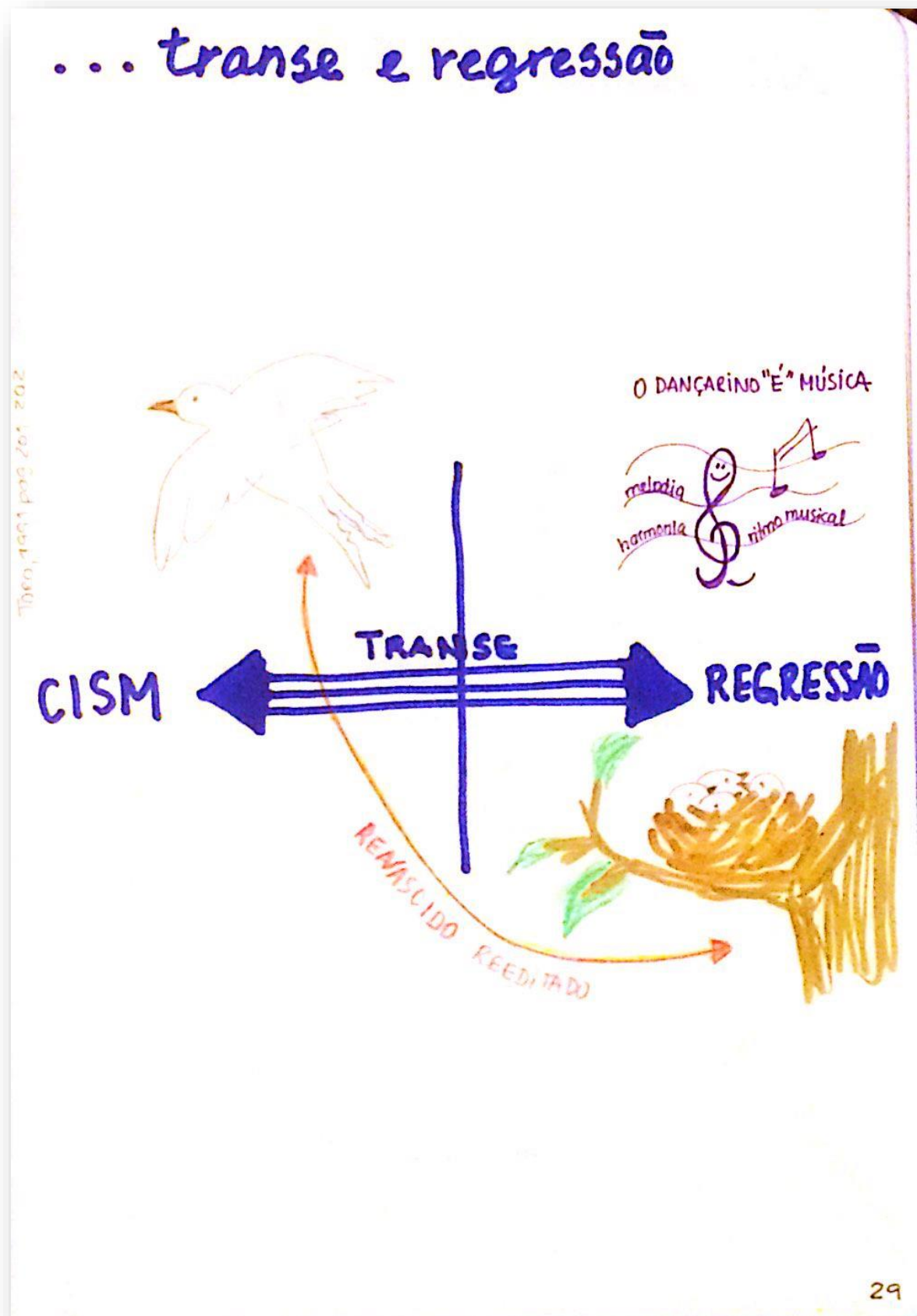


Figura 18 - Como nos transforma? O Poder do Transe e Regressão

1.4.7 O poder da expansão da consciência

Trata-se da capacidade de transcender o Ego, ir além. Não sendo necessário que aconteça nada de especial, perceber cá dentro um estado de êxtase, que implica a sensação de estar intensamente vivo. É uma vivência de encantamento, gozo profundo e felicidade, que pode estar associada a diversas experiências humanas: o caminho místico, a sexualidade, a dança, a poesia, a música, o contato com a natureza, a criação artística ou científica, as viagens, a comunhão afetiva com outros seres.

É um estado que envolve a capacidade de **fusão com os outros e com a natureza**, é sentir-se parte da criação e perceber que nada está separado. Isto permite iniciar uma mudança na atitude perante si mesmo e os demais.

O conhecimento “com certeza” de que não somos seres isolados, mas de que participamos do movimento unificante do cosmos, bastará para deslocar a nossa escala de valores. (Sarpe, 2017, p. 146)



Figura 19 - Como nos transforma? O Poder da Expansão da Consciência

2 TESTEMUNHOS DE DEFINIÇÕES DE BIODANZA

A metodologia da Biodanza baseia-se assim nas vivências, quer dizer no “instante vivido aqui-e-agora”. Ao reduzir-se a intervenção do neocórtex cerebral durante as sessões de Biodanza, desenvolve-se toda uma linguagem sensorial através da música, do movimento e dos encontros em grupo. Esta é a elaboração que se faz das vivências em Biodanza.

Das sensações vividas intensamente, às emoções, sem intervenção de qualquer “decisão” mental, os sentimentos começam a sedimentar-se em forma orgânica.

Então, como transmitir verbalmente a alguém o que é a Biodanza?

Falo das minhas sensações? Como me sinto? As mudanças que fiz na minha vida? Como explicar alguém “esta alegria de estar viva”, “o prazer que sinto no encontro com o outro”, “da imensa vontade em abraçar as pessoas, conhecidas ou não” ou “da fusão orgástica íntima com alguém”? Falo dos efeitos fisiológicos, biológicos ou psicológicos? Digo a definição académica?

Já num estudo elaborado em 2016 se constata que, *“a recomendação é o principal caminho de entrada na Biodanza. [...] ou foram desafiados por amigos ou recomendados por técnicos.”* (Garoupa, 2016, p. 3) – cf. figura 23.

Ora, se era através dos outros que as pessoas chegavam à Biodanza, então o que é que lhes diziam para os “convencerem” ou inspirarem a ir experimentar uma aula?

Como é que esses “prescritores” definiam a Biodanza?

Fiz por isso a pergunta a algumas pessoas que fazem Biodanza:

- O QUE É A BIODANZA? COMO EXPLICA A QUEM NUNCA EXPERIMENTOU? –

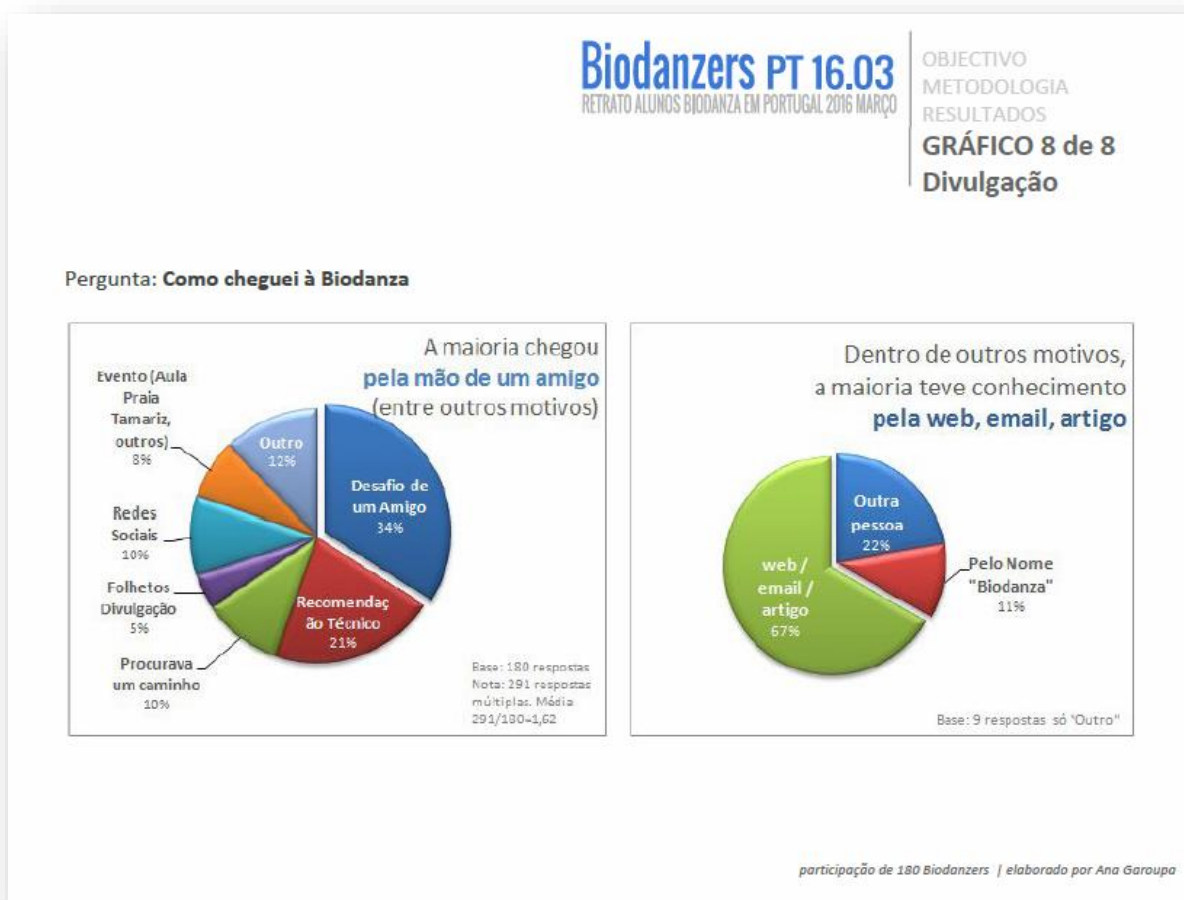


Figura 20 - Biodanzers PT 16.03, Retrato Alunos Biodanza em Portugal - Divulgação

A pertinência da pergunta prende-se assim com a necessidade de transmitir o que é a Biodanza, de uma forma clara e concisa, quando queremos convidar alguém a vir experimentar

2.1 METODOLOGIA

Elaborei um breve **questionário**, difundido através da minha página do Facebook ¹¹, já que a maioria dos seguidores fazem Biodanza.

Foi mencionado o facto de ser um questionário para quem faz Biodanza apenas.

¹¹ Total de 833 seguidores à data.

O Questionário (figuras 20 e 21), intitulado “COMO EXPLICA O QUE É A BIODANZA A QUEM NUNCA EXPERIMENTOU?” tinha uma pergunta e seis itens de identificação, nomeadamente o tempo de Biodanza e o tipo de envolvimento do praticante. Estes dois itens permitiram depois segmentar as respostas.

Esteve online disponível durante 3 meses (de agosto a outubro de 2017).

Foram recolhidos 20 Testemunhos que estão transcritos na íntegra em anexo.

A análise desses testemunhos foi efectuada em **três etapas**:

1 – Primeiro foram distribuídas as respostas pelas **variáveis de segmentação**: Experiência em Biodanza e Envolvimento (Facilitadores ou apenas frequentadores de um Grupo Regular).

2 – Depois foi destacado, em cada testemunho, aquilo que me pareceu mais significativo para cada uma dessas pessoas e, a cada um desses destaques, foi **associado um dos termos que constam da definição formal e dos sete poderes da Biodanza**.

Sendo: “IH” Integração Humana, “RO” Renovação Orgânica, “RA” Reeducação Afetiva, “RFOV” Reaprendizagem das Funções Originárias da Vida e “7PB” Os Sete Poderes da Biodanza, ou seja, o método.

4 – De seguida, em cada um dos termos da definição e dos sete poderes da Biodanza **agrupei as expressões destacadas nos testemunhos**.

Questionário

COMO EXPLICA O QUE É A BIODANZA A QUEM NUNCA EXPERIMENTOU?

Recolha de Testemunhos para elaboração de Monografia de Titulação como Facilitadora de Biodanza

**Obrigatório*

Endereço de email *

O seu email

O QUE É A BIODANZA? Como explica a quem nunca experimentou *

O seu testemunho em 3/4 linhas

A sua resposta

SEGUINTE

Página 1 de 2

Figura 21 - Questionário, Pergunta

Informações

As suas informações são importantes para perceber o tempo vivencial do seu testemunho

Envolvimento *

☐ Frequente Grupo Regular (Integração ou Aprofundamento)

☐ Sou Facilitador(a)

☐ Outra:

Há quanto tempo está envolvido? *
(independentemente de estar agora ou não em grupo regular ou a facilitar)

☐ Menos 1 ano

☐ 1 a 2 anos

☐ 3 a 4 anos

☐ 5 a 10 anos

☐ 11 a 15 anos

☐ Mais de 15 anos

Nome

A sua resposta

Telefone

A sua resposta

Em que Grupo Regular Dança?

A sua resposta

Figura 22 - Questionário, Identificação

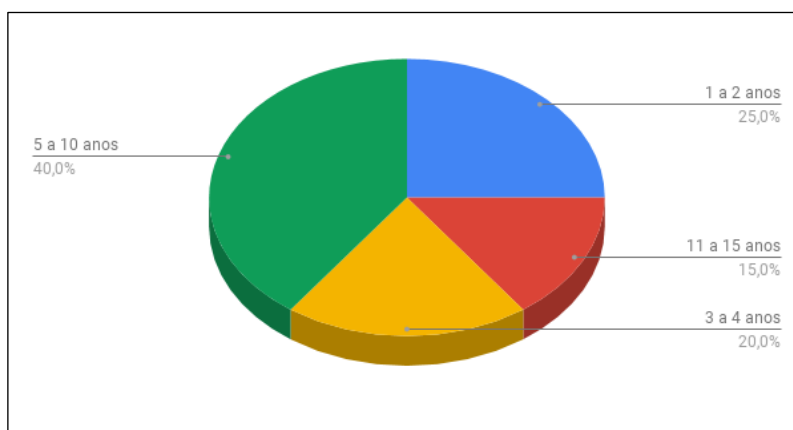
2.2 ANÁLISE DOS TESTEMUNHOS

2.2.1 Distribuição das respostas por variáveis de segmentação

Experiência em Biodanza

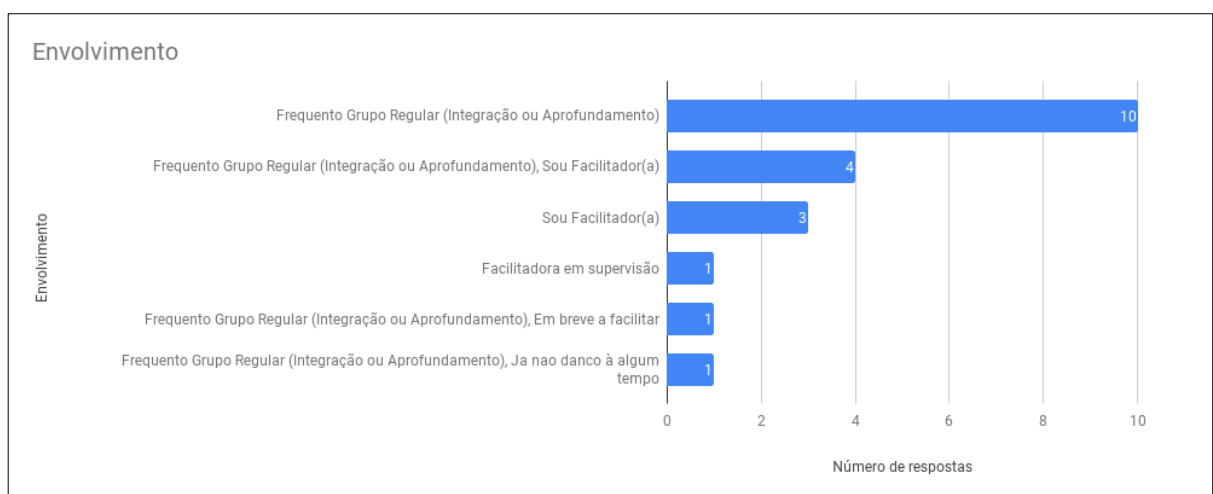
A maioria das pessoas praticam Biodanza **há mais de cinco anos**.

Há quanto tempo está envolvido?



Envolvimento

A maioria das pessoas **não são facilitadores**.



2.2.2 Cruzamento dos testemunhos com a definição e os 7 poderes da Biodanza

Apresento assim os testemunhos, por ordem do tempo de experiência de cada pessoa em Biodanza e pelo facto dessas pessoas serem facilitadores ou se frequentam apenas Grupo Regular.

Em cada um deles está destacado em formato bold e a cores o que me pareceu que as pessoas mais relevam no seu testemunho e, de acordo com a seguinte legenda, associei o termo da definição e do método de Biodanza a que o mesmo se refere.

Legenda dos termos que constam da definição formal e dos sete poderes da Biodanza, associados aos destaques efectuados, em cada um dos testemunhos recolhidos.

[IH] – Integração Humana

[RO] – Renovação Orgânica

[RA] – Reeducação Afectiva

[RFOV] – Reaprendizagem das funções originárias da vida

[7PB] – 7 Poderes da Biodanza

1 a 2 anos – Grupo Regular

“Tentando aproximar-me da descrição "oficial" começo sempre com "é um sistema de desenvolvimento pessoal" mencionando de seguida o resgate **dos potenciais [RFOV]**, desconstruindo com um " ir buscar dentro de nós informação e sentimentos esquecidos tendo como método o movimento e a música. Menciono sempre a origem e o criador, o facto de o início daquilo que se tornou o sistema SRT ter sido em instituições e com doentes cuja capacidade de expressão através comunicação verbal não ser total ou sequer presente, e aí dou ênfase à expressão **resgatar [RFOV]**. Mas creio que a verdadeira descrição é feita com o **fascínio e a paixão [RA]** com que a descrevo, do que se passa, do que sinto, de como tem impacto.” (PF)

“Uma prática de **crescimento pessoal, [IH]** que implica uma maior consciência inter e intrapessoal. Promove a **autoestima, a assertividade, o bem-estar psicológico, a resiliência ao stress emocional, [RO]** e no fundo ajuda a dirigir-nos à **concretização de objectivos pela tomada de decisões [RFOV]** importantes, mas que seriam impossíveis, ou extremamente difíceis de tomar sem essa prática.” (PR)

“É um sistema de desenvolvimento humano que através da **música, da dança e do encontro em grupo [7PB]** permite despertar os nossos potenciais genéticos e **expressar a nossa identidade, [IH]** tem efeitos de regulação orgânica, provoca uma **sensação de bem-estar, de relaxamento e diminuição do stress.**” [RO](SR)

1 a 2 anos – Grupo Regular (continuação)

“**Não se explica, Sente-se.** [RO] Vai experimentar e não vejas no youtube”
(JLM)

“Reaprendizagem funções originárias da vida, i.e., **reencontro e integração com os sentimentos, prazeres, pensamentos com os quais nascemos e que devido à "aculturação", nos foram sendo castrados ou substituídos por outros "socialmente aceites".** [RFOV] **Alargamento da mente** a outras abordagens, **diluição de alguns "PRE", Pré-juízos, Pré-conceitos** [IH] (...). **Obtenção de notícias de nos a partir dos outros.** [RA]” (AP)

3 a 4 anos – Grupo Regular

“Sistema de desenvolvimento humano que **através da música** [7PB] e de alguns conceitos leva à **expressão das emoções de cada** um pela dança. [IH]. É dançar a vida.” (MP)

“Biodanza é: vida, bem-estar, coordenação corpo e mente, **alegria,** [RO] **convívio.** [RA]. Ao experimentar a Biodanza **sente-se liberdade para descobrir a nossa forma de expressar as nossas emoções, sem julgamentos, sendo nós próprios.**” [RFOV] (TV)

3 a 4 anos – Grupo Regular (continuação)

“A Biodanza é a dança da vida, é resgatar todos os nossos potenciais, a alegria de viver, a vitalidade, a criatividade, a afetividade, enfim somos feitos de tudo isto, mas **ao longo da vida de alguma forma alguns potenciais ficam menos evidentes ou mesmo adormecidos**, [RFOV] então a Biodanza através da música e da dança **vai resgatar todos eles, reforçando a nossa identidade e tornando-nos mais completos** [IH] **mais vitais, mais VIVOS!**” [RO] (AV)

“A Biodanza é um método de desenvolvimento pessoal, **lúdico, mas também profundo**, [RO] que permite **conheceres-te melhor a muitos níveis (corpo, mente e espírito)**. [IH]. É **ótimo para encontrares o teu equilíbrio próprio e com os outros.**” [RA] (AC)

5 a 10 anos – Grupo Regular

“A dança da Vida, **descobrir quem somos através do nosso corpo** [7PB] e do seu movimento.” (TSF)

“A dança da vida. Prática de desenvolvimento pessoal e humano. **O prazer de estar vivo** [RO] **e de assumirmos a nossa identidade. Respeito pelo meu semelhante, e pelo mundo em que vivemos.**” [IH] (CG)

“Um sistema de desenvolvimento pessoal baseado no **princípio de sentir o momento, e a si**, [7PB] e de se expressar através da "dança" a partir daí.” (MP)

5 a 10 anos – Grupo Regular (continuação)

“A Danza **da tua própria vida** [RFOV], a **expressão da humanidade em cada um de nós.**” [RA] (RC)

“A dança da vida **no seu mais íntimo sentir.**” [IH] (LS)

“A Biodanza molda o nosso cérebro, **faz-nos sentir mais presentes, mais "desligados" do passado.** [IH]. **Devolve-nos um sorriso e uma alegria que ficou esquecida** [RO] em momentos da nossa vida. A Biodanza ajuda-nos a **viver com mais suavidade e com muito entusiasmo!** [RO] A nossa mente é reprogramada e a vida flui!” (AC)

5 a 10 anos – Facilitador/a

“A Biodanza é um sistema de desenvolvimento humano que potencia cada Ser relembrando, através da dança e da música, toda a capacidade que temos em **nos sentirmos Plenos, Inteiros** [IH] **e Vivos!** [RO] Ainda **mais maravilhoso** é sentir que essa **descoberta** pode ser ainda **mais pura no encontro com o outro.** [RA]. Percebemos que **as relações que construímos na nossa vida nos ajudam a ser mais e melhor e que o caminho dos afetos nos conduzem à felicidade.**” [RA] (DM)

“É um sistema de desenvolvimento humano que através da música, do movimento, da dança, do encontro, promove a expressão do potencial que nos habita. É dançar **a vida na sua expressão mais genuína** [RFOV] **descobrimos a inteireza, a integração da totalidade que somos.**” [IH] (AS)

11 a 15 anos – Grupo Regular

“É um sistema de desenvolvimento humano em grupo através da música e do movimento. Não é preciso saber dançar, nem aprendemos passos ou coreografias, **expressamos o que vivemos e sentimos através de movimentos simples do nosso cotidiano.** [7PB]. Isto tem **efeitos imensos a nível de bem-estar físico e psicológico,** [RO] permite também conhecermo-nos melhor e **estar inteiros em tudo o que fazemos.**” [IH] (CF)

11 a 15 anos – Facilitador/a

“Explico pela definição e falo dos **efeitos fisiológicos.**” [RO] (AS)

“Biodanza é **alegria, saúde, bem-estar, prazer e potência de viver** [RO] e capacidade de encontrar novas respostas. **Um convite à conexão comigo, com o outro [RA] e com o mistério da totalidade,** [7PB] como sempre fizemos: A dançar.” (JN)

2.2.3 Agrupamento dos testemunhos pelos termos da definição e os 7 poderes da Biodanza

Tendo por base cada termo da definição e método da Biodanza, foram agrupadas as expressões destacadas em cada testemunho.

[IH] – INTEGRAÇÃO HUMANA

*Em Biodanza o processo de integração actua mediante a estimulação da função primordial de conexão com a vida, que permite a cada indivíduo **integrar-se a si mesmo, à espécie e ao universo**. (Toro, Biodanza, 2002, p. 34)*

A si mesmo

“crescimento pessoal”

“expressar a nossa identidade”

“expressão das emoções de cada um”

“conheceres-te melhor a muitos níveis (corpo, mente e espírito).”

“no seu mais íntimo sentir”

“estar inteiros em tudo o que fazemos”

À Espécie

“Alargamento da mente a outras abordagens, diluição de alguns "PRE", Pré-juízos, Pré-conceitos”

“assumirmos a nossa identidade. Respeito pelo meu semelhante, e pelo mundo em que vivemos”

Ao Universo

“vai resgatar todos eles, reforçando a nossa identidade e tornando-nos mais completos”

“faz-nos sentir mais presentes, mais "desligados " do passado”

“sentirmos Plenos, inteiros”

“descobrimos a inteireza, a integração da totalidade que somos”

[RO] – RENOVAÇÃO ORGÂNICA

*O inconsciente vital é, assim, um comportamento que gera regularidade e mantém estáveis as funções orgânicas; ele possuiu uma grande autonomia em relação à consciência e ao comportamento humano. Suas manifestações durante a vida quotidiana são **humor endógeno, o bem-estar cenestésico e o estado geral de saúde.***” (Toro, Biodanza, 2002, p. 53)

Humor endógeno

“alegria”

“Devolve-nos um sorriso e uma alegria que ficou esquecida”

“viver com mais suavidade e com muito entusiasmo!”

“lúdico, mas também profundo”

Bem-estar Cenestésico

“sensação de bem-estar, de relaxamento e diminuição do stress.”

“efeitos imensos a nível de bem-estar físico e psicológico”

“mais vitais, mais VIVOS”

“efeitos fisiológicos”

Estado Geral Saúde

“autoestima, a assertividade, o bem-estar psicológico, a resiliência ao stress emocional”

“Não se explica, Sente-se”

“O prazer de estar vivo”

“alegria, saúde, bem-estar, prazer e potência de viver”

“Vivos!”

[RA] – REEDUCAÇÃO AFECTIVA

*Já na infância é possível verificar dificuldades nas relações, sobretudo no que diz respeito à **capacidade de estabelecer ligações afectivas** com as outras pessoas, e se observam, também, expressões precoces de violência e de destrutividade.*
(Toro, Biodanza, 2002, p. 35)

“fascínio e a paixão”

“Obtenção de notícias de nos a partir dos outros”

“convívio”

“É óptimo para encontrares o teu equilíbrio próprio e com os outros.”

“expressão da humanidade em cada um de nós.”

“mais maravilhoso é sentir que essa descoberta pode ser ainda mais pura no encontro com o outro. “

“Percebemos que as relações que construímos na nossa vida nos ajudam a ser mais e melhor e que o caminho dos afetos nos conduzem à felicidade.”

“Um convite à conexão comigo, com o outro”

[RFOV] – REAPRENDIZAGEM DAS FUNÇÕES ORIGINÁRIAS DA VIDA

Retroalimentação do comportamento e do estilo de vida, com os instintos básicos (programação genética). Os instintos têm por objeto conservar a vida e permitir sua continuidade e evolução. (Não há evolução biológica através da cultura). (Toro, Teoria da Biodanza, 1991, p. 2)

“potenciais, resgatar”

“concretização de objectivos pela tomada de decisões”

“reencontro e integração com os sentimentos, prazeres, pensamentos com os quais nascemos e que devido à "aculturação", nos foram sendo castrados ou substituídos por outros "socialmente aceites".”

“sente-se liberdade para descobrir a nossa forma de expressar as nossas emoções, sem julgamentos, sendo nós próprios”

“ao longo da vida de alguma forma alguns potenciais ficam menos evidentes ou mesmo adormecidos”

“dança da tua própria vida”

“a vida na sua expressão mais genuína”

[7PB] – SETE PODERES DA BIODANZA / O MÉTODO

“música, da dança e do encontro em grupo”

“através da música”

“descobrir quem somos através do nosso corpo”

“princípio de sentir o momento, e a si”

“expressamos o que vivemos e sentimos através de movimentos simples do nosso quotidiano”

“e com o mistério da totalidade”

2.2.4 Conclusão

Os testemunhos recolhidos denotam uma carga vivencial muito importante, já que nascem de algo vivido profundamente pelos mesmos. Dentro dos termos que abrangem a própria definição e o método de Biodanza, cada um expressou, por palavras próprias, aquilo que lhe é mais significativo. E isso é a metodologia da Biodanza: vivencial.

A ideia de compilar as expressões destacadas, por cada termo da definição e método de Biodanza, reforça esse poder da palavra vivida.

Integração Humana, Renovação Orgânica, Reeducação Afectiva e Reaprendizagem das Funções Originárias da Vida foram mencionados de uma forma geral.

Por outro lado, em relação aos sete poderes da Biodanza, i.e., a forma como a mesma opera, isso já não aconteceu tanto. Nomeadamente questões mais relacionadas à transcendência ou expansão da consciência e o poder deflagrador do contacto e carícia, foi quase inexistente.

Identifico pelo menos dois motivos: um cultural e outro histórico.

Vivemos efectivamente (ainda) numa cultura de não afecto. Queremos precisamente isso, apresentar a alguém o caminho para o contacto e carícia, para a afectividade, mas não o dizemos à partida para não “assustar” as pessoas e confrontá-las com esse algo que lhes falta.

Por outro lado, ainda existe uma história recente no movimento da Biodanza, com a sua conotação com algo sexual, pelo que as abordagens à Biodanza, pelo que desenvolve através do contacto e carícia, continuam a ser evitadas, numa primeira apresentação, a alguém que nunca experimentou a Biodanza.

E a história da Biodanza é mesmo recente, tem a minha idade, apenas 50 anos. Em Portugal tem cerca 18. Tanto que se fez, e tanto que estamos, e vamos fazer.

A grande alegria é que estamos no bom caminho, os testemunhos recolhidos são de uma enorme expressividade afectiva, sentida no corpo, e esse foi o caminho traçado por Rolando Toro.

2.3 A MINHA VIVÊNCIA

Paralelamente à recolha de testemunhos de praticantes e/ou facilitadores de Biodanza, tomei a decisão de me escutar internamente sobre o meu próprio processo e tudo o que me a Biodanza me trouxe ao longo destes quatro anos (o último ano já como facilitadora em supervisão). Optei por fazer um relato na primeira pessoa, recolhido por gravação durante a viagem de regresso do XII Encontro Espanhol de Biodanza, em outubro 2017, em Sevilha, e depois transcrito sem preocupação estética.

A barreira que se quebrou entre mim e o outro...

Não sei o que é que eu tinha que me separava das pessoas, de as ver, de sentir uma ligação de amor e proximidade com elas.

E afinal, sem esperar, foi isso mesmo que encontrei na Biodanza.

Um sentido de semelhança, sentir o outro, estar com o outro – naquele momento.

Entrar na alma, apenas isso: estar na presença do outro, que não é o outro, que já não é o outro.

Na verdade, quanto estou nesse estado, não é o outro mesmo que eu sinto, nem a mim.

É algo a que eu não consigo dar um nome.

Podemos chamar-lhe presença, alma, é seguramente um estado de conexão.

Um estar ligado, uma ligação profunda.

Difícil explicar por palavras.

Se eu quiser traduzir o que sinto, é num momento interno aceder a um estado eterno.

Eterno porque eu poderia ali ficar sempre.

Não é só sair do tempo.

É uma vontade imensa de ali querer ficar sempre.

É um momento único porque nunca se repete, não há igual.

A forma como chego ao encontro com o outro é sempre diferente, a forma de aproximação, como pressinto a outra pessoa, o que ela me transmite, o que chega até mim. Às vezes é uma vibração que começa não sei bem onde, permito-me até dizer que pode começar pela aparência da pessoa. Há pessoas coloridas nas roupas, no cabelo, na expressão. Não tenho problemas em reconhecer que por vezes é o aspecto exterior, no todo, sem julgamento nem crítica. O que vejo do outro é o que me mostra, mas também sinto o que ele é.

E depois, quando aquela gotinha do encontro entra na ampulheta do tempo (como explicou Hélène Levy no Encontro Espanhol Sevilha - 2017) e está no ponto mais fino da ampulheta, é o momento em que o encontro é único, sendo sempre o mesmo. É um “uno” de união, de fusão, de não haver diferença, sem tempo porque é eterno (enquanto dura).

Mas único de união - conexão comigo: em que eu estou comigo, inteira e em união com o outro, em plena presença, porque me dei e fui recebida.

Algo abraça esta ligação, creio que é o amor, e então essa união é realmente total.

Quando saio destes momentos (eternos enquanto duram), eles passam a fazer parte de mim.

Sinto que essa ligação é possível, sempre.

Basta estar disponível para esse encontro, para essa conexão.

Não parte de um querer, não é só porque a música toca ou o facilitador me inspira.

Também acontece quando vou pela rua, e de repente algo desperta em mim e gera uma vontade de estar no outro. E algo ressoa nessa pessoa também.

Da mesma forma?

Não sei.

Sei que há esse momento único. E nos unimos.

E isto acontece-me seja numa relação íntima, com fusão orgástica, seja quando o tempo deixa de ter tempo e eu comunico com uma pessoa estranha, e, sem intimidade ou relação - a comunicação não é física - a troca de palavras é simples, humana, de pessoa para pessoa. Quando nos transportes me sento ao lado de alguém e lhe falo sem a conhecer, dirijo-lhe uma palavra de afecto compreensão, às vezes brincadeira, mas é um momento em que estamos ligados, porque há uma sintonia. Acho que não existe esta ligação só de um lado, acontece apenas e só quando há estes dois polos. Polos que se atraem.

Então, isso para mim é que é ser humano, para mim é sentir o outro. Cada vez que vivo estes momentos eu fico mais alegre, eu sinto-me mais eu, sinto-me mais acompanhada, há outros que sentem como eu. Sinto que é possível estar nesta energia ou ligação verdadeira. Percebi que isto é possível.

Foi por isto que a Biodanza ressoou em mim, quando no dia seguinte à praia tamariz onde experimentei a primeira vez a Biodanza, e olhei para as pessoas na rua, eu amei todas essas pessoas na rua. Eu só tinha sentido esse amor pela minha família - um amor de sangue, pelos meus amigos – amor de irmãos ou pelos meus companheiros – amor verdadeiro apaixonado.

E no primeiro contacto com a Biodanza eu percebi que era possível ter esse amor por qualquer pessoa.

Isto foi a verdadeira dimensão, simplesmente por tocar uma pessoa que eu não conhecia de lado nenhum nas mãos, simplesmente porque senti que o meu sorriso ressoava noutro sorriso e estava tudo bem, em alegria e felicidade e queríamos todos ser felizes numa só roda. Quando eu senti que, debaixo de um céu estrelado, eu estava com uma pessoa que podia ser todas as pessoas da minha vida que eu amava e amei e sentir o amor dessa pessoa, e que eu podia ser todas essas pessoas na vida dessa mesma pessoa. E foi lindo estar nessa ligação, e eu queria estar aí para sempre.

Quando sai dessa sessão na praia, eu queria verdadeiramente abraçar toda a gente, porque eu sou assim, eu preciso de muito abraço, é essa a forma de me exprimir. Deu-me significado para a vida. Deu-me uma esperança da liberdade de poder ser eu, e a certeza que pelo menos ali eu tinha tido esse momento único de amar todas as pessoas no mundo, e poder ser essas pessoas todas, que qualquer outra pessoa pudesse amar.

*E continuo caminhando,
Com este sentimento muito claro e forte,
da importância da minha vida, na vida de todas as pessoas com que me cruzo
e da importância da vida de todas as pessoas na minha,
em amor, seguramente em amor.*

*Só sei viver apaixonada.
E dentro daquilo que a vida me vai proporcionando, vivo apaixonada.
E tenho cada vez mais segurança em seguir essa paixão,
que para mim é essa coisa que vem de dentro,
o impulso que sentes que sabes, tu és aquela coisa...
Uma decisão consciente de me lançar no abismo, cheia de dor de barriga,
de fazer algo que não sei bem o que é,
mas que sinto um forte impulso em seguir aquela direcção.
Vivo deste instinto que eu não consigo explicar....
eu sinto, e eu vou. Com dor de barriga, mas eu vou.*

Foi assim que eu cheguei à Biodanza. Eu senti um forte impulso que queria estar sempre nesse “momento único em união com todos que eu vivi”. Eu segui esse impulso, foi muito forte e claro em mim. E sem estrutura financeira e familiar na altura eu senti esse forte impulso, vontade que

todas as pessoas sentissem esse momento único e essa união que eu senti. E hoje, ainda sem essa estrutura, continuo com essa vontade e a seguir essa vontade. A seguir essa verdade que eu sei que existe, é possível, estar, sentir, esse eterno momento único.

Estou no início de constituir grupos como facilitadora e de pôr em prática esta vertente. Com toda a responsabilidade da coerência teórica, porque confio muito no método, cada vez mais. Tenho vivenciado cada vez mais o que instintivamente já sentia e agora tenho a possibilidade de o passar para outras pessoas.

Quando preparo as aulas é um grande desafio tentar aprender esta coerência, encontrar a consigna certa, procurar em mim a vivência do exercício, para poder inspirar vivências no outro, no estar ali com o grupo e amar as pessoas da forma como estão, são, e se expressam e perceber e sentir que descobrem também essa alegria, no estar e conviver com outro a descoberta de se sentirem através da brincadeira, de se sentirem, bem.

*Participar disso enche-me de verdadeira esperança
de que tenho imensa coisa para aprender,
que quero perceber imensa coisa para transmitir,
dá-me uma esperança na vida
e uma vontade imensa de a continuar a viver, em amor.*

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considero a chave de tudo isto “o factor Ferrero Rocher”. De facto, só quando “nos apetece algo” é que **iniciamos a caminhada de procura.**

Foi assim comigo e de resto com a maioria das pessoas. Numa época de vazio familiar e profissional, procurei respostas em algumas direcções.

Até que a minha Amiga Rosa Ferreira me obrigou a escrever 100 desejos/sonhos numa das suas sessões pro-bono de Coaching. E depois convidou-me: “quero-te apresentar algo que é mesmo a tua cara! Uma aula de Biodanza na Praia do Tamariz, fazem todos os anos! “

E fui: eu já tinha “comido o Ferrero Rocher”... já estava na procura de algo.

Parecia que tinha chegado a casa. Sai da praia do Tamariz em 2014 com uma certeza muito forte de querer estar ligada a esta sensação boa para o resto da minha vida.

Procurei um Grupo Regular perto e ingressei na Escola de Biodanza de Portugal em Lisboa.

Que privilégio, a oportunidade de desenvolver um trabalho, De e Com Amor. E ainda por cima, aprender, dançando...

A Biodanza é efectivamente um sistema de desenvolvimento humano para todas as pessoas de qualquer idade ou condição física. No entanto, nem todas as pessoas estão no momento existencial de querer dar esse passo, têm que querer “comer o Ferrero Rocher” primeiro, **precisamos estar na procura do “algo” que nos falta.**

De facto, a maioria das pessoas que vem para a Biodanza, estava na procura de algo: desenvolvimento pessoal, convívio, partilha, saúde, actividade física e até desenvolvimento profissional. Aliás como indica o estudo já mencionado, efectuado em 2016. cf. figura 26

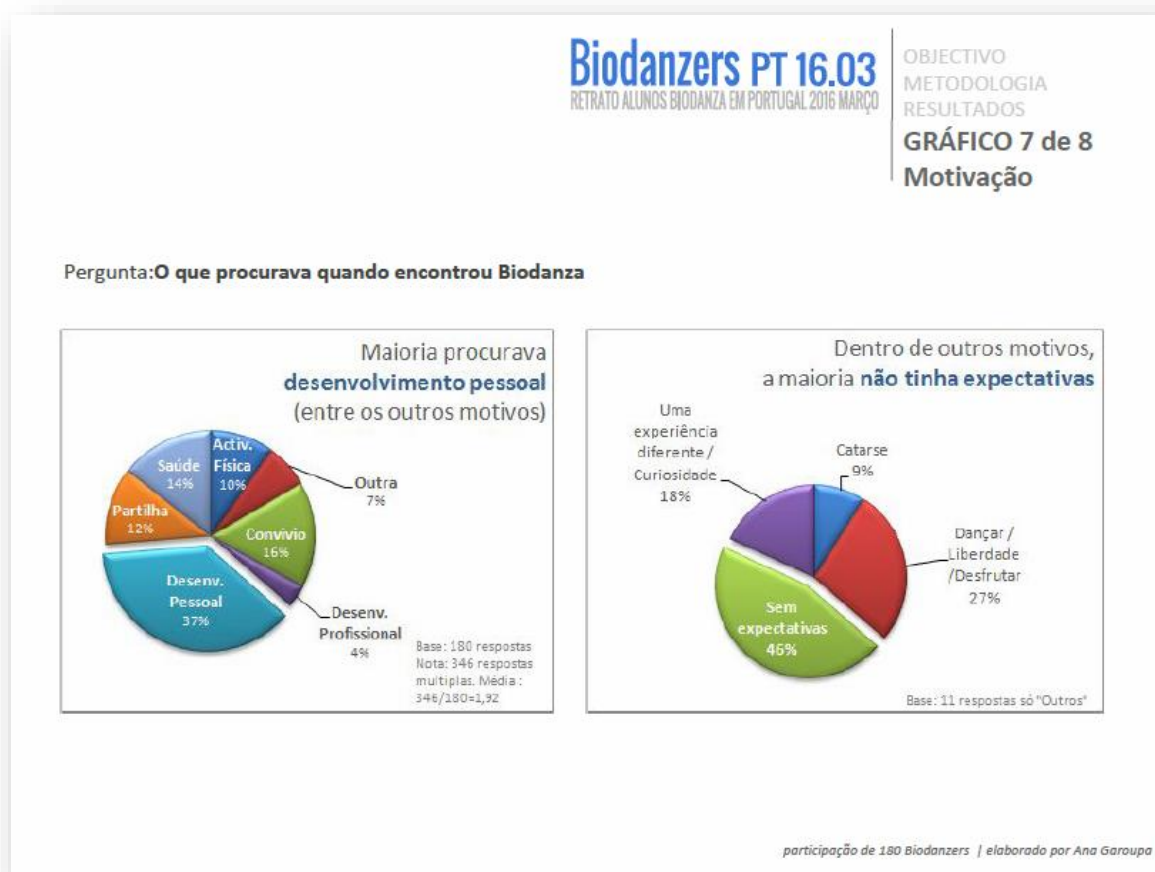


Figura 23 - Biodanzers PT 16.03, Retrato Alunos Biodanza em Portugal – Motivação

O primeiro passo tem que ser nosso, pois explicar seja o que for, sem experimentar é um processo da razão, não da emoção.

O que podemos explicar é o que sentimos, falar da definição ou alguma coisa que a pessoa possa associar da sua experiência quotidiana. Prova está nos testemunhos recolhidos, a mensagem vai passando e já somos quase 2.000 a dançar em Portugal.¹²

É por isso que, embora não se consiga explicar totalmente a vivência, podemos transmiti-la. E como? Através de testemunhos directos ou indirectos, a possibilidade de experimentar, a divulgação, etc. As aulas experimentais, o evento do Tamariz e outros, as Palestras, são tudo excelentes iniciativas de difundir a Biodanza.

¹² Identificados à data na App BiodanZevents 93 Grupos Regulares (não incluídos os Grupos a operar em Instituições) Numa média de 20 alunos cada Grupo, serão 1860 praticantes.

Mais recentemente, eu própria também desenvolvi uma aplicação para telemóvel¹³, para facilitar o encontro entre os Grupos Regulares e as pessoas que sintam esse impulso de experimentar a Biodanza. Uma vez que a recomendação é a via privilegiada de entrada das pessoas na Biodanza, ter a possibilidade de, naquele minuto, encontrar o melhor local, dia e hora, para essa pessoa experimentar a Biodanza, abrevia bastante tempo.

Agora, como a mensagem é recebida, faz toda a diferença. As pessoas podem desvalorizar, pode não ressoar, pode não haver espaço nem tempo para mais nada, mas

“quando o terreno é fértil, a semente dá frutos”.

¹³ App BiodanZeEvents

4 BIBLIOGRAFIA

- Eick, S. (s.d.). *Vida em Movimento*. Obtido em 19 de 11 de 2017, de <http://biodanzaqui.blogspot.pt/p/rolando-toro.html>
- Garoupa, A. (2016). *Biodanzers PT 16.03, Retrato Alunos Biodanza em Portugal*. Lisboa: Ana Garoupa.
- Góis, C. W. (2002). *Vivência e Identidade, uma visão Biocêntrica*. Fortaleza, Brasil: Instituto Paulo Freire do Ceará.
- Hoy, B. (s.d.). *Biodanza Hoy*. Obtido em 19 de 11 de 2017, de <http://www.biodanzahoy.cl/index.php/biodanza/quien-es-rolando-toro/>
- JESSYKA, T. M. (s.d.). *Medicina*. Obtido em 13 de 12 de 2017, de <http://medicina-nikathay.blogspot.pt/2008/12/definio.html>
- Kimura, G. (2011). Água e Biodanza: fontes de vida e integração. *Monografia apresentada ao Curso de Formação Docente em Biodanza da Escola de Biodanza "Sistema Rolando Toro" de Belo Horizonte/MG*. Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.
- Sampaio, I. N. (s.d.). *História da Biodanza*. Obtido em 19 de 11 de 2017, de Cultura Biocêntrica: <http://biodanca.blogspot.pt/2007/05/biodana-abordagem-de-facilitao-do.html>
- Sanchez, R. T. (s.f.). *SCRIBD.COM*. Recuperado el 10 de 12 de 2017, de <https://pt.scribd.com/document/183031176/Cimeb-lbf-Origenes-de-La-Biodanza-2012-Espanol>
- Sarpe, A. (2017). *Programa Antonio Sarpe para a criação e manutenção de grupos regulares*. (Autor, Ed.) Lisboa: Antonio Sarpe.
- Toro, R. (1991). *Teoria da Biodanza*. Fortaleza: A.L.A.B.
- Toro, R. (2002). *Biodanza*. S. Paulo, Brasil: Olavobrás.
- Toro, R. (Dez de 2014). *Curso de Formação Docente de Biodanza - Definição e Modelo Teórico de Biodanza*. Lisboa, Portugal: Escola de Biodanza de Portugal.

ANEXO: TRANSCRIÇÃO INTEGRAL DOS TESTEMUNHOS

Transcrição integral dos testemunhos recolhidos

<p>Tentando aproximar-me da descrição "oficial" começo sempre com "é um sistema de desenvolvimento pessoal" mencionando de seguida o resgate dos potenciais, desconstruindo com um "ir buscar dentro de nós informação e sentimentos esquecidos tendo como método o movimento e a música. Menciono sempre a origem e o criador, o facto de o início daquilo que se tornou o sistema SRT ter sido em instituições e com doentes cuja capacidade de expressão através comunicação verbal não ser total ou sequer presente, e aí dou ênfase à expressão resgatar. Mas creio que a verdadeira descrição é feita com o fascínio e a paixão com que a descrevo, do que se passa, do que sinto, de como tem impacto.</p> <p>Espero ter ajudado de alguma forma :-)</p>	AF
<p>Uma prática de crescimento pessoal, que implica uma maior consciência inter e intrapessoal. Promove a autoestima, a assertividade, o bem-estar psicológico, a resiliência ao stress emocional, e no fundo ajuda a dirigir-nos à concretização de objectivos pela tomada de decisões importantes, mas que seriam impossíveis, ou extremamente difíceis de tomar sem essa prática.</p>	PR
<p>É um sistema de desenvolvimento humano que através da música, da dança e do encontro em grupo permite despertar os nossos potenciais genéticos e expressar a nossa identidade, tem efeitos de regulação orgânica, provoca uma sensação de bem-estar, de relaxamento e diminuição do stress.</p>	SR

Não se explica, Sente-se. Vai experimentar e não vejas no youtube.	JLM
reaprendizagem funções originárias da vida, i.e., reencontro e integração com os sentimentos, prazeres, pensamentos com os quais nascemos e que devido à "aculturação", nos foram sendo castrados ou substituídos por outros "socialmente aceites". Alargamento da mente a outras abordagens, diluição de alguns "PRE", Pré-juízos, Pré-conceitos (...). Obtenção de notícias de nos a partir dos outros.	AP
Sistema de desenvolvimento humano que através da música e de alguns conceitos leva à expressão das emoções de cada um pela dança. É dançar a vida.	MP
Biodanza é: vida, bem-estar, coordenação corpo e mente, alegria, convívio. Ao experimentar a biodanza sente-se liberdade para descobrir a nossa forma de expressar as nossas emoções, sem julgamentos, sendo nós próprios.	TV
A Biodanza é a dança da vida, é resgatar todos os nossos potenciais, a alegria de viver, a vitalidade, a criatividade, a afectividade... enfim somos feitos de tudo isto, mas ao longo da vida de alguma forma alguns potenciais ficam menos evidentes ou mesmo adormecidos... então a Biodanza através da música e da dança vai resgatar todos eles, reforçando a nossa identidade e tornando-nos mais completos mais vitais, mais VIVOS!	AV
A biodanza é um método de desenvolvimento pessoal, lúdico, mas também profundo que permite conheceres-te melhor a muitos níveis (corpo, mente e espírito). É óptimo para encontrares o teu equilíbrio próprio e com os outros.	AC
A dança da Vida, descobrir quem somos através do nosso corpo e do seu movimento	TSF
A dança da vida. Prática de desenvolvimento pessoal e humano. O prazer de estar vivo e de assumirmos a nossa identidade. Respeito pelo meu semelhante, e pelo mundo em que vivemos.	CG
Um sistema de desenvolvimento pessoal baseado no princípio de sentir o momento, e a si, e de se expressar através da "dança" a partir daí.	MP
A Danza da tua própria vida, a expressão da humanidade em cada um de nós.	RC
A dança da vida no seu mais íntimo sentir	LS
A Biodanza é um sistema de desenvolvimento humano que potencia cada Ser relembrando, através da dança e da música, toda a capacidade que temos em nos sentirmos Plenos, Inteiros e Vivos! Ainda mais maravilhoso é sentir que essa descoberta pode ser ainda mais	DM

pura no encontro com o outro. Percebemos que as relações que construímos na nossa vida nos ajudam a ser mais e melhor e que o caminho dos afetos nos conduzem à felicidade.	
É um sistema de desenvolvimento humano que através da música, do movimento, da dança, do encontro, promove a expressão do potencial que nos habita. É dançar a vida na sua expressão mais genuína descobrindo a inteireza, a integração da totalidade que somos	FP
A Biodanza molda o nosso cérebro, faz-nos sentir mais presentes, mais "desligados " do passado. Devolve-nos um sorriso e uma alegria que ficou esquecida em momentos da nossa vida. A Biodanza ajuda-nos a viver com mais suavidade e com muito entusiasmo! A nossa mente é reprogramada e a vida flui!	AC
É um sistema de desenvolvimento humano em grupo através da música e do movimento. Não é preciso saber dançar, nem aprendemos passos ou coreografias, expressamos o que vivemos e sentimos através de movimentos simples do nosso quotidiano. Isto tem efeitos imensos a nível de bem-estar físico e psicológico, permite também conhecermo-nos melhor e estar inteiros em tudo o que fazemos.	CF
Explico pela definição e falo dos efeitos fisiológicos	AM
Biodanza é alegria, saúde, bem-estar, prazer e potência de viver e capacidade de encontrar novas respostas. Um convite à conexão comigo, com o outro e com o mistério da totalidade, como sempre fizemos: A dançar.	JN