

32

PENSAMENTO BIOCENTRICO



Pensamento
Biocêntrico

SUMÁRIO

A BIODANÇA E AS CINCO SABEDORIAS BUDISTAS UMA SINCERA APROXIMAÇÃO

Amanda Lautert Mateus - 1-18

AS CHAVES ARQUETÍPICAS DA BIODANZA

Myrthes Gonzalez

.....19-31

A RELAÇÃO ENTRE BIODANZA E SAÚDE MENTAL ENQUANTO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Pedro Alencar Cabral Ribeiro

.....32-44

CORPO E AFETIVIDADE NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: IMPLANTAÇÃO DA BIODANZA NO CMET PAULO FREIRE E SEUS PERCURSOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Carla Patrícia Pintado Núñez
59-62

POESIA

Agostinho Mario Dalla Vecchia60-62

MANIFESTO

Agostinho Mario Dalla Vecchia 63

A Biodanza e as Cinco Sabedorias Budistas: uma sincera aproximação

Amanda Lautert Mateus

RESUMO

Este artigo reflete a experiência em facilitar um grupo de Biodanza para a comunidade residente no Centro de Estudos Budistas Bodisatva - CEBB Caminho do Meio, localizado em Viamão, RS, junto com a colega Luisa Canfield. Em nossa experiência com o grupo foi aplicado o referencial metodológico da Biodanza recebido pela Escola de Facilitadores de Biodanza de Porto Alegre - Frater. As aulas de Biodanza foram oferecidas em 2019 no Templo do Centro Budista. Objetivaram construir um repertório capaz de tecer pontes entre o *Sistema Biodanza* e a linguagem dos estudos budistas sobre a *Mandala das Cinco Sabedorias*, de forma a contribuir com as pessoas que buscam o autoconhecimento e o desenvolvimento da *Cultura de Paz*. Para tanto, realizamos ao todo doze encontros, cada um deles inspirados em uma das *Cinco Sabedorias Budistas*, como arquétipos para serem compreendidos vivencialmente. O grupo que participou constituiu-se em torno de dez pessoas frequentes e diversos visitantes, chegando a facilitar um encontro no evento 108 horas de paz com 160 pessoas. O público atendido foi majoritariamente adulto, tendo em alguns encontros a presença de crianças e adolescentes.

Palavras-Chaves: Biodanza, Corporeidade, Linhas de vivência, Cinco Sabedorias, Budismo, Cultura de Paz

Introdução

A partir do interesse pela cultura biocêntrica, vivência comunitária, pedagogias inovadoras e conectadas com a natureza - surge forte motivação de oferecer à comunidade do Centro de Estudos

Budistas Bodisatva em Viamão/RS (CEBB - Caminho do Meio) um estudo vivencial utilizando o sistema Biodanza e o tema gerador da *Mandala das Cinco Sabedorias Budistas*, no espaço do Templo.

O oferecimento desse grupo ocorreu durante o ano de 2019. Mas, a temática das *Cinco Sabedorias (ou Cinco Dhyanis Budas)* já está em minha prática desde 2012, quando me aproximei da comunidade do Centro de Estudos Budistas Bodisatva em Viamão/RS (CEBB - Caminho do Meio), e da Escola Caminho do Meio (ECM).

A partir do referencial do Princípio Biocêntrico olhei para o Buda, depois através do Buda pude olhar para o Inconsciente Numinoso e ver como se sintonizava com a verdade que o Buda compartilha, de que todos nós possuímos a natureza pura, a natureza de Buda. Aspiro que essas sinceras aproximações sigam reverberando outros estudos que possibilitem reconhecimentos em nós, em nossos movimento cotidianos e ordinários dessa existência profunda e transcendente.

Referenciais teóricos e metodológicos

Utilizamos os principais conceitos e reflexões construídos por Rolando Toro Araneda, como *Princípio Biocêntrico, Inconsciente Vital, Inconsciente Numinoso e Inteligência Afetiva*, em relação aos conceitos que cada um dos cinco *Dhyanis Budas* representa, afim de apoiar os praticantes budistas e não budistas a desenvolverem os potenciais de cada uma das *Sabedorias* e pelos elementos da natureza - também associados às *Sabedorias*, através de exercícios e danças selecionadas para evocar efeitos significativos sobre a percepção de si mesmo e do próprio estilo de comunicação afetiva com as outras pessoas.

Organizamos nosso ciclo lógico sequencial dos arquétipos que cada Buda carrega e dos elementos da natureza de acordo com o arranjo do ano letivo da Escola Caminho do Meio, fundada pelo *Lama Padma Samten*, mestre também que criou e dirige os CEBB's espalhados pelo Brasil. A Escola Caminho do Meio é um espaço inspirado nas *Sabedorias Budistas* e as utiliza como principal referencial para os ciclos do ano letivo, dos conteúdos escolares e para as relações humanas no ambiente escolar. Cada bimestre letivo é planejado, baseando-se em uma *Sabedoria*. A qualidade de cada *Sabedoria* está articulada a um dos *quatro elementos* naturais: *terra, água, ar, fogo* e, na cosmovisão tibetana, há a presença do *quinto elemento*, o *espaço*.

A medicina tibetana, um dos sistemas médicos mais antigos do mundo, que honra a profunda interligação entre corpo, mente e o ambiente exterior, diz que todos os fenômenos da existência são compostos por estes cinco elementos.

Nosso interesse de pesquisa, como Facilitadoras de Biodanza foi relacionar os Cinco Elementos e as Cinco Sabedorias às Cinco Linhas de Vivência da Biodanza.

Em Biodanza, Vivência é a estratégia pedagógica. Acontece em três níveis: cognitivo, emocional e visceral, os quais estão neurologicamente relacionados e podem condicionar-se reciprocamente, embora possuam autonomia. Quando um aprendizado não contempla esses três níveis, Rolando Toro alerta como possíveis causadores de comportamentos dissociados.

A Vivência integradora é uma experiência original de nós mesmos, manifesta-se a partir de nossa identidade, sendo assim, única, íntima e incomparável. É uma manifestação de vida que surge a partir de um ambiente protegido, poético, pela presença e confiança. E tem como pressuposto gerar processo de expressão de potências latentes.

A ação pedagógica da Biodanza parte do princípio de que não aprendemos só com o cérebro, mas com todo nosso corpo, e acredita na complementaridade entre “linguagem-pensamento” e “movimento-vivência”, para que possamos desenvolver uma inteligência que integre o pensar, sentir, agir. Como possibilidade de realizar mudanças afetivas significativas nas pessoas.

Nossas potencialidades genéticas foram agrupadas em cinco grandes grupos denominados por Rolando Toro como *Linhas de Vivência*, e correspondem às principais aspirações humanas (excluindo as que advêm de motivações culturais) . As *linhas de vivência* se desenvolvem em espiral em torno do eixo vertical do modelo teórico, gerando interações entre si, e aparecendo como respostas aos estímulos internos e externos. Toro classificou ainda, aspectos da vida humana que perpassam as diferentes culturas e têm sua origem biológica, gerados a partir de processos celulares, chegando por diferenciação à qualidade de impulsos, pulsões, instintos, e se transformando em vivências, emoções e sentimentos.

São elas:

Vitalidade: potencial de equilíbrio, saúde, ímpeto vital, energia que o indivíduo tem para enfrentar o mundo.

Sexualidade: capacidade de sentir o prazer em seus diferentes níveis, incluindo o desejo sexual, reprodução e vínculo sexual.

Criatividade: potencial de renovação aplicada a própria vida, criatividade em cada ato, inovação, construção, imaginação.

Afetividade: capacidade de dar proteção, aceitação da diversidade humana, sem discriminação. Empatia, amor, altruísmo.

Transcendência: capacidade de ir além do Eu e de identificar-se com a totalidade cósmica, capacidade de experimentar estados de expansão da consciência, ligação com a natureza.

Essa metodologia promove o desenvolvimento da Inteligência Afetiva é a inteligência e a compreensão da realidade a partir de uma postura amorosa que impregna a vida e orienta a ação no mundo. É a visão de cuidado com a vida em suas infinitas formas, está baseada no princípio biocêntrico, que por sua vez integra as teorias da complexidade, da física e da biologia para oferecer pontos estruturantes para as novas ciências do futuro relativas à existência.

Com base no *Princípio Biocêntrico* reflexões e proposições práticas vem ocorrendo há mais de 50 anos no mundo inteiro, trazendo o corpo e seus gestos para o foco, transformando corpos desconectados em atentos aos seus movimentos, buscando a dança em complexa conexão com o universo.

O Budismo e a Biodanza

O Budismo é uma das grandes religiões mundiais, que conheceu um grande avanço do Oriente para o Ocidente a partir do século XIX. Apesar de muito menos expressivo que o cristianismo, o budismo tornou-se uma religião global. Um dos caminhos encontrados foram as imigrações do Oriente para o Ocidente e vice-versa. Aventureiros, exploradores, estudantes, colonizadores, interessados em descobrir um outro mundo, traduziram textos e ofereceram uma possibilidade de expansão para a humanidade. Sendo que foi na década de 1960, porém, que o Budismo se estabeleceu no Ocidente.

Parte desse crescimento se deve à saída do Dalai Lama do Tibete em 1959 e sua subsequente entrada no cenário mundial. Ao mesmo tempo, nos anos 1960 nasce a Biodanza no Chile. Rolando Toro, criador dessa abordagem, nasceu em 1924 em Concepción, e tem sua vida marcada por uma intensa busca de compreensão do fenômeno da realidade aqui-agora. Trabalhou em universidades e hospitais psiquiátricos, e através de sua arte e de seu próprio viver, criou a Psicodança. Em 1971 foi viver em Buenos Aires, Argentina, onde aprofundou, divulgou e sistematizou o modelo operatório da Biodanza, que só veio a chamar-se assim em 1978, quando evoluiu de uma visão antropocêntrica para uma visão biocêntrica.

O Budismo e a Biodanza chegaram ao Brasil e nas Américas no mesmo contexto e período histórico. A Biodanza se consolidou no Brasil e no Rio Grande do Sul entre os anos de 1980 e 1990 com a formação de inúmeros facilitadores, surgindo assim associações, grupos e escolas de formação. Bem como editoras, publicações e estudos ligados a universidades.

O mesmo ocorreu dentre as entidades budistas do Ocidente: formaram-se centros de estudos, retiros, editoras, grupos de estudos, grupos de meditação, livrarias/ editoras, revistas virtuais, centros de treinamento, etc. Sendo que o primeiro "Templo de Padmasambava" construído da forma tradicional no Rio Grande do Sul foi erguido em Três Coroas, em 2008, graças a luminosidade da mente do mestre Chagdud Tulku Rinpoche - o "senhor da dança" - do qual Lama Padma Samten, líder espiritual e professor fundador do Centro de Estudos Budistas Bodisatva, recebeu suas ordenações.

Na época de consolidação da Biodanza, haviam pouquíssimos textos sobre o Budismo publicados em português ou espanhol. Foi com a fixação do Templo, já após o ano 2000 que se propagou essa filosofia, o que nos faz pensar que nos foi dada, nesse espaço e tempo, a oportunidade de fazer esse diálogo e oferecer contribuições ao repertório cultural dos praticantes.

No Ocidente é frequente que pessoas autodeclaradas budistas se identifiquem com mais de uma tradição (dentro do budismo) e, às vezes, com mais de uma religião. Assim, não é incomum encontrar um ocidental no centro budista tibetano numa noite, em uma missa católica em outra, em um retiro de fim de semana com amigos zens, e em rituais pagãos ou xamânicos em solstícios e equinócios.

Uma das motivação que me levou a estudar vivencialmente os aspectos teóricos que ressoavam entre o Budismo e a Biodanza, foi desenvolver uma linguagem e meios hábeis capazes

de ajudar as pessoas no processo de autoconhecimento e integração. Pois sinto na prática dessas, um efeito muito complementar.

Biodanzando a Mandala das Sabedorias

A *Mandala das Cinco Sabedorias* contém a essência das qualidades dos cinco *dhyani Budas*, e é simbolizada pelas cinco cores das bandeiras tibetanas. Os Cinco Budas Dhyani são: *Vairochana*, *Akshobya*, *Ratnasambhava*, *Amitabha* e *Amoghasiddhi*. Os budistas tibetanos acreditam que o *Adi-Buda*, o ser primordial e o mais elevado, criou os Budas Dhyani pelos seus poderes meditativos. São considerados grandes curadores da mente e da alma. Não são figuras históricas, como Gautama Buda, mas seres transcendentais que simbolizam princípios ou forças universais divinas. Eles representam vários aspectos da consciência e são guias para a transformação espiritual.

Essas Sabedorias, representadas por esses *arquetipos*, podem orientar um caminho onde a prática espiritual acontece na realidade cotidiana. Assim como no Budismo, na Biodanza busca-se desenvolver a sensibilidade humana frente à natureza e ao universo, a partir de nossas ações ordinárias e gestos vividos para desenvolver um estado de sabedoria.

No Budismo há o ensinamento do nascimento do lótus, que floresce depois de cruzar o lodo, e significa a liberdade potencial humana de fazer surgir inteligências, mesmo nas piores situações. Cada pétala representa um aprendizado. Enquanto o lago onde repousa o lótus, representa as emoções perturbadoras, ações não virtuosas e negatividades. No lago também ficam os aspectos negativos que já não podem mais afetar nossa vida, e se tornam o húmus capaz de nutrir a sabedoria.

O ser humano emerge de uma realidade bruta, em um determinado instante, construindo-se na dança do caos e da harmonia, em íntimos processos de fusão e diferenciação, por vezes imerso no lago de confusões, outras percebendo o desabrochar do talo, por vezes florescendo. Na visão biocêntrica, entendemos que o sentir-se vivo implica o ato de tecer nossa própria vida. Tecer é dançar a vida, em um mundo sagrado, onde estamos mergulhados em paradoxos misteriosos.

Com a referência da Mandala das Cinco Sabedorias Búdicas temos uma estrutura que aponta o caminho para transmutar padrões confusos em padrões harmoniosos. Pois cada sabedoria carrega

seu paradoxo. Podemos nascer e renascer a cada instante, a cada oportunidade, expressando na existência, a energia, que está para além das dualidades.

O propósito de dançar as cinco sabedorias e os cinco elementos é acordar nossa essência iluminada, olhando para nossas falhas e tendências negativas e transformando-as em energia neutra na dança, recriando nossos movimentos. Ritmando, fluindo, expressando nossas circunstâncias como saídas para nossas relações.

Nos estudos com o uso da metodologia da Biodanza e os arquétipos dos *dhyanis budas*, optou-se por vivenciar o seguinte fluxo – partilhado com a cultura local (Lama Padma Samten e Escola Caminho do Meio).

Sabedoria Buda Azul	Água	Verão	Acolhimento
Sabedoria Buda Amarelo	Terra	Outono	Generosidade
Sabedoria Buda Vermelho	Fogo	Inverno	Curiosidade
Sabedoria Buda Verde	Ar	Primavera	Causalidade
Sabedoria Buda Branco	Espaço	Primavera/Verão	Transcendência

Rolando Toro desenvolveu uma linha de estudos na Biodanza, uma extensão em *Quatro Elementos*, que busca construir uma dinâmica entre os quatro elementos, partindo do princípio da harmonia, onde cada elemento é utilizado em doses ideais para gerar movimentos existenciais necessários para evolução da vida. Dança-se os Quatro Elementos para evocar a presença de cada parte que forma a mandala da nossa própria vida.

Neste trabalho de *Biodanza no Templo*, escolhi incluir o espaço como elemento para ser dançado, pois ele representa o céu, a dimensão transcendente de nossa mente e da própria realidade viva, que acolhe tudo que existe, segundo a sabedoria de *Dharmata*.

Tema Gerador	Elemento	LV
Sabedoria do Buda Azul (ESPELHO)	Água	Afetividade
Sabedoria do Buda Amarelo (GENEROSIDADE)	Terra	Criatividade
Sabedoria do Buda Vermelho (INVESTIGATIVA)	Fogo	Sexualidade

A Sabedoria do Buda azul e o elemento água

A sabedoria do Buda Azul ou do Espelho, leva a compreender que o mundo que vemos ao nosso redor é o mundo que reflete a nossa própria mente, assim como a experiência de mundo de todos os seres espelha as condições internas que cada um tem ao olhar o mundo.

Segundo Senna (2019), contemplando esse tema podemos perceber uma série de desafios. Um deles é a naturalização das formas de perceber os fenômenos, ou seja, costumamos achar que as coisas são de fato como nós as vemos. Porém, os fenômenos podem ser percebidos de forma mais ampla, pois sempre existem diferentes perspectivas e pontos de vista sobre eles.

Outro desafio que a sabedoria do espelho nos ajuda a superar, é o fenômeno chamado pela psicanálise de "projeção", ou seja, quando atribuímos ao outro algo que está partindo do nosso próprio mundo interno. Para superá-lo é necessário o reconhecimento de nosso mundo interno, nossas emoções, sentimentos, pensamentos, crenças.

Na teoria de Biodanza, a partir dos estudos relacionados à linha da afetividade, considera-se o medo à diversidade um produto da insegurança em relação às pessoas estranhas, as quais não são vistas como semelhantes, mas como diferentes. O medo da diversidade representa uma limitação ao “identificar-se” com o outro, gerando comportamentos defensivos, intolerantes ou destrutivos. Um outro desafio a nível sociocultural, está relacionado a superação dos preconceitos sociais, para que a diversidade e a singularidade das pessoas possa ser respeitada e o acolhimento seja possível.

Podemos considerar o desenvolvimento da afetividade, como linha de vivência proposta pela biodanza, uma forma de recurso para potencializar a manifestação da sabedoria do espelho. O vocábulo “afeto” é utilizado por muitas correntes como aquilo que afeta, que modifica. Em biodanza também encontra-se a noção de afetividade como vinculação e empatia, que permitem ao ser humano se colocar no lugar do outro.

A definição de afetividade, na teoria da biodanza, é um estado de afinidade profunda com os seres, capaz de originar sentimentos de amor, amizade, altruísmo, maternidade, paternidade e companheirismo. Sem dúvida sentimentos opostos como a ira, o ciúmes, a insegurança, a inveja, podem ser considerados componentes do complexo fenômeno da afetividade. Através da afetividade nos identificamos com as pessoas e somos capazes de compreendê-las, amá-las e protegê-las, mas também de rechaçá-las e agredí-las.

Segundo Toro, a gênese da linha da afetividade se relaciona com o instinto de solidariedade intra espécie, impulsos gregários, tendências altruístas e rituais de vínculo.

A linha da afetividade tem sua expressão privilegiada no amor. A afetividade pode ter a dimensão no “amor diferenciado”, dirigido a uma só pessoa e do “amor indiferenciado” dirigido à humanidade.

No espaço da prática, utilizar a abordagem dos elementos para praticar as *sabedorias Búdicas*, mostra-se como um recurso super útil, pois atua diretamente no nível da energia e não apenas no nível cognitivo.

No caso do elemento água, temos a qualidade da flexibilidade e fluidez natural. A água abre espaço para qualquer corpo que entrar em sua substância, independente da forma que o corpo tiver. Em seu movimento, a água flui de acordo com o terreno, contornando possíveis obstáculos. Assim ela se torna um símbolo bastante representativo do conceito de acolhimento, pois a água atravessa fronteiras, está disposta a conhecer o desconhecido, gerando e nutrindo a vida por onde passa. A água possui um movimento contínuo e perseverante, pode ter um fluxo suave ou intenso. A água torna a coesão possível.

A Sabedoria do Buda amarelo e o elemento terra

Tradicionalmente, essa sabedoria é representada pelo buda *Ratnasambhava*, que significa “o nascido como uma jóia”, sendo que “ratna” significa jóia ou algo precioso, de valor. Ele é representado com a mão direita aberta, com a palma da mão para a frente, simbolizando um gesto de suprema generosidade e doação.

Francesca Freemantle conta que seu mestre, Trungpa Rinpoche, costumava descrever *ratna*, o princípio dessa sabedoria, como “uma grande árvore caída que começou a apodrecer: cogumelos e fungos florescem nela, limo e líquen a cobrem, plantas novas brotam sobre ela, vermes e insetos se alimentam dela e pequenos animais se abrigam dentro dela; ela verte uma goma pegajosa como âmbar, e sua casca se desfaz, revelando cores e texturas fascinantes” (2005, p.102)

Se essa fertilidade e riqueza preciosa pode ser localizada em uma árvore apodrecendo, podemos treinar o olhar para perceber essa preciosidade. A *Sabedoria da Igualdade* descortina essa visão capaz de reconhecer a preciosidade presente em cada situação. Assim, a maneira de nos igualar aos outros é não estimulando pensamentos de superioridade ou inferioridade. Quando vemos o outro igual a nós mesmos, tão especial para o mundo como nós, podemos reconhecer suas necessidades particulares e ajudá-lo.

Conforme nos ensina Lama Samten, “a igualdade é experimentada pela nossa capacidade de entender que, ao trazer benefícios aos outros seres, nós também nos beneficiamos diretamente. O que eu faço para o outro é igual para mim. É inseparável. Se ele está feliz eu estarei feliz. Purificamos assim o orgulho.”

Assim, a Sabedoria da Igualdade é associada à firmeza, estabilidade e riqueza do Elemento Terra. A cor dessa sabedoria é o amarelo, ligado ao ouro, símbolo de riqueza material e também espiritual.

Essa sabedoria nos aponta na direção dos reconhecimentos e dos ritmos, de buscarmos os espaços de manifestação da criação da própria vida, a cada instante e em cada relação. Vendo que as sementes que são plantadas sob o sol podem nascer conforme suas predisposições genéticas, assim, se plantamos milho, é milho que poderemos colher, dependendo das condições de nutrição para que a semente atinja seu potencial. E da mesma forma, quando oferecemos nossas virtudes como semente para ver o outro, podemos estar fazendo nascer o potencial dele.

Em Biodanza, a expressão genética da criatividade, é um processo inato ao ser humano, pois ele “cria um mundo” pelo próprio ato mesmo de viver. Esse ato criativo se produz como uma pulsação entre dois pólos: Identidade e Regressão ao primordial.

O desenvolvimento do potencial criativo através da existência se articula com fatores que estimulam ou inibem o potencial criativo. O processo criativo é uma sequência de atos integrativos que expressam a potência presente. Na Biodanza acreditamos que a riqueza interior, a abundância de potenciais profundos, existe em todas as pessoas. O artista é aquele que tem a coragem de expressar suas potencialidades.

Obviamente muitas pessoas não se tornam artistas de sua própria vida - a maior de todas as obras - pois reprimem a auto-expressão de seus impulsos criadores por estarem insensíveis em vidas rotineiras ou vazias de sentido. O Ser que vê sua vida como arte é um indivíduo que tem a necessidade e a coragem de frutificar.

A plenitude nasce do conjunto orgânico das energias vitais, desdobrando-se com pleno sentido no mundo através da terra. Assim, a criatividade é exercida a cada momento, desde uma conversação, uma dança espontânea, no ato sexual, ou mesmo na celebração do desjejum, por exemplo.

Para estudar a sabedoria da igualdade, a linha da criatividade e o elemento terra, utilizando-se a linguagem da biodanza, objetivamos em cada encontro aprofundar a percepção seletiva, a liberdade para induzir mudanças e a fluidez, que são características próprias ao ato criador, e são também atributos dos sistemas vivos.

Sabedoria do Buda vermelho e o elemento fogo

A sabedoria investigativa ou discriminativa traz as qualidades do *Buda Amitabha*, o *Buda da Luz Infinita*, que é o senhor da família Padma, ou Lótus. Segundo Francesca Freemantle, pesquisadora de línguas antigas, tudo a respeito dessa família é vermelho, como o pôr-do-sol no céu do oeste, e expressam o amor e compaixão totais do estado desperto, seu elemento é o fogo, e o veneno que transmuta em amor, é o fogo consumidor da paixão.

O conhecimento que Amitabha personifica é geralmente chamado de “discriminação” em inglês, mas Freemantle explica o tripé de significados desse conhecimento a partir da análise da palavra original em sânscrito, *pratyavekshana~jnana*. E, conforme cita, os três aspectos dessa sabedoria são,

1. Olhar com detalhes para as naturezas diferentes e distintas de cada objeto e ser vivo individual, tendo capacidade de distinguir uma coisa da outra, e também considerar cada coisa por si só. Reconhecer, nomear a *multiplicidade dentro da unidade*.
2. O sentido de prestar atenção se expande com uma atitude de cuidar de, velar por, se preocupar com, e tomar conta de. Essa sabedoria traz um conteúdo emocional tanto de *solicitude* quanto de *apreciação*. Também significa consideração, respeito e estima. Um sentido de ir em direção a alguma coisa, se engajar plenamente em todos aspectos da vida, cara a cara, nunca rejeitando o *mundo dos sentidos*.
3. Possuir um elemento perguntador de busca e curiosidade, investigação, exame, indagação e *pesquisa*.

A intenção primária dessa sabedoria é transmitir a consciência iluminada da individualidade. O “conhecimento investigador” que é evocado nessa sabedoria é o interesse vivo e genuíno em conhecer a realidade, cada elemento que nos cerca. E esse interesse é a base do conhecimento, da criação do conhecimento. É o brilho da paixão que faz alguém se aprofundar até descobrir respostas.

Todo o ensinamento budista, em toda sua abrangência e profundidade, nasce inicialmente de *perguntas* que o príncipe Sidarta fez antes de se tornar o Buda, desperto. Perguntas como: Porque existe o sofrimento no mundo? Como ele surge? Existe uma maneira de superá-lo? Como encontrar essa maneira? Se tudo muda sempre, por que não nos acostumamos com esse fato? Por que mesmo assim precisamos sofrer diante das mudanças?

Essa atitude curiosa, investigativa, que busca olhar mais a fundo as coisas, aparentemente simples que estão à volta, é a base para desenvolver uma *visão mais profunda sobre a própria vida*. Uma atitude de observação que não simplesmente lida com tudo como se fosse banal, mas vê em cada experiência uma oportunidade de conhecer mais profundamente a si mesmo e ao mundo, e encontrar um *conhecimento significativo que conduza à felicidade*.

Esse caminho foi o que Buda revelou após anos e anos de intensa investigação. O que ele encontrou não foi respostas prontas, fixas, mas uma *maneira de olhar o mundo* que poderia ser compartilhada, e a partir dessa posição muito abrangente de mente, os nós das complicações, nas mais diversas situações, poderiam ser desatados.

A realização plena da Sabedoria Investigativa traz a capacidade de reconhecer profundamente a realidade como ela é. Essas noções que a sabedoria investigativa nos traz, relacionam-se em Biodanza com a reflexão sobre as três questões existenciais clássicas: Vivo onde quero viver? Estou com quem eu quero estar? Faço o que quero fazer? Ao nos questionarmos dessa forma, desenvolvemos a habilidade de distinguir quais os aspectos negativos e positivos dentro das possíveis respostas, observamos o que surge a nossa frente; e aprofundamos a capacidade de não aceitar simplesmente o que aparece, observando as emoções que surgem, nos mobilizam e estreitam a nossa mente, para assim transformar nossa forma de olhar.

A concepção da sexualidade como manifestação divina da força vital nasceu, ao que parece, com o tantrismo, trinta séculos antes de nossa era. Os iniciados no desejo e no prazer, na realidade, se iniciavam no mistério insondável da criação.

Na teoria biocêntrica, 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. A força secreta de nossas motivações existenciais podem ser observadas através da sexualidade.

Rolando Toro afirma que a sexualidade humana não está localizada nos órgãos genitais apenas, nem no conjunto de características particulares que distinguem física e emocionalmente o macho da fêmea, tanto nos animais como nos vegetais. Ele diz que a sexualidade é um modo de ser e de crescer, e assim, toda nossa existência se desdobra sobre a trama sexual. Acrescenta que a identidade humana se organiza no fluxo natural da energia erótica. A energia erótica é, portanto, a energia cósmica geradora de vida.

Em Biodanza os exercícios destinados exclusivamente à linha da sexualidade estão relacionados ao elemento fogo, ao ímpeto vital, à coragem para agir, ao autocuidado, ao prazer de se mover, ao calor do coração.

A semântica musical representativa do elemento fogo proporciona vivências que aumentam nossa capacidade de realização, segurança e confiança. Traz impulso interior instintivo e emotivo, onde o movimento de cada um traz brilho à chama do outro.

Nos encontros relacionados a essa sabedoria, vivenciamos duas nuances do elemento fogo: o fogo de explosão – de expansão – labaredas e o fogo doce, o fogo domesticado, o fogo que cozinha, e mantém as relações.

E, mesmo à distância, podemos estar conectados desenvolvendo um fogo brando, que é capaz de aquecer e alegrar nossas vidas. Sentindo as energias complementares e de criação, fazendo a passagem de uma polaridade a outra sem interrupções. Investigação de quais momentos é convocado o fogo de expansão- extroversão e em que momento é convocado o fogo de introspecção.

Sabedoria do Buda verde e o elemento ar

A sabedoria da causalidade, ou do Buda Verde, corresponde às noções de que todos os fenômenos estão encadeados em relações de causa e efeito. É a sabedoria que norteia nossas ações no mundo. Traz a noção do princípio estruturante da realidade na qual estamos inseridos. Cada ação tem uma reação e, podemos ver isso no mundo de forma ampla, compreendendo que ações positivas têm consequências positivas, e ações negativas têm consequências negativas.

Na biodanza buscamos nos conectar com os ritos que dão sentido para a vida. Como a Sabedoria da Causalidade é estudada na época do ano em que o inverno está se encerrando e a Primavera se apresentando, escolhemos abordar a Sabedoria da Causalidade com danças significativas, que pudessem evocar a expressão da força de ação, que move o florescer. Foi vinculada essa Sabedoria à linha de vivência da vitalidade e aos significantes naturais e culturais desse período do ano.

No Sistema Biodanza o conceito de Vitalidade, do ponto de vista existencial, significa ter fortes motivações para viver e possuir energia disponível para a ação (“ímpeto vital”). Os sentimentos que caracterizam uma pessoa vital são: alegria interior, entusiasmo, plenitude existencial. A vitalidade está vinculada ao humor endógeno (estados de ânimo) e a capacidade de conexão à vida.

Dessa maneira, estar com vitalidade é ter capacidade de estabelecer "feedbacks" com tudo aquilo que está vivo no ambiente, ou seja, conectando-se consigo mesmo, com o semelhante e com as forças vivas do universo.

Rolando Toro nos pontua que, se abordarmos o conceito de vitalidade do ponto de vista sistêmico, veremos que a vitalidade é resultante de múltiplos fatores que se integram para manter a estabilidade funcional, permitir sua expressão genética e conservar, apesar das mudanças

ambientais, a harmonia do sistema. Os sistemas de correlação orgânica, nervoso, endócrino e imunológico, são a base da unidade funcional do organismo.

Os índices de vitalidade podem revelar, até certo ponto, tanto os níveis de ordem (Saúde) como os de desequilíbrio (Doença). A respiração é uma ação gloriosa, que se relaciona com a Vitalidade do organismo. A oxigenação normal é essencial para manter a vida. Vemos que pessoas oprimidas, tensas, ansiosas, enfermas, têm a função respiratória gravemente alterada. O processo respiratório não está somente determinado pelas condições mecânicas do pulmão, mas pelas necessidades de oxigenação do organismo em relação ao gasto metabólico, e pelas funções corticais e emocionais.

Poderíamos estudar, portanto, os fatores que determinam a regulação biológica e seus recursos de auto-organização e aqueles fatores de desorganização que levam à doença e à morte.

Numerosas técnicas corporais propõem métodos respiratórios. Em Biodanza, aprender a respirar é fundamental. A respiração é o caminho mais direto para se conectar com o próprio corpo e com o universo. A energização que produzem os exercícios respiratórios harmônicos devolve a vitalidade, o peso e o valor cinestésico aos órgãos. A reeducação respiratória cria uma atividade nova de abertura frente ao mundo e um sentimento gozoso de liberdade.

O simbolismo das aves como habitantes do ar e dos espaços sem limites, alude à liberação de sentimentos opressivos de dependência. As vivências do arquétipo do Buda Verde se relacionam com a linha de vivência da vitalidade em diversos pontos, conforme foram estudados em três encontros, cada um com um tema específico: 1. Os quatro aspectos de manifestação da Sabedoria em nossas ações, 2. A Primavera na Natureza: o florescer de nossos potenciais internos. 3. O arquétipo da Criança, e o elemento ar: o desapego de estados emocionais.

Para cada encontro foi preparado material teórico e explanado em roda, seguido de uma proposta vivencial.

Sabedoria do Buda branco e o elemento espaço

Podemos compreender a Sabedoria da Transcendência, presente no pensamento budista, como a capacidade de não nos vermos fechados ou encerrados na nossa forma atual de manifestação. Ao contemplarmos a impermanência, uma das noções fundamentais da filosofia budista, vemos que a realidade está em constante transformação, e que nós mesmos, como seres humanos, também estamos sempre mudando.

Se somos seres em constante transformação, o que estaria atrás dessas mudanças na visão budista, seria nossa capacidade de mudar. Temos a capacidade livre e criativa de nos construir e reconstruir de diversas maneiras, de acordo com a época de nossa vida, do contexto no qual nos inserimos, ou mesmo dos sonhos e anseios que manifestamos em nossos corações.

Tradicionalmente essa Sabedoria é chamada de *Dharmata*, que significa o espaço básico, onde todos os fenômenos surgem e cessam. Podemos encontrar saídas criativas. Podemos inventar, enxergar e criar novas coisas que não víamos antes. Já temos essa capacidade natural, mas muitas vezes ficamos tão identificados e rígidos com as experiências, que esquecemos de usá-las. A maneira como poderíamos nos lembrar e ampliar nossa familiarização com essa dimensão mais profunda é o que a prática da Sabedoria da Transcendência nos convida.

Lama Padma Samten caracteriza a Sabedoria de Darmata como sendo “a sabedoria de ver o que nós verdadeiramente somos”. É o olhar que atravessa a aparência e vê a Natureza Livre que cria as nossas manifestações. A liberdade não é uma construção, não é uma identidade, ela é nossa condição natural. Essa liberdade permite que possamos nos construir de muitos modos.

Conforme Toro, o conceito de Transcendência 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. A transcendência não deve e não pode ser vista como um fenômeno desligado de outros aspectos da realidade existencial, por isso não se pode falar de transcendência por ela própria, é necessário compreender o fenômeno transcendência e compreender claramente quem transcende e o que é que este transcende, ou ainda: o que transcende? O que é transcendido?

A transcendência é a vivência plena de ser em que descobrimos e revelamos aquilo que somos, que não é um dado gratuito nem acabado. Torna-se necessário, no processo da existência, revelar aquilo que somos: um só movimento. No ato de descobrir esse universo que se revela em expressão é que nos aproximamos daquilo que cada um é. Nesse processo de auto descoberta atingimos níveis cada vez mais amplos de transcendência, que é um fenômeno intrínseco ao ato de viver.

Alguns dos instrumentos básicos de cura em Biodanza são os trabalhos com o processo de “Regressão”, de vivências de “retorno ao útero” e com os “transes”. A palavra transe provém, etimologicamente, do termo "transir", que significa transitar, transportar-se, passar de um estado a outro. Seu significado usual é "mudança de estado de consciência". Os transes podem ser de regressão ou ativação.

Mas a regressão é que nos leva a conectar-nos com a Origem. Em Biodanza são induzidos somente transe integrativos; sempre se passa a um estado de consciência superior. Biodanza utiliza o transe como método para reciclar os padrões inatos de vitalidade. É um “renascimento”, no sentido das cerimônias primitivas. Retorna-se à fonte, ao estado primordial, anterior à aprendizagem e à repressão.

A Biodanza pode ser usada como acesso à Experiência de Totalidade, ao despertar do “sentido do maravilhoso”. A dança muda a percepção, auxilia na liberação da rigidez e dos bloqueios afetivos. A inibição dos afetos e os estados depressivos reduzem a percepção do mundo. Os exercícios de encontro e comunicação em Biodanza permitem uma nova percepção do outro. Na medida em que nossa identidade se ilumina, percebemos o nosso semelhante com outra luz.

Nas chamadas Danças Sagradas, cria-se um espaço que se plenifica de significação e potência. A trajetória dessas danças é do espaço caótico para o espaço mandálico. Em Biodanza, as pessoas, ao relacionarem-se em uma Dança de Amor, restabelecem um sentido cósmico que os integra a uma unidade maior. O magnetismo da dança gera campos criativos, eróticos e biológicos que não pretendem representar uma realidade transcendente, mas que constituem, em si mesmos, a grande cerimônia da vida, transcendente por si mesma.

Em Biodanza, a pessoa vive no “aqui-agora” eterno. O tempo marcado pelas horas do relógio é apenas um tempo convencional, um tempo não vivido. Toda a realidade é sagrada para a pessoa em Biodanza e todo o tempo é litúrgico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cada mês, pude ver o interesse pela Biodanza brotar entre a comunidade. Ocupando as estruturas disponíveis na Aldeia CEBB, dialoguei e ancorei sentidos para dançar dentro do Templo. Trocar entendimentos acerca das sabedorias, da nossa capacidade de manifestação espontânea, da nossa corporeidade, gerando conteúdos que seguem como sementes, e outros desabrochares em nossa prática cotidiana.

Como nosso tempo é de grandes desafios, e estamos super adoecidos como humanidade, sempre ocupados ou pré-ocupados com buscas muitas vezes vazias de sentido, o espaço da presença e da criação em grupo é um alento, um esperar para descobrir quem realmente somos, no âmago do nosso ser e estarmos mais sensíveis ao mundo e aos seres que nele vivem. A Biodanza é um portal que quero seguir oferecendo, para despertar presenças, corporeidades vividas, sensíveis com os nossos semelhantes, capazes de desenvolver uma sincera espiritualidade.

Nesse contexto, como facilitadora de Biodanza, aspiro seguir oferecendo ações relevantes que possam ajudar a superar os distúrbios de nossa era. Fazer parte de um movimento que, desde o surgimento nas universidades chilenas, se espalhou pelo mundo com uma significativa missão: a valorização da vida e do momento presente como verdadeira fonte da felicidade. Tão singela e tão significativa mensagem, mas revolucionária, questionadora e criadora de realidades amorosas e compassivas. Essa é a Biodanza, essa sou eu, essas somos todos nós, biodanzando.

Buscadora de estados de presença que nos permitiram “ser dança” de forma incondicional, receptiva, livre. Sedenta por proporcionar experiências de expansão e desfrute do “sentir-se viva/o”, em benefício da vida dos seres, pois como praticante das sabedorias, quero espalhar as boas novas, que todas e todos podemos nos revelar acolhedores, generosos, investigativos, justos e transcendentais.

Que sigamos permitindo a música e a dança se expressarem em nós como movimento orgânico, para servir a dança maior, a dança cósmica!

A construção de uma cultura biocêntrica é um convite para construção de uma cultura de paz, com ferramentas práticas que implementam uma “*estética da convivência*”, uma nova perspectiva de olhar o outro, onde as atitudes de cuidado se manifestam a priori, e olhamos para o bem-estar do outro, como se fosse nosso, incrementando um a presença do outro.”(TORO, 2013, p.26).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CAPRA, Fritjof. *A teia da vida*. 1996.

FREEMANTLE, Francesca. *O vazio luminoso*. Nova Era: 2005.

GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Nova Fronteira: 1980.

GÓIS, César Wagner de Lima. *Biodanza: Identidade e Vivência*. Fortaleza: 2002.

GONZALEZ, Mythes. *Momentos Estruturantes: Uma reflexão sobre a potência do instante vivido*. Imprensa Livre, 2015.

HAN, Byung Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015

MATURANA, Humberto R.; VARELA, Francisco J. *A árvore do conhecimento*. Palas Athena, 2001.

Palestras Lama Samten:

Retiro de primavera 2018, CEBB Caminho do Meio

Retiro de Verão 2019, CEBB Caminho do Meio

Revista de Teoria da História Ano 1, Número 1, agosto/ 2009 Universidade Federal de Goiás, in:
<https://files.cercomp.ufg.br/>

SENNA, Carol. Apostilas de Formação de Educadores da ECM. In: Blog – Escola Caminho do Meio (educarparaafelicidade.com.br)

TORO, Rolando. *El principio biocéntrico: Nuevo paradigma para las Ciencias Humanas*. Editorial Cuarto Propio: 2014.

_____. Biodanza. São Paulo: Olavobrás/EPB, 2002.

_____. Teoria da Biodança: coletânea de textos. Fortaleza: Associação LatinoAmericana de Biodança (ALAB), junho, v. 1-2, 1991.

_____. Criatividade. Apostila do Curso de Formação Docente- IBF.

_____. Aspectos Biológicos de Biodanza. _____.

_____. A Vivência. _____.

_____. Identidade e Integração. _____.

_____. Inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico. _____.

_____. Mecanismos de Ação. _____.

_____. Vitalidade . _____.

AS CHAVES ARQUETÍPICAS DA BIODANZA

Por Myrthes Gonzalez

INTRODUÇÃO

O termo arquétipo é bastante utilizado em Biodanza. Durante a formação de facilitadores abordamos este tema, mas creio que devido a quantidade de matérias que são tratadas nos módulos, acabamos passando de forma superficial sobre o assunto. Por consequência, muitas vezes os facilitadores não têm uma ideia clara sobre o que são os arquétipos, e qual seu papel dentro da estrutura teórica e metodológica de nosso sistema.

No ano de 2019 o colega Luiz Alberto Vallejo Estrada, diretor da Escola de Formação de Facilitadores de Biodanza de Santa Fé de Bogotá – Colômbia, convidou-me para facilitar um curso onde pude introduzir com mais clareza a visão de Biodanza sobre os arquétipos. O curso se chamou As Chaves Arquetípicas da Biodanza. Foi destinado a estudantes e facilitadores e teve como objetivo trazer uma introdução ao tema de forma clara e sistematizada.

O curso mobilizou positivamente reflexões entre os participantes, tornando mais palpável a dinâmica arquetípica que pode ser utilizada na elaboração de sessões e cursos de Biodanza. Logo em seguida, fui convidada para ministrá-lo na Escola de Formação de Facilitadores de Biodanza do Adriático, na Itália, a convite de Creusa da Silveira.

Em 2022 recebi um chamado do querido amigo Agostinho Dalla Vecchia, que, em seu currículo vastíssimo, inclui a criação, organização e editoria da Revista Pensamento Biocêntrico. Ele me pediu para que eu voltasse a contribuir com textos para as próximas edições.

Honrada com o convite, e reconhecendo a excelência e importância histórica e científica da revista, pensei que seria um bom momento para criar um texto que pudesse dar sustentação ao conhecimento que passo no curso.

O objetivo deste pequeno artigo é compartilhar de forma sintética a maneira como organizei este conhecimento, trazendo algumas reflexões sobre as interfaces teóricas de Carl Gustav Jung e de Rolando Toro Araneda. Tomo a ousadia de tornar-me uma mediadora participativa deste diálogo, feito através de uma sucinta revisão bibliográfica de textos de ambos os autores e de muitos de seus colaboradores.

O estudo e a reflexão permitiu-me gerar esta síntese, que se compõe dos conteúdos da revisão, interagindo com minha bagagem como facilitadora, psicóloga e estudiosa.

O INCONSCIENTE EM BIODANZA

Para introduzir o tema arquétipos é importante estudarmos as reflexões de Rolando Toro a respeito do inconsciente. Creio que uma boa forma de compreender este assunto é visitar o desenvolvimento histórico da teoria de Biodanza.

Inicialmente, Rolando falava de dois aspectos do inconsciente, o pessoal e o coletivo, baseado nos trabalhos de Sigmund Freud e Carl Gustav Jung.

Podemos compreender este dois aspectos neste parágrafo de uma conferência de Jung:

“A princípio o conceito do inconsciente limitava-se a designar o estado dos conteúdos reprimidos ou esquecidos. O inconsciente, em FREUD, apesar de já aparecer - pelo menos metaforicamente - como sujeito atuante, nada mais é do que o espaço de concentração desses conteúdos esquecidos e recalçados, adquirindo um significado prático graças a eles. Assim sendo, segundo FREUD, o inconsciente é de natureza exclusivamente pessoal, muito embora ele tenha chegado a discernir as formas de pensamento arcaico-mitológicas do inconsciente. Uma camada mais ou menos superficial do inconsciente é indubitavelmente pessoal. Nós a denominamos inconsciente pessoal. Este porém repousa sobre uma camada mais profunda, que já não tem sua origem em experiências ou aquisições pessoais, sendo inata. Esta camada mais profunda é o que chamamos inconsciente coletivo. Eu optei pelo termo "coletivo" pelo fato de o inconsciente não ser de natureza individual, mas universal; isto é, contrariamente à psique pessoal ele possui conteúdos e modos de comportamento, os quais são '*cum grano salis*' os mesmos em toda parte e em todos os indivíduos. Em outras palavras, são idênticos em todos os seres humanos, constituindo, portanto, um substrato psíquico comum de natureza psíquica supra pessoal que existe em cada indivíduo.” (JUNG.PAG.15. 2000)

Partindo deste ponto inicial, Toro, inspirado pela biologia dos mecanismos reguladores e evolutivos da vida, a meu ver, fortemente influenciado pelo pensamento de Maturana e Varela, cunhou o termo Inconsciente Vital, incorporando-o nas últimas versões do modelo teórico de Biodanza.

Se observarmos a estrutura teórica da Biodanza, vamos perceber que está radicada sobre a biologia evolucionista. Dessa forma, podemos compreender que o Inconsciente Vital revela a grandeza desta percepção. Verifica-se este fato observando os princípios sobre os quais a Biodanza se constitui, que se revelam em seu modelo teórico: o potencial genético e sua relação com o ambiente, a origem cósmica da vida e o helicoide evolutivo que pulsa entre homeostase e transtase. Não posso deixar de citar que Rolando transcende a visão historicamente antropomorfa e antropocêntrica do fenômeno da vida e baseia seu pensamento em uma perspectiva biocêntrica.

Todos estes conceitos revelam que a teoria de Biodanza está fundada sobre a evolução da vida. Fenômeno que se manifesta além da consciência humana, escapando completamente de parâmetros de controle racional. O coração pulsa, a respiração acontece, as derivas evolutivas se dão, independente do querer humano.

Sobre a base biológica do sistema Biodanza, Feliciano Flores faz a seguinte reflexão:

“... nossa biologia é completamente ‘possibilística’. Tudo o que ocorre conosco se ‘expressa’ em estruturas moleculares. Isso porque, autopoeticamente, as possibilidades são infinitas. Se assim não fosse, não teríamos chegado à consciência, não teríamos inteligência nem memória, não desenvolveríamos cultura. Todas as características humanas têm uma expressão biológica que fomos construindo ao longo da evolução.”. (2018. PAG.16-17)

Segundo Rolando Toro, citado por Terrén (2002. PAG.9),

“existe uma forma de psiquismo dos órgãos, tecidos e células que obedecem a um sentido global de autoconservação. O Inconsciente Vital da origem a fenômenos de solidariedade celular, criação de tecidos, defesa imunológica e, em soma, o acontecer exitoso do sistema vivente. (...) O inconsciente vital se nutre da memória cósmica e organiza a matéria (cadeias proteicas, sistemas orgânicos) sobre a base de uma provável programação que pode ou não, gerar sistemas orgânicos estáveis.”

Em 2008 Rolando anunciou sua percepção de que ainda há um outro estrato de inconsciente que ele chamou de numinoso. “Denominei ‘Inconsciente Numinoso’ ao estrato mais profundo do inconsciente humano. Consiste num conjunto de potenciais de extraordinária diferenciação e refinamento, que constituem o poder de excelência do humano.” (TORO. PAG.1)

A palavra numinoso foi introduzida no pensamento ocidental por Rudolf Otto, nos anos 1920. Sabe-se que este pensador partilhou suas ideias com Jung nos tradicionais Círculos de Eranus.

Jung, influenciado por Otto, trouxe para seu sistema teórico a palavra numinoso, a relacionando com a manifestação dos arquétipos.

Toro se refere à palavra numinoso como a expressão máxima do ser humano e de sua humanidade. Sabemos que os humanos têm que ser estimulados por um ambiente afetivo e pleno de beleza e dignidade para que seu potencial de humanidade se manifeste. Para Toro, a cultura antívida provoca dissociações irreparáveis na formação do caráter das pessoas, e, ao invés de dar acesso ao numinoso, afasta-as de sua humanidade, as tornando vazias de sentido, autômatos brutais, com fragmentos da excelência humana perdidos em um mar de violência e desagregação.

Aparentemente Jung e Toro estão falando de coisas diferentes quando se referem ao numinoso. Mas, se refletirmos mais detidamente, vamos perceber que quando fazemos uma dança arquetípica, permitimos a manifestação do arquétipo e por isso temos acesso à vivência do numinoso: a experiência do grandioso e inominável, presentes em estados de percepção ampliada.

Jung, falando sobre o inconsciente coletivo, nos revela sua visão de o quanto a experiência vivida pode nos conduzir a percepção que transcende as explicações racionais e nos direciona a uma experiência numinosa.

“O inconsciente coletivo é tudo, menos um sistema pessoal encapsulado. É objetividade ampla com o mundo e aberta ao mundo. Eu sou o objeto de todos os sujeitos, numa total inversão de minha consciência habitual, em que sempre sou sujeito que tem objetos. Lá eu estou na mais direta ligação com o mundo, de forma que facilmente esqueço quem sou na realidade. ‘Perdido em si mesmo’ é uma boa expressão para caracterizar este estado. Este si mesmo, porém, é o mundo, ou melhor, um mundo, se uma consciência pudesse vê-lo.” (JUNG.PAG.31. 2000)

Portanto, quando estamos estudando as chaves arquetípicas da Biodanza, tratamos de forma evidente de dois extratos do inconsciente, conforme a proposta de Rolando Toro: o coletivo e o numinoso.

Quando nossas danças partem de um arquétipo, como é o caso das posições geratrizes, ou mesmo de imagens arquetípicas, quando se baseiam em mitos e histórias, como na extensão do Círculo dos Arquétipos e do Projeto Minotauro, estamos ativando estes dois estratos do inconsciente. Através da dança e da imagem solicitada ativamos o arquétipo em nível motor. Associada a música adequada, a dança terá uma motricidade absolutamente emocionada. Estes fatores somados são extremamente potentes, pois levam a ativação vivencial do arquétipo, movendo elementos simbólicos ancestrais e conhecimentos que transcendem a explicação racional. Elementos estes que somente terão sentido dentro da totalidade existencial daquele que dança.

CRUZ (PAG. 4. 2013/2014) cita a poesia de Rolando Toro Araneda em sua apostila sobre Semântica Musical:

As emoções têm

formas musicais,

espaços sonoros,

partituras de amor .

As “vivências” se expressam em batidas,

universo do coração .

Se estamos em contato com a nossa pulsações,

tudo se transforma em música”

Os inconscientes propostos por Rolando formam uma unidade onde podemos perceber quatro estratos que se comunicam e interagem. É certo que nós, enquanto seres singulares, somos bastante influenciados por nossa vivência pessoal e que os princípios evolutivos da vida se manifestam em nível

simbólico em sonhos, devaneios e inspirações. A experiência de crescimento como indivíduos, assim como da evolução da vida e de nossa espécie geram imagens de caráter arquetípico e, provavelmente, em nossa mais antiga ancestralidade gerou também as matrizes vivenciais e numinosas que chamamos arquétipos.

“O arquétipo representa essencialmente um conteúdo inconsciente, o qual se modifica através de sua conscientização e percepção, assumindo matizes que variam de acordo com a consciência individual na qual se manifesta.” (JUNG.PAG.17. 2000)

Podemos fazer uma reflexão sobre a estrutura do pensamento de Toro, que tende a se basear na cruz, ou seja, em organização quaternárias, de pares de dualidades complementares que pulsam entre si e se complementam em movimento dinâmico, circular e urobórico.

Segundo Jung “a mandala é um símbolo de individuação.” (PAG. 44. 2000). Sendo individuação o processo de integração do inconsciente à consciência, o que somente acontece diante da disposição ou chamado para contatar a profundidade do si-mesmo.

Estudando o significado dos números em termos de dualidade, Jung cita a alquimista MARIA PROPHETISSA: “Um toma-se dois, dois toma-se três e do três provém o um que é o quarto.” (JUNG. PAG.34. 1991)

O modelo teórico de Biodanza, a árvore dos medos do Projeto Minotauro, a Árvore dos Desejos, os Quatro Elementos, os Quatro Animais entre outros, seguem esta organização de unidade dentro do quatro, o que nos remete às imagens mandálicas.

Podemos ilustrar esta percepção através desta citação de Toro na introdução de seu livro Biodanza y los 4 elementos(PAG.11.2013): “A transmutação alquímica somente se produz através das vivências centradas nos elementos que, arquetipicamente, constituem a estrutura existencial de cada participante.”

Portanto podemos dizer que os quatro inconscientes da Biodanza, são, na realidade, quatro estratos de uma mesma unidade. Os arquétipos se manifestam em todos estes estratos. Quando evocamos o arquétipo, através de imagens arquetípicas contidas em mitos ou elementos simbólicos, tocamos especialmente em um destes estratos, o coletivo.

“(...) *arqui* quer dizer: antigo, arcaico, primitivo. E *tipos* é um conjunto de características típicas que configuram uma personalidade, um tipo.” (TORO. PAG.1. 2007)

A energia arquetípica pulsa na origem vivencial de nossa ancestralidade. Quando dançamos, acessamos o arquétipo via movimento e vivência. Um resgate que toca na fronteira entre o simbólico e o biológico. Na interface entre o inconsciente coletivo e o vital.

SIGNO, SÍMBOLO E ARQUÉTIPO

“O termo ‘arquétipo’ é muitas vezes mal compreendido, julgando-se que expressa certas imagens ou motivos mitológicos definidos.” (JUNG, pag 67. 1964)

Dentre as estratégias evolutivas de nossa espécie, a linguagem teve um papel decisivo e transformador. Através das palavras nos comunicamos e organizamos. Mas a linguagem é, ao mesmo tempo, decisiva e insuficiente para comunicar toda nossa complexidade de ideias, emoções e sentimentos. Especialmente quando queremos expressar nossas experiências transcendentais, que fogem a percepção linear do tempo.

Um marco extremamente importante da evolução da linguagem foi a criação da escrita.

Antes dela as histórias eram contadas na tradição oral, passadas de geração em geração, marcando a cultura e o imaginário dos povos. Essa contação, envolvia palavras, gestos e encenação. Somos uma espécie que conta histórias, desde o início dos tempos humanos. Elas sempre foram capazes de quebrar a dimensão repetitiva e, por vezes, dura do cotidiano, e nos colocar em uma dimensão transcendente.

À medida que surgiu a escrita e que esta passou a servir não somente para registros práticos do cotidiano, passando a transmitir mensagens associadas ao mundo subjetivo dos autores, houve a ruptura de um aspecto da dimensão temporal que nos afastava do autor. Mesmo passados séculos ou milênios, ainda é possível tomar contato com o que pensava e sentia uma pessoa em seu tempo.

A escrita se diferenciou da tradição oral dando presença e permanência ao autor, além de uma maior estabilidade nas várias versões de um mesmo fato, ou mito, que surgiam ao longo do tempo. Isso permitiu inclusive um “debate” intergeracional, à medida que textos continuam sendo resgatados, discutidos e reinterpretados.

A experiência humana, seja individual ou coletiva, não é facilmente traduzida em palavras. Nossa caminhada na busca de expressão e perpetuação de mensagens passa por diversas formas e estratégias. Talvez a mais simples delas seja o signo.

O signo é um sinal evidente de algo, uma convenção social que não traz a necessidade de grandes explicações. Por exemplo: flechinhas nas placas de trânsito nos indicam qual direção podemos tomar ou não quando estamos dirigindo. Mesmo fenômenos naturais podem ser signos. Um trovão nos indica chuva. Fumaça nos indica fogo.

Mas estes mesmos signos podem, em algum momento, adquirir um caráter mais profundo e significativo. O trovão pode ser interpretado como a manifestação de uma determinada deidade. A fumaça pode ser utilizada para indicar nossa presença. A flecha pode nos identificar com a peregrinação no Caminho de Santiago de Compostela. Quando o sinal transcende a informação objetiva, se transforma num símbolo.

“O que chamamos símbolo é um termo, um nome ou mesmo uma imagem que nos pode ser familiar na vida diária, embora possua conotações especiais além de seu significado evidente e convencional. Implica alguma coisa vaga, desconhecida ou oculta para nós.” (JUNG. PAG. 20. 1964)

Podemos desenhar as fases da lua em um calendário lunar, para saber quando plantar ou quando cortar os cabelos. A lua desenhada no calendário, neste caso, é utilizada como signo.

Mas, podemos observar as fazes da lua associadas a histórias e a ritos. Elas podem aparecer em obras de arte, ou mesmo, tatuadas na pele. Neste caso, estamos ligando a imagem à uma conotação cíclica, muitas vezes associada ao feminino. Desta forma, a representação das fazes da lua pode nos encher de emoções variadas, sutis ou contundentes. Pode nos remeter a memórias e instigar a associações. Quando isso acontece, teremos um símbolo.

Podemos descobrir esta mesma imagem em variadas representações, histórias e até mesmo canções, em diversas partes do mundo, ao longo de milênios. Pode acontecer que sonhemos com a lua e suas fazes. Vamos conhecer deusas e deuses lunares. A alquimia toma a lua em sua expressão de mistérios e metáforas. A astrologia vai associá-la a características humanas.

Possivelmente nossos ancestrais mais arcaicos não somente olhavam a lua. A vivenciavam como potência inexplicável da natureza. A paragonavam a um ser vivo que se movia no céu em contínua transformação. Um ser tão semelhante às mulheres que também ficam redondas quando geram a vida. A lua que, por vezes, fica vermelha, e tem enigmas semelhantes aos das mulheres, que sangram todos os meses e não morrem. A lua que desaparece e deixa a noite escura, para depois renascer. Senhora dos mistérios da noite.

Não houve ser humano, cultura ou população que não tenha olhado para o céu e visto a lua. Até mesmo a ciência não descansou até colocar os pés sobre ela.

Podemos dizer que a lua não é somente um astro celeste, mas sim, um símbolo que remete à experiência de nossos ancestrais. Uma vivência transgeracional, que se reforçou com maior ou menor intensidade, em todas as partes, em todos os tempos, em cada indivíduo.

A presença da lua na experiência humana é tão enorme e abrangente que está enraizada em um inconsciente que supera o pessoal. Se manifesta além da imagem, vem como uma espécie de presença, com significados inabarcáveis e ocultos.

Assim como a lua, temos os elementos e fenômenos da natureza, os demais astros, as fases da vida, os gêneros, os animais, as plantas, as atividades humanas etc. Todas as vivências repetidas e repetidas pela humanidade, provocando emoções que nos conduzem ao plano dos mistérios, do inexplicável, daquilo que não se traduz por palavras. São símbolos que superam o tempo, as culturas e os indivíduos, mas que estão presentes em todos, em todas as instâncias. Estes são os arquétipos.

“Irrepresentáveis em si mesmos, os arquétipos assomam à consciência sob forma de ideias e *imagens arquetípicas* que são padrões ou razões universais, presentes no inconsciente coletivo, como conteúdo da religião, da mitologia, das lendas e da arte.” (SCHAPIRA.pag.254. 2019)

A manifestação dos arquétipos é numinosa e, justamente por isso, muito difícil de traduzir em palavras. A forma que a humanidade encontrou para trazer a consciência essa energia primordial é a imagem arquetípica.

Essa imagem que se traduz de forma simbólica e metafórica. “O processo simbólico é uma vivência na imagem e da imagem.” (JUNG.PAG.17. 2000)

Quando utilizamos o termo imagem arquetípica estamos nos referindo ao universo simbólico humano. Trata-se de símbolos que traduzem uma experiência muito antiga, que obedece a leis evolutivas muito semelhantes à de nossos corpos. Em termos físicos facilmente observamos que a forma humana obedece a padrões primordiais que vem se transformando a partir das contínuas derivas evolutivas da vida. Um fenômeno adaptativo e, ao mesmo tempo, “criativo”, que faz surgir uma infinidade de formas de seres, mas que preservam uma matriz original.

FLORES(2018. PAG.17) dá como exemplo a estrutura ocular:

“O olho é um órgão que se desenvolveu durante a evolução em diferentes ‘modelos’ nas diferentes formas vivas. O nosso olho e o dos insetos são bem diferentes. Mas seu papel é, simplificada, o mesmo: captar luz e enviá-la ao sistema cerebral onde este converte em imagens.”

Para Jung, a psique humana faz um percurso evolutivo muito semelhante. As experiências marcantes e significativas em termos da manifestação da vida e dos desafios específicos da humanidade atravessaram milênios, e se apresentam hoje, em nossa cotidianidade, dando sustentação ao humano em sua multiplicidade de aspectos, desde os mais íntegros e belos, até os mais terríveis e destrutivos. Os arquétipos são as matrizes originais de nossa psique, o resultado dos impactos evolutivos da vida e da existência humana enquanto espécie. Se estruturam a partir do desafio de sobreviver, criar e se adaptar em nosso planeta. “(...) coletivamente toda a espécie humana tem estruturas biopsicológicas parecidas, típicas.” (TORO. PAG.1. 2007)

O OBJETIVO, O SUBJETIVO E O INTERSUBJETIVO

Conforme podemos perceber, os arquétipos são matrizes que contêm uma espécie de memória coletiva de experiências relacionadas à potência da manifestação da vida. São a lembrança psíquica da vida em suas estruturas básicas que perpassa a nós humanos, somando-se e experiência histórica de nossa espécie.

Na maioria dos seres vivos o contato com esta matriz se realiza nos comportamentos instintivos, no caso dos animais, ou nos tropismos, no caso dos vegetais.

O instinto é um comportamento inato que se reforça com a experiência. Nos humanos, somado a base de comportamento inato, vamos encontrar aprendizado, de comportamentos e interações que não estavam presentes desde o nascimento, mas que são adquiridos na vivência e na convivência.

Isso não é uma exclusividade humana, em animais com o sistema nervoso mais complexo, como é o caso dos grandes mamíferos, vamos encontrar pautas instintivas mais flexíveis que sedem lugar a comportamentos aprendidos na relação com o meio, especialmente com membros da mesma espécie.

Nestes casos, a maturação do sistema nervoso é mais lenta e observamos nitidamente o fenômeno da infância, e, associado a ele, o lúdico e o afeto.

A espécie humana é a que tem esta maturação mais tardia, implicando em uma longa infância e uma enorme dependência das relações comunitárias, que vão, de certa forma, moldar os indivíduos dentro de padrões culturais. A cultura deriva deste processo de relações.

Os arquétipos são manifestações que nascem da mesma fonte biológica que os instintos. Assim como o instinto é a matriz inata do comportamento, o arquétipo é uma matriz vivencial, que também é inata.

TORO citado por FLORES traz a seguinte reflexão: “Minha hipótese é de que existiria uma espécie de ‘mente biológica’ que não abarca somente o indivíduo ou a determinada espécie (dança das abelhas. p.ex) mas que participa de uma ‘força guia’ no oceano da vida cósmica.” (PAG.14. 2018)

Podemos dizer que o arquétipo é esta “força guia” que nos impacta a partir da experiência vivida. A nossa vivência pessoal, que desperta a vivência ancestral.

Segundo FLORES “o conhecimento(...) resulta do acoplamento estrutural entre ser vivo e seu entorno, e isso se efetiva pela reorganização de determinadas estruturas moleculares.

Os instintos e as emoções, por sua vez, devem estar estruturados nas células como memórias ou conhecimentos na forma de construções moleculares permanentes e acessíveis sem que ‘saibamos’ muito bem como.” (PAG.18. 2018)

Se colocarmos instinto e arquétipo em pontas extremas de uma linha horizontal, podemos usar como metáfora os comprimentos de onda que formam as cores. Então do lado dos instintos teríamos o infravermelho e no outro lado, o dos arquétipos, teríamos o ultravioleta. Ambos são manifestações de uma mesma luz.

Podemos dizer os arquétipos, enquanto matrizes vivenciais pertencem a nossa psique objetiva. Ou seja, assim como os instintos, estão presentes em cada um de nós como possibilidades, pautas fixas, que podem ou não se manifestar, a depender de nossa vivência pessoal.

Somos o resultado de nossa bagagem genética que interage com um ambiente complexo de afetos e cultura. A identidade de cada indivíduo se constitui a partir da interação com o mundo.

Esta interação favorece a manifestação ou repressão de alguns aspectos instintivos e arquetípicos. As características de alguns arquétipos vão estar muito presentes em algumas pessoas, em detrimento de outras características.

Esta composição singular, única em cada pessoa, é o que chamamos de psique subjetiva.

Podemos compreender os arquétipos dentro de estruturas quaternárias, conforme já havíamos explicado anteriormente. Desta forma, o fato de termos uma manifestação evidente de determinado arquétipo, pode significar a repressão de outro determinado aspecto. Então em processos arquetípicos como Projeto Minotauro ou A Alquimia dos Quatro Elementos, entre outros, podemos conceber as vivências dentro de um processo de diagnóstico dos participantes, onde vamos perceber quais os arquétipos manifestos e quais estão reprimidos.

Cada subjetividade vai estar impregnada por padrões arquetípicos que vão determinar o comportamento, a forma de pensar e de sentir de cada pessoa.

Na Biodanza tratamos de facilitar a expressão de arquétipos complementares e/ou antagônicos aos que estão manifestos, provocando assim o despertar de potenciais adormecidos e a ampliação das possibilidades de criação existencial.

Podemos acessar o arquétipo através da semântica musical que, somada a dança e a consigna adequados, vão conduzir o participante à vivência. Estes fatores: Música, movimento e a fala do facilitador, por si já mobilizam muitos arquétipos, sem necessariamente a utilização de imagens arquetípicas. Mas, muitas vezes, os facilitadores se apoiam em histórias, mitos ou contos.

Neste caso estamos mobilizando o arquétipo através de uma imagem arquetípica. A mobilização destas imagens, em geral, é muito eficaz, pois, por si, elas já ativam o arquétipo. Mas, é importante não confundir a imagem arquetípica com o arquétipo.

Vou exemplificar: Quando fazemos a posição geratriz de proteção da vida, estamos ativando um arquétipo muito poderoso que poderíamos chamar, de uma forma genérica, de maternidade. Sobre a base do instinto materno se soma a vivência ancestral de cuidado com a vida mais vulnerável: a maternidade arquetípica.

Mas, poderíamos trabalhar este aspecto materno através do mito de Demeter, a deusa da mitologia grega. A história de Demeter poderia ajudar os participantes a entrar ainda mais profundo na vivência, caso eles se identifiquem com a história. Se não contasse a história de Demeter, poderia contar sobre, Maria, mãe de Jesus, ou sobre Isis, mãe de Hórus. Poderia falar de Pachamama.

Ou seja, teriam vários mitos que podem ajudar a ativar um mesmo arquétipo. Então o arquétipo é a maternidade em seus vários nuances, e cada deusa ou personagem destes mitos, é uma imagem arquetípica.

As imagens arquetípicas, são as manifestações dos arquétipos, dentro de uma determinada cultura. É uma manifestação subjetiva da energia objetiva do arquétipo, que se matiza de uma determinada forma em ressonância à aspectos culturais. Em geral são personagens míticos, religiosos ou folclóricos que adquirem uma especial relevância dentro de uma determinada comunidade. Por isso é um aspecto subjetivo partilhado por muitas pessoas. Chamamos este fenômeno de intersubjetividade.

VIVÊNCIA ANCESTRAL, MITO E RITO

Quando em Biodanza, fazemos uma roda de mãos dadas para iniciar a sessão estamos convidando os participantes para uma experiência ritualística. A meu ver a essência da sessão de Biodanza é o ritual.

O acesso à vivência se dá por uma ruptura na percepção linear do tempo, que o gesto da roda propicia justamente por seu caráter ritualístico. Enquanto dançamos em roda conectamos com a gestualidade ancestral, de uma ancestralidade muito antiga, do início da existência humana. As barreiras do tempo se rompem para dar acesso ao eterno presente. A sessão de Biodanza pertence ao que chamamos tempo mítico.

Mas o ritual não se manifesta somente nas rodas, mas sim em todas as danças, a medida que cada uma delas nos ajuda a encontrar, nutrir e desabrochar aspectos numinosos dos participantes.

“Rito e mito são duas faces da mesma moeda. São fenômenos complementares que têm por objetivo dar acesso ao conhecimento profundo de algo através da experiência vivida.” (GONZALEZ. PAG. 70. 2020)

Então, desde o primeiro momento, entramos dentro de uma história, um poema, um mito que se conta pela estrutura de danças e músicas proposta

pelo facilitador. Mas a proposta não é ouvi-la como expectador, ou encená-la como o ator, mas sim vive-la em primeira pessoa.

Os aspectos ritualísticos da Biodanza nos colocam em um espaço sagrado e protegido o que dá um caráter muito significativo a sua prática. A palavra sagrado aqui não está utilizada no sentido das religiões constituídas, mas sim, no desígnio de sua origem etimológica: segredo. Um mistério sobre a vida e sobre a existência, que é partilhado entre os participantes.

Não é um segredo porque não pode ser contado, mas sim porque só pode ser compreendido por quem pratica, quem vivencia, quem entra na experiência. Podemos explicar mil vezes o sabor da maçã, mas, para sabê-lo, somente a saboreando. Uma sabedoria compreensível por aqueles que são iniciados na linguagem dos gestos emocionados. Existe a comunhão de um saber que é partilhado a cada arquétipo que é convidado a se manifestar. Não como uma possessão religiosa, mas como algo latente, belo e necessário, que finalmente encontra espaço para se emergir do profundo de cada dançarino.

A entrada no tempo mítico, no tempo sem tempo, no grupo que, quando integrado e confiável, é a matriz do renascimento. E então o rito mobiliza os caminhos do mito, e nos transformamos em heróis e heroínas, sábios e sabias, maestros e portais de nossa própria história.

Temos acesso a uma inesgotável fonte de conhecimento e sabedoria, nos exigindo em troca, coerência, respeito e abertura para a compreensão.

1. “O que se é, mediante uma intuição interior e o que o homem parece ser sub *specie aeternitatis* só pode ser expresso através de um mito. Este último é mais individual e exprime a vida mais exatamente do que o faz a ciência, que trabalha com noções médias, genéricas demais para poder dar uma ideia justa da riqueza múltipla e subjetiva de uma vida individual.” (JUNG. PAG. 5. 1985)

BIBLIOGRAFIA:

ARANEDA, Rolando Toro – **Biodanza y los 4 elementos** – Santiago do Chile: Editorial Cuarto Propio. 2013

ARANEDA, Rolando Toro – **El inconciente numinoso** – Texto não publicado, compartilhado com facilitadores

ARANEDA, Rolando Toro - **El mundo de los arquetipos y su integración en la corporeidad de la Biodanza** – Palestra registrada durante o curso O Círculo dos Arquétipos – Buenos Aires. 2007

BOLEN, Jean Shinoda – **O anel de poder** – SP: Editora Cultrix. 1992

CREMONA, María Adela – **Trance y mito** – Angra dos Reis: III Simposio de altos estudios para la excelência profissional de Biodanza. 2002

CRUZ, Sérgio – **Metodologia basilare e semantica Musicale in Biodanza** – Formazione insegnante didatte di Biodanza – Rete IBF/CIMEB – França. 2013/2014

FLORES, Feliciano Edi Vieira – **Vida é Dança** – Porto Alegre: Evangraf. 2018

GONZALEZ, Myrthes – **A cura ancestral** – Porto Alegre: Editora Evangraf. 2020

JUNG, Carl Gustav – **Memórias, sonhos e reflexões** – SP: Editora Nova Fronteira. 1985

JUNG, Carl Gustav – **Psicologia e Alquimia** – Petrópolis: Editora Vozes. 1991

JUNG, Carl Gustav et alii – **O homem e seus símbolos**- SP: Editora Nova Fronteira – 8° edição. 1964 (data da primeira publicação em língua original)

JUNG, Carl Gustav – **Os arquétipos e o inconsciente coletivo** – Petrópolis: Editora Vozes – 2° edição. 2000

SCHAPIRA, Laurie Layton – **O complexo de Cassandra** – SP: Editora Cultrix. 2019

TERRÉN, Raúl – **Epistemologia del trance. Estados de consciencia y vivencia epistémica. Conocimiento religioso y trance místico. Consciencia ética.** – Angra dos Reis: III Simposio de altos estudos para la excelência profissional de Biodanza. 2002

WILHELM, Richard – **I Ching. O livro das mutações** – São Paulo: Editora Pensamento. 1982

A RELAÇÃO ENTRE *BIODANZA* E SAÚDE MENTAL ENQUANTO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Pedro Alencar Cabral Ribeiro

alencarpsi@gmail.com

RESUMO:

A *Biodanza* é um método terapêutico que estimula potencialidades humanas e incentiva a sociabilidade através da música, do movimento corporal, do contato em grupo e da expressividade a partir de vivências que despertam a criatividade, melhoram as relações afetivas, permitem a interiorização e favorecem a autorregulação orgânica. Essa metodologia conhecida internacionalmente, foi criada pelo psicólogo e antropólogo Rolando Toro Araneda, no Chile, na década de 1960. O presente estudo tem como objetivo investigar a relação entre a *Biodanza* e a saúde mental, sob um enfoque positivo para a promoção da saúde, mediante critérios descritivos acerca do tema. Por meio de pesquisas, verificou-se que a dança auxilia no processo de reconhecimento interior e na interação com o próximo, assim a *Biodanza* traz uma perspectiva saudável de viver a vida, de forma mais conectada consigo, com o outro e com o mundo, em que o autoconhecimento, a afetividade, a sensibilidade, a transcendência e a construção de vínculos saudáveis são constantemente enaltecidos. É necessário destacar que, a *Biodanza* influencia no equilíbrio da saúde física, social, mental, emocional e espiritual, estando inclusa na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS), desde 2017. Dessa forma, tal análise contribui para a divulgação e reconhecimento da *Biodanza* enquanto instrumental para o cuidado em saúde mental, uma vez que provoca sensações de bem-estar, autoconfiança, favorecimento da alegria, integração, ao mesmo tempo em que ocorre a redução da timidez, do estresse e de dores musculares.

Palavras-chave: *Biodanza*. Saúde mental. Saúde.

ABSTRACT:

Biodanza is a therapeutic method that stimulates human potential and encourages sociability through music, body movement, group contact and expressiveness from

experiences that awaken creativity, improve affective relationships, allow interiorization and favor self-regulation. organic. This internationally known methodology was created by the psychologist and anthropologist Rolando Toro Araneda, in Chile, in the 1960s. The present study aims to investigate the relationship between Biodanza and mental health, with a positive focus on health promotion, through descriptive criteria on the topic. Through research, it was found that dance helps in the process of inner recognition and interaction with others, so Biodanza brings a healthy perspective of living life, in a more connected way with yourself, with others and with the world, in which self-knowledge, affectivity, sensitivity, transcendence and the construction of healthy bonds are constantly praised. It is necessary to highlight that, Biodanza influences the balance of physical, social, mental, emotional and spiritual health, being included in the National Policy of Integrative and Complementary Practices (PNPIC) of the Unified Health System (SUS), since 2017. Thus, such analysis contributes to the dissemination and recognition of Biodanza as instrumental for mental health care, since it provokes feelings of well-being, self-confidence, favoring joy, feeling of group support, at the same time as the reduction of shyness occurs, stress and muscle pain.

Keywords: Biodanza. Mental health. Health.

1- INTRODUÇÃO

1.1 SAÚDE MENTAL SOB UMA PERSPECTIVA POSITIVA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua a saúde como estado de completo bem-estar biopsicossocial-espiritual, sendo compreendida de forma ampliada para além da ausência de enfermidades (SILVA; PELAZZA; SOUZA, 2019).

Nesse sentido, investigações científicas sobre a saúde mental e emoções têm avançado mundialmente nas últimas décadas, tendo em vista a diversidade de psicopatologias e o grande número de pessoas que necessitam de cuidados na área (BORGES; BAPTISTA, 2008; SANTOS, 2019; SANTOS; SIQUEIRA, 2010; VICTAL, 2019).

A saúde mental compreende um setor de conhecimento plural e repleto de significados na medida em que se debruça sobre o estado psíquico dos sujeitos. Em outras palavras, existe uma complexidade de questões a serem perpassadas (aspectos socioculturais, emocionais, genéticos, valores familiares) quando se fala sobre o assunto (AMARANTE, 2007).

Logo, esse autor descreve que a saúde mental está para além da psiquiatria, uma vez que não se restringe ao diagnóstico e ao tratamento dos sofrimentos mentais. Por isto, a saúde mental se relaciona com a psicologia, a psicanálise, a neurofisiologia, o

direito, entre outras esferas na intenção de construir um saber transversal sobre a compreensão do ser humano e as suas formas de adoecer mentalmente.

Segundo Vázquez-Colunga *et al* (2017), a abordagem hegemônica dos estudos em saúde mental é historicamente mais focada na patologia e no comportamento desviante ou anormal do que propriamente na saúde ou em referências emocionais positivas da personalidade.

Para eles, doença e saúde implicam processos distintos e que, portanto, as intervenções para desenvolver o bem-estar são contrárias das necessárias para o tratamento das doenças. Desse modo, propõem o modelo de saúde mental positiva que aborda concepções como o bem-estar psicológico, a felicidade, a qualidade de vida e as virtudes dos indivíduos, sob as influências da Psicologia Positiva, da Psicologia Ecológica, da salutogênese e do humanismo.

Ao concordar que era necessário o cultivo de práticas que enaltecessem as potencialidades do ser e o vínculo com a vida, Toro (2002) elaborou um método diferenciado reconhecido como *Biodanza* sob a influência de áreas, como Antropologia, Filosofia, Arte e Ciências Biológicas, o qual impulsiona aspectos saudáveis dos indivíduos.

Para ele, a dança tem função terapêutica e surge como condição inata ao sujeito, capaz de integrá-lo consigo mesmo, com o outro e com as forças da natureza. Portanto, dançar estimula o bem-estar e surge como dispositivo para a saúde, atuando inclusive na sua reabilitação (TORO, 2002).

Sendo assim, o presente estudo surgiu como alternativa ao Trabalho de Conclusão de Curso de Pós-graduação em Saúde Mental pela Universidade Regional do Cariri (URCA), em 2018 e tem como objetivo ressaltar os efeitos da *Biodanza* para a promoção da saúde.

O autor sentiu interesse pela temática devido a sua vivência em um grupo de *Biodanza* por dois anos, na cidade de João Pessoa – PB, em que a mesma trouxe aspectos positivos em sua experiência, afetando sua qualidade de vida e desenvolvimento pessoal.

2- REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 BIODANZA: HISTÓRIA, CONCEITOS E CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL

A *Biodanza* foi criada pelo psicólogo chileno Rolando Toro, na década de 1960, e está difundida em países da América, Europa, África e Ásia. Etimologicamente, o termo *Biodanza* é uma palavra em espanhol que significa “dança da vida”, isto é, a junção do prefixo grego *bio* (vida) com dança.

Sua finalidade consiste em estimular o desenvolvimento das potencialidades humanas e incentivar o vínculo a partir de vivências integradoras, utilizando exercícios e músicas específicos (BARRETO; REIS, 2018).

As primeiras experiências com a *Biodanza* ocorreram dentro de um hospital psiquiátrico do Chile, onde Rolando Toro trabalhava. Ao perceber que ali inexistiam condições favoráveis à vida, atrelada a uma cultura patológica que contribuía muito mais para o sofrimento do que para a geração de saúde, Lunardelli (2018) conta que ele foi motivado a criar essa ferramenta, ao observar melhorias nos sintomas dos internos, quando os mesmos dançavam.

Segundo ele, as músicas possuem uma linguagem emotiva universal. Quando o corpo se move de forma conectada ao ouvi-la, culmina em efeitos biológicos que induzem à autorregulação do organismo.

Assim, ora é ativado o sistema simpático que reforça o centro de atividade corporal, ora é estimulado o sistema parassimpático que o induz ao relaxamento, através de um processo denominado *autopoiesi* que motiva a renovação existencial (TORO, 2002, p. 20).

Autopoiesi é um termo originado do grego, criado pelos biólogos Humberto Maturana e Francisco Varela que significa autoprodução. Guareschi *et al* (2014) assegura que essa expressão é usada para definir que os organismos reorganizam continuamente seus componentes, como ocorre na homeostase, portanto, faz-se imprescindível a integração harmônica entre o indivíduo e o meio ambiente.

Ao considerar o contexto vivencial da *Biodanza*, o sentido de *autopoiesi* enfatiza a renovação existencial. O corpo é conduzido a estados autorreguladores, que integram e reconectam o participante com o seu próprio ser, processo denominado de ontologia, produzindo transformações. Isso se deve porque a *Biodanza* estimula o plano emocional, o relaxamento e a interiorização, e adentra no espaço subjetivo, o que impacta na saúde e no desenvolvimento relacional consigo e com o social, visto que o ser humano é gregário e necessita da coletividade (D’ALENCAR *et al*, 2006; OLIVEIRA, 2017).

A *Biodanza* auxilia então, no processo de autoconhecimento e reflexão como também na integração dos sujeitos, pois promove a sociabilidade. Reis (2009) afirma que o corpo e o movimento se fundem e experienciam a realidade, ocupando o lugar da linguagem verbal. Nessa perspectiva, as sessões de *Biodanza* são chamadas de vivências, assumindo um aspecto que não deve ser intelectualizado, mas sentido, vivenciado.

Para Ferreira (2017), a *Biodanza* é um significativo método terapêutico para cuidar das emoções e fortalecer a saúde psíquica principalmente porque, a partir do encontro afetivo que se dá por meio de abraços, troca de olhares, carícias e de músicas adequadas para o momento, os sujeitos modificam assertivamente seu estilo de vida.

Quando os adeptos comunicam que se sentem mais vitalizados e conscientes de si mesmos, ressaltando mudanças positivas como redução do estresse, vontade de demonstrar afetividade e vincular-se e autoestima mais elevada, verifica-se o trabalho de expressividade seja pelo olhar, pelo toque ou outros movimentos, o que permite aos indivíduos restabelecer a saúde mental e a consciência corporal e emocional que influenciam na construção de estilos de vida mais saudáveis (BARRETO; REIS, 2018).

2.2 O PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO E AS VIVÊNCIAS DE *BIODANZA* COMO INSTRUMENTAL POSITIVO PARA A SAÚDE MENTAL

A teoria da *Biodanza* foi postulada por Toro (2002, p. 50) a partir do Princípio Biocêntrico, o qual possui como referencial a vida e as leis universais, e estabelece o processo evolutivo intrínseco à mesma, divergindo do antropocentrismo, pensamento filosófico que atribui ao ser humano uma posição de centralidade em relação ao universo.

A condição primordial do biocentrismo é que a vida gere mais vida, e isto somente é possível quando existe afetividade nas relações. Consequentemente, tal princípio busca reformular valores culturais, sociais, políticos, éticos e morais da sociedade por intervenção da solidariedade, da cooperação e do amor, contrapondo atos de violência e agressividade ainda presentes no cotidiano (GÓIS; RIBEIRO, 2008; FERREIRA, 2017; OLIVEIRA, 2017).

Com a criação do Princípio Biocêntrico, os propósitos terapêuticos da *Biodanza* foram se firmando, entre eles a reeducação afetiva, que consiste na abertura para estabelecer vínculos; a renovação orgânica por meio da autorregulação, visto que sem a capacidade para se renovar, a vida não seria possível; a integração e a expressão da

identidade, todos promovendo o melhoramento da saúde física, social, mental e emocional (TAVARES, 2014).

Toro (2002, p. 84) formulou esse dispositivo baseado em linhas de vivência ou de expressão que se entrelaçam e são: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, as quais reforçam o impulso para a vida. Cada linha representa a ação de determinadas potencialidades genéticas, cuja origem é biológica, mas que se desenvolvem e se transformam de processos celulares em emoções e sentimentos (REIS, 2013). Logo, entende-se que essas variações orgânicas decorrem do interno para o externo, orientadas para a homeostase.

Portanto, os exercícios de *Biodanza* feitos regularmente são efetivos no processo de promoção de bem-estar psíquico porque, através deles ocorrem: o desenvolvimento da subjetividade por meio da conexão com a própria identidade; a liberação de tensões mediante ritmos progressivos que equilibram e harmonizam o organismo externa e internamente; a eliminação de sentimentos de culpa, quando ressalta o contato e a carícia; a sociabilidade devido o estímulo para integrar-se ao grupo e a reeducação da estrutura afetiva (TORO, 2002).

2.2.1 LINHA DA VITALIDADE

A Linha da Vitalidade relaciona-se com a saúde e com o ímpeto vital. Consoante Góis (2009, p. 98), esta linha também se refere à capacidade de mover-se no mundo, ora com determinação, ora com receio. Segundo sua compreensão, a ênfase é sempre a sobrevivência e a construção de uma individualidade a mais da espécie, que pode se expressar de forma potente ou não.

Assim, as vivências em *Biodanza* são canais para exercício da vitalidade, pois promovem saúde quando os participantes lidam melhor com mudanças interna e externamente, resultando na determinação para agir de modo mais conectado consigo e com o mundo, o que influencia no desenvolvimento da sua saúde mental (SANTOS, GUIMARÃES; LÂMEGO, 2017).

2.2.2 LINHA DA SEXUALIDADE

A Linha da Sexualidade supera a questão do ato sexual. Toro (2002, p. 87-88) destaca que não existe prazer verdadeiro que não provenha da profundidade e da realização para a vida. Dessa maneira, reforçar a própria identidade para atravessar o caminho que leva ao amor e ao prazer é um dos aprendizados propostos pela *Biodanza*.

2.2.3 LINHA DA CRIATIVIDADE

A criatividade, o ato de se expressar e de se modificar são inatos à condição humana. Diante disso, os exercícios propostos na *Biodanza* são encarados por Ferreira (2017) como ato criativo e recurso de comunicação, exatamente porque possibilitam a expressividade e a mobilidade, que são estímulos naturais do ser humano.

2.2.4 LINHA DA AFETIVIDADE

A Linha da Afetividade relaciona-se à capacidade de demonstrar afetos e sentir empatia, seja por meio de vincular-se, de cuidar e ser cuidado, ou de estabelecer relações satisfatórias com o outro.

A afetuosidade é fundamental para a vida e para a construção de relações dignas e saudáveis, sem a intimidade com as emoções e os sentimentos não haveria movimento e integração entre os seres vivos. Isto provocaria o desaparecimento da vida no planeta, pois a afetividade é a energia impulsionadora dos humanos (HICKMANN; HICKMANN, 2019).

2.2.5 LINHA DA TRANSCENDÊNCIA

A transcendência tem a ver com a superação da força do próprio Eu e com a possibilidade de ir além da autopercepção, para identificar-se com a totalidade: o universo e a natureza. Ou seja, as vivências de *Biodanza* surgem como oportunidade para conectar-se consigo, com o outro e com o cosmos (TORO, 2002, p. 91-92).

Esta linha de vivência relaciona-se com a espiritualidade, a capacidade de perceber a vida de modo macro e o sentimento de pertença a uma totalidade cósmica. Compreende-se que a consciência de que não somos seres isolados no planeta não é intelectual, senão profundamente transcendente (OLIVEIRA, 2017).

Nas vivências ocorrem danças geradas a partir dessas linhas de vivência, que são propostas a partir do facilitador, que planeja e desenvolve os exercícios grupais a partir de um modelo teórico de estudo. Toro teve a dedicação de organizar a metodologia vivencial da *Biodanza* de modo que viesse a facilitar situações em que os participantes fossem incentivados a se mostrar e, ao fazê-lo, seus aspectos positivos fossem reforçados frente a todos. No instante de se mover nos centros da roda, o praticante assíduo abandona a timidez e o medo do fracasso ao ser recebido com alegria pelos outros membros do grupo (CASTAGNINI, 2015).

Embora as mudanças pareçam ser sutis, estudos confirmam (BEZERRA *et al*, 2016; D'ALENCAR *et al*, 2008; PEREIRA, 2009), que a *Biodanza* estimula o empoderamento, o que faz com que os participantes experienciem constantemente a autotransformação, exatamente porque a dança provoca a conexão com emoções profundas, às vezes reprimidas, e o contato com pensamentos, sentimentos e atitudes não manifestos.

Nesse contexto, Lunardelli (2018) explica que a *Biodanza* traz uma proposta de viver a vida e sintonizar-se com ela de maneira que estimule a criatividade, melhore as relações afetivas e favoreça a autorregulação orgânica, visando o autoconhecimento, a sensibilidade e a transcendência.

As vivências em *Biodanza* contribuem para o equilíbrio da saúde em diversos aspectos, especialmente porque ocorrem mudanças tanto nos níveis físico, quanto social, mental e emocional dos participantes.

Desse modo, esta técnica é eficaz para a saúde integral e o bem-estar, inclusive porque segundo Toro (2002), as atividades realizadas são capazes de modificar os quadros sintomatológicos, facilitando inclusive a cura se considerados os referenciais terapêuticos convencionais, pois tal treinamento alivia, por períodos variáveis, sentimentos depreciativos.

Seguindo esse raciocínio, observa-se após as vivências maior afetividade das pessoas e abertura para a construção de vínculos duradouros, integração, criatividade em seus movimentos e a realização pessoal, bem como a redução de tensões musculares, o aumento da energia vital e o uso menos frequente de medicalizações; evidencia-se a confiabilidade da *Biodanza* para uma vida salutar.

Isto ocorre porque quando o sistema parassimpático é estimulado se torna possível que o sujeito não se sinta dependente de ansiolíticos ou tranquilizantes que anestesiam o ímpeto vital e a afetividade, ao mesmo tempo em que o incentiva a ter um estilo de vida benéfico (TORO, 2002).

A partir de análises (Castagnini, 2015; Reis, 2012; Santos *Et Al*, 2011), comprova-se que, à medida que o trabalho avança, efeitos mais profundos na qualidade da saúde mental são relatados pelos participantes, tais como: maior flexibilidade diante da vida; tranquilidade; sensação de bem-estar; redução de dores musculares e estresse; menos timidez; autoconfiança, fortalecimento da identidade por meio do autoconhecimento; favorecimento da alegria; integração consigo, com o outro e com o meio.

Ferramentas empoderadoras como a *Biodanza* incentivam a percepção de ser humano integral, o respeito à subjetividade e a busca pela expressividade das emoções, a comunicação corporal e o encontro verdadeiro com o próximo, nutrindo a motivação para o afeto.

A partir de novos modelos de cuidado, como o pautado na visão de saúde positiva, apoiam que conhecer os danos e as fraquezas não se mostra suficiente para prevenir patologias, pelo contrário, deve-se investir em ações e em estudos científicos sobre o desenvolvimento salutar das pessoas, fortalecendo suas competências ao invés de reconhecer falhas, apontar particularidades negativas e corrigir deficiências (FORTUNATO; SCHWARTZ, 2019).

Portanto, a valorização de grupos terapêuticos que auxiliam na promoção da saúde e a dedicação profissional ao estudo de temáticas que promovam o bem-estar físico, social, mental e emocional dos indivíduos, em vez de focar no adoecimento, como a *Biodanza*, é de fundamental relevância para o viés positivo da saúde.

Além disso, a constante publicação de pesquisas que indiquem a eficácia da *Biodanza* para o aumento da qualidade de vida é fundamental para o seu reconhecimento, como ocorreu na saúde pública brasileira.

3- A POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PNPIC) E A INCLUSÃO DA *BIODANZA* NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)

No Brasil a saúde foi reconhecida como direito do cidadão e dever do Estado a partir do movimento da Reforma Sanitária e da elaboração da Constituição de 1988, que preconizavam a democracia e os direitos sociais básicos, entre eles: a promoção, a prevenção e a assistência à saúde. Em determinados estados e municípios, surgiram as primeiras Práticas Integrativas e Complementares (PIC), que direcionou o estabelecimento de políticas para garantir a integralidade no que tange a atenção à saúde (ANDRADE; OLIVEIRA, 2019)

Porém, somente com a Portaria nº 971 em 3 de maio de 2006, o Ministério da Saúde divulga a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC - SUS), regularizando e organizando experiências já existentes que ocorriam de forma desigual e descontinuada por causa da ausência de diretrizes específicas (BRASIL, 2006).

Vale dizer que, com o advento de tal política, abriu-se espaço para que estudos fossem realizados (BELASCO; PASSINHO; VIEIRA, 2019; BUENO, 2019; LUNARDELLI, 2018), comprovando que o aprimoramento da saúde mental é propiciada por abordagens diferenciadas no campo da saúde.

Por essa razão, Telesi Júnior (2016) ressalta que, houve a necessidade de ampliar a atenção integral por intermédio das práticas complementares, visto que as mesmas auxiliam no empoderamento dos sujeitos, no fortalecimento da sua autoestima e contribuem para a autorresponsabilização da saúde.

Ao constatar que a dança terapêutica é de grande relevância para a promoção do bem-estar, o Ministério da Saúde a incluiu no catálogo de Práticas Integrativas e Complementares (PIC) do SUS, pela Portaria nº 849 em 27 de março de 2017, como ferramenta de cuidado (BRASIL, 2017).

Assim, a *Biodanza* surge como atividade do sistema público, em que se destacam menos gastos com recursos tecnológicos e a visão de saúde mental inserida em um contexto mais positivo, no qual as potencialidades humanas são enaltecidas em vez das fragilidades ou da parte adoecida (LUNARDELLI, 2018).

Destarte, a grande procura pela *Biodanza* dá-se, especialmente, porque estudos sobre o desenvolvimento humano e a saúde mental (ANJOS *et al*, 2017; BEZERRA *et al*, 2016; MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016; SOUSA *et al*, 2019), atestam a importância de se praticar atividades que estimulem o corpo e a mente a partir de vivências com música.

Para finalizar, o recurso transformador em saúde mental requer a construção de um modelo de saúde que reconheça a vida como centro e as pessoas como protagonistas de seus movimentos, em que flua relações de cooperação e se garanta a afetividade e o respeito à integralidade do cuidado.

4- REFLEXÕES FINAIS

O presente capítulo ressaltou os efeitos da *Biodanza*, compreendendo que esta é um método terapêutico de desenvolvimento pessoal que, por meio da música, envolve a tríade - corpo-emoção-movimento - em vivências integradoras, que propiciam a conexão com a própria identidade e a relação afetiva com o outro e com a natureza.

Para tanto, realçaram-se aspectos positivos da *Biodanza* para a saúde mental e emocional, atrelada ao bem-estar físico e social. Compreendeu-se que a *Biodanza* promove qualidade de vida a partir da mudança positiva de estilos de vida, o que

contribui dentre outros benefícios, para o aumento da vitalidade e a redução do estresse, contribuindo para o fortalecimento do bem-estar mental.

Destarte, a *Biodanza* pode ser considerada como metodologia humanizadora que pode ser usada pelos profissionais do SUS que exercitam o cuidado em saúde e acreditam na melhoria terapêutica fundamentada na construção de vínculos.

É oportuno frisar que o campo de investigação sobre a *Biodanza* e outras Práticas Integrativas e Complementares merecem destaque pelos estudiosos da saúde mental, tendo em vista a escassez de escritos acerca do mesmo. Entre outros proveitos, a construção deste capítulo buscou disseminar o método originado por Rolando Toro como estratégia positiva para a promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

- AMARANTE, P. **Saúde mental e atenção psicossocial**. 2. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 123 p., 2007.
- ANDRADE, J. P.; OLIVEIRA, L. C. A construção do direito à saúde: perspectivas à luz do direito brasileiro e dos direitos humanos. **Unisanta Law and Social Science**, v. 7, n. 3, p. 203-218, 2019.
- ANJOS, A. G. et al. Musicoterapia como estratégia de intervenção psicológica com crianças: uma revisão da literatura. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, [s.l.], v. 10, n. 2, p.228-238, jul. 2017.
- BARRETO, A. S.; REIS, E. Contemplações acerca da educação biocêntrica nos espaços pedagógicos. **Encontro Internacional de Formação de Professores e Fórum Permanente de Inovação Educacional**, v. 11, n. 1, 2018.
- BELASCO, I. C.; PASSINHO, R. S.; VIEIRA, V. A. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019.
- BEZERRA, M. S. et al. Efeito da *Biodanza* sobre idosas da comunidade: um estudo comparativo. **Revista Interdisciplinar**, v. 9, n. 2, p. 107-116, 2016.
- BORGES, C. F.; BAPTISTA, T. W. F. O modelo assistencial em saúde mental no Brasil: a trajetória da construção política de 1990 a 2004. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.], v. 24, n. 2, p.456-468, fev. 2008.
- BRASIL. Portaria N°849/GM/MS de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, *Biodanza*, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF 28 de mar. 2017. Seção 1, pág. 68, nº 60.

BRASIL. Portaria Nº 971/GS, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde-SUS. **Diário Oficial da União**, de 04 de maio 2006. Seção 1, pág. 20, nº 84.

BUENO, N. et al. Práticas integrativas e complementares: implantação nos serviços público e privado de saúde na odontologia. **Anais da Jornada Odontológica de Anápolis-JOA**, 2019.

CASTAGNINI, L. J. Prática da *Biodanza* ajuda a elevar a autoestima e alcançar o autoconhecimento. **Revista Pensamento Biocêntrico**, Pelotas, n. 23, p.139-141, jan. 2015.

D'ALENCAR, B. P. et al. *Biodanza* como processo de renovação existencial do idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s.l.], v. 61, n. 5, p. 608-614, out. 2008.

D'ALENCAR, B. P. et al. Significado da *Biodanza* como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 15 (Esp): p. 48-54, 2006.

FERREIRA, M. A. P. A *Biodanza* cuidando das emoções do ser, no encontro com sua espiritualidade. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 5, 2017, João Pessoa. **Anais...** João Pessoa: Realize, 2017. v. 1, p. 1 - 12.

FORTUNATO, I.; SCHWARTZ, G. Cinema, psicologia positiva e resiliência: uma revisão sistemática. **Interfaces Científicas-Humanas e Sociais**, v. 8, n. 2, p. 83-98, 2019.

GÓIS, C. W. L. **Vivência e identidade**: uma visão biocêntrica: 3. ed. Fortaleza, 2009.

GÓIS, C. W. L.; RIBEIRO, K. G. *Biodanza*, saúde e qualidade de vida: uma perspectiva integral do organismo. **Revista Pensamento Biocêntrico**, Pelotas, n. 10, p.43-65, 2008.

GUARESCHI, N. M. F. et al. Formação em psicologia: o princípio da integralidade e a teoria da autopoiese. **Revista Psicologia e Saúde**, [s.l.], v. 6, n. 1, p. 18-27, 2014.

HICKMANN, G. M.; HICKMANN, A. A. Iniciação musical no ensino fundamental: afetividade e aprendizagem. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 14, n. 1, p. 1-8, 2019.

LUNARDELLI, V. R. **Biodanza no SUS: efeitos para a promoção da saúde**. 2018.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, p.1-9, fev. 2016.

OLIVEIRA, L. L. Íntases e êxtases do ser: caminhos de integração em biodanza. **International biocentric foundation**, Escola de Biodanza Rolando Toro, Rio de Janeiro, 2017.

- PEREIRA, M. I. R. Dançando a vida em hospital psiquiátrico. **Revista Pensamento Biocêntrico**, Pelotas, n. 12, p. 95-106, jul./dez. 2009.
- REIS, A. C. A dança do eu: sentidos da experiência da *Biodanza* nos movimentos da subjetividade. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v.7, n.1, p. 23-33, jan./jun. 2012.
- REIS, A. C. *Biodanza*: a dança da vida. **Revista Pensamento Biocêntrico**, Pelotas, n. 11, p. 71-93 jan./jun. 2009.
- REIS, A. C. Subjetividade e experiência do corpo na *Biodanza*. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 1103-1123, 2013.
- SANTOS, D. S. R. et al. A biodanza e a construção de estilos de vida. **Licere**, Belo Horizonte, v.14, n.1, mar. 2011.
- SANTOS, E. G.; SIQUEIRA, M. M. Prevalência dos transtornos mentais na população adulta brasileira: uma revisão sistemática de 1997 a 2009. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s.l.], v. 59, n. 3, p.238-246, 2010.
- SANTOS, E. L. V.; GUIMARÃES, R. M.; LAMÊGO, M. Contribuições da *Biodanza* na postura e na funcionalidade em hemiparético crônico por acidente vascular encefálico. **NBC-Periódico Científico do Núcleo de Biociências**, v. 7, n. 14, 2017.
- SANTOS, T. G. S. et al. O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, v. 10, n. 1, p. 17-27, 2019.
- SILVA, M. I.; PELAZZA, B. B.; SOUZA, J. H. **Educação e saúde**. 2019.
- SOUSA, E. P. et al. Dança educação e o ensino em saúde: proposta ao autocuidado de crianças. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, v. 2, n. 1, 2019.
- TAVARES, D. Modelo teórico da biodanza: uma visão onto-bio-cosmológica. **Revista Pensamento Biocêntrico**, Pelotas, n. 21, jan./jun. 2014.
- TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, [s.l.], v. 30, n. 86, p.99-112, abr. 2016.
- TORO, R. **Biodanza**. 1. ed. (em português). São Paulo: Le Vivier, 2002.
- VAZQUEZ-COLUNGA, J. C. et al. Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho. **Saúde & Sociedade**, São Paulo, v.26, n. 2, p.584-595, abr./jun. 2017.
- VICTAL, V. J. R. C. et al. Suicídio e povos indígenas no brasil. **Interfaces Científicas-Saúde e Ambiente**, v. 7, n. 3, p. 49-60, 2019.

Corpo e Afetividade na Educação de Jovens e Adultos: Implantação da Biodanza no CMET Paulo Freire e seus percursos durante a Pandemia de Covid-19

Carla Patrícia Pintado Núñez¹

Resumo: O presente artigo é um recorte da minha monografia², defendida em setembro de 2022 na FRATER, escola de Biodanza de Porto Alegre. Parto de um olhar teórico, para o relato e análise das práticas que seguem uma linha de trabalho das pesquisas qualitativas e dos estudos de caso. O caso seria a implantação da Biodanza numa escola de EJA de Ensino Fundamental da rede municipal de Porto Alegre no período pré-pandemia e suas adaptações durante a Pandemia de Covid-19. Faço uma análise de aulas que foram ministradas em três anos diferentes: 2019 (Biodanza antes da Pandemia para grupos iniciais); 2021 (Trabalho Virtual, adaptado a partir de propostas vivenciais apoiadas na teoria e prática de Biodanza) e 2022 (Retorno de aulas presenciais de Biodanza com os protocolos de segurança necessários). A banca recomendou a publicação deste trabalho por trazer um relato histórico e também algumas possibilidades de diferentes trabalhos possíveis de serem desenvolvidos numa escola a partir da Biodanza.

Palavras-chaves: Biodanza; Virtualidade; Pandemia; EJA; Inclusão.

O caminhar até a Biodanza

Minha chegada à Biodanza foi num momento de muita turbulência emocional. Havia ingressado como professora numa escola municipal na Zona Sul de Porto Alegre, onde tiroteios eram comuns no entorno durante os três turnos de trabalho, quase que semanalmente. Inicialmente pensei estar aguentando bem o contexto, até que um dia, ao voltar para casa, senti uma dor estranha no peito e a sensação que ia morrer naquele instante, acompanhada de tontura, taquicardia e medo. Abandonei o carro num comércio próximo, peguei um taxi até a emergência mais próxima por pensar que se tratava de um problema cardíaco. Porém, diagnosticaram como um episódio de pânico que se repetiu algumas vezes nas semanas seguintes, sempre em momentos inesperados fora do trabalho, e não durante os tiroteios na escola. Inicialmente tomei a medicação e fiz o tratamento indicado, mas não fiquei muito feliz com a ideia de precisar de medicação constante para ir trabalhar, já que o ambiente era realmente perigoso e queria tornar minha vida mais leve.

Nessa mesma época ganhei de presente livros de diversos assuntos de uma amiga que deixava o Brasil, e entre eles estava Projeto Minotauro, de Rolando Toro. Como leitora voraz, passei os olhos e

¹ Mestre em Educação pela UFRGS. Licenciada e Bacharela em Ciências Sociais pela UFRGS. Licenciada em Letras Espanhol e Respektivas Literaturas pela PUCRS e Segunda Licenciatura em Português pela UNIASSELVI. Facilitadora de Biodanza formada na FRATER – Escola de Biodanza de Porto Alegre/RS/Brasil. E-mail: carlapintadon@gmail.com e conexaobiocentrica@gmail.com

² O título da monografia é “*Corpo e Afetividade na Educação de Jovens e Adultos: Implantação de Biodanza no CMET Paulo Freire*” orientada por Rudimar Florindo Merlo. Os demais membros da banca foram Myrthes Gonzalez e Wilmar Gonçalves Coelho.

achei uma proposta interessante, mas não entendi muito do que se tratava. Tinha conhecidos que praticavam Biodanza e ficava curiosa sobre o que seria isso. Numa festa, com um grupo de amigos, conheci um médico que por acaso também me falou em Biodanza e novamente fiquei com vontade de fazer uma aula experimental. Fui atrás de grupos compatíveis com meu horário de trabalho, e cheguei ao grupo de Rudimar Merlo³, que foi meu primeiro Mestre/ facilitador e também o orientador deste trabalho. Em poucos meses da prática semanal já tive mudanças positivas: pararam as crises de pânico, não precisei de mais medicação ou terapia para isso, me sentia mais vital e disposta para todas as atividades. Fiquei alguns anos só como praticante.

De 2014 a 2017 minha vida mudou muito. Tive um relacionamento sério com um colega de faculdade, vendi minha casa para iniciar vida nova em 2016 em Natal, onde pretendia fazer doutorado, mas terminamos assumindo mais compromissos do que estávamos preparados, já que acabamos assumindo seu filho de 12 anos e a relação acabou bem na época da seleção de doutorado. Moramos quase um ano em Natal, fui aprovada em três concursos públicos, mas não no doutorado e com o desgaste e a saudade dos amigos e família, acabei voltando para o RS. Ainda não tinham me chamado dos concursos em que fora aprovada. Voltei bastante triste e precisando dar um novo rumo à minha vida, foram muitas perdas juntas e muitas mudanças para processar em pouco tempo. O primeiro grupo que retomei, após o retorno ao RS, foi o de Biodanza do Rudi. Teve importância fundamental na minha recuperação emocional. Falei para Rudi que queria estudar para ser facilitadora, mas não tinha condições de viajar uma vez por mês à Santa Maria, para fazer as maratonas da EGB⁴ e perguntei onde poderia estudar aqui em Porto Alegre. Ele me indicou a Myrthes Gonzalez⁵ e falei para ambos que estudaria na Frater, mas que continuaria fazendo grupo semanal com Rudi e ele seria meu supervisor e orientador e ambos concordaram. E assim, em 2017, iniciei o curso de facilitadores na Frater e o tempo foi passando. Lá tive diversos mestres maravilhosos, a começar pela diretora, Myrthes Gonzalez, que serviu como grande exemplo, com sua firmeza e doçura para conduzir as maratonas e outros trabalhos nos quais participei e aprendi muito⁶. Outro mestre muito querido, que acompanhou quase todas as maratonas nas que participei e ministrou algumas, foi Wilmar Gonçalves Coelho⁷, por isso o convidei para ser parte da banca da monografia que deu origem a este artigo.

³ Rudimar Florindo Merlo. Facilitador/Didata de Biodanza e dentista.

⁴ Escola Gaúcha de Biodanza.

⁵ Facilitadora/ Didata de Biodanza, psicóloga e escritora.

⁶ Siga o canal no YouTube <https://www.youtube.com/c/MyrthesGonzalez/playlists> para conhecer alguns de seus trabalhos.

⁷ Facilitador/Didata de Biodanza e administrador.

O Centro Municipal de Educação dos Trabalhadores Paulo Freire completou trinta anos de existência em setembro de 2019, ano em que ingressei lá como professora de língua espanhola. O diferencial dessa instituição é trabalhar exclusivamente com Educação de Jovens e Adultos (EJA) do ensino fundamental nos três turnos: manhã, tarde e noite. Por ser uma das únicas instituições de EJA gratuitas com essas características é muito procurada por estudantes de todas as regiões de Porto Alegre e também da região metropolitana. O CMET atende jovens a partir de 15 anos, adultos e idosos, incluindo pessoas com deficiência física e mental. Além das disciplinas curriculares de EJA, oferece também oficinas e vivências pedagógicas diversas, tais como: jogos lógicos, xadrez, esportes diversos, produção de texto, cinema, literatura, ciências naturais, entre outras. Mantém ainda um Centro Musical que oferece gratuitamente cursos e oficinas de violão, cavaquinho, contrabaixo, percussão, teoria e percepção musical, técnica vocal, coral, guitarra e teclado. E em parceria com o Senac disponibiliza aos estudantes cursos profissionais na área da estética, como corte de cabelo e barba, manicure e maquiagem. Foi nesse contexto que vi a oportunidade de implantar a Biodanza no currículo diversificado da instituição e o fiz em 2019 através da Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade que posteriormente começou a se chamar Biodanza, Corpo e Afetividade.

1. Referencial Teórico

2.1- O que é Biodanza

A Biodanza foi criada por Rolando Toro a partir de um conjunto de estudos interdisciplinares, bebendo de fontes da Biologia, da Psicologia, da Antropologia, da Fisiologia, da Teoria Musical entre outras. Uma das definições mais famosas de Biodanza é:

“Biodanza é um sistema de integração humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizado das funções originárias da vida. Sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo”. (TORO, 2002, P. 16)

Para quem não conhece Biodanza, essa definição é muito difícil de entender. Conforme descrevo as aulas que facilitei ficará mais fácil compreender como funciona. Acho que posso seguir o modelo de vários sites de Biodanza como o da IBF⁸ (International Biodanza Federation) e esmiuçar ou explicar melhor cada uma das expressões que formam esse conceito. A integração humana se refere ao processo de estimulação das funções primordiais de conexão com a vida, buscando uma integração consigo mesmo, com o outro da mesma espécie e com o universo. A renovação orgânica

⁸ <https://www.biodanza.org/pt/definicao-de-biodanza/>

seria a ação sobre a auto regulação orgânica, induzidas por estados de transe que ativariam processos de renovação celular e regulação global das funções biológicas, diminuindo a desorganização e o estresse. A reeducação afetiva tem a ver com a capacidade de estabelecer vínculos afetivos com as outras pessoas. A reaprendizagem da função da vida refere-se à integração dos instintos (que representam a natureza em nós) tão reprimidos pela nossa cultura. Devemos fazer uma religação entre a nossa natureza e a cultura. As vivências integradoras são experiências vividas com grande intensidade no aqui e agora que projetaria toda a sua existência (qualidade ontológica) e possuiriam um efeito harmonizador em si mesmas.

Segundo a teoria desse sistema os seres humanos deveriam desenvolver seus potenciais genéticos através de cinco linhas de vivências: vitalidade (aumento da alegria de viver, ímpeto vital, energia disponível para a ação, integração motora, equilíbrio neurovegetativo); sexualidade (despertar a fonte de desejo, aumento do prazer, conexão com a identidade sexual, diminuição da repressão sexual); criatividade (capacidade de expressar, inovar e construir); afetividade (capacidade de criar vínculos com outras pessoas através do amor, amizade, altruísmo e empatia) e transcendência (conexão com a natureza, sentimento de pertencer ao universo). Ao ser entrevistado sobre como a Biodanza daria conta do sentido de transcendência que a dança tem em todas as comunidades humanas, Rolando respondeu:

La Biodanza tiene una de sus líneas de desarrollo llamada trascendencia. Trascendencia para obtener estados de expansión de conciencia, de vínculo con la naturaleza, de sentimiento de totalidad con el cosmos, de éxtasis y contemplación de la belleza del mundo. Y tenemos, por lo menos, cien ejercicios y músicas. La trascendencia es parte del programa de Biodanza. Así es que los que quieren vivir la Biodanza tienen que vivir la vitalidad, el erotismo, la creatividad, la afectividad y la trascendencia, esos cinco caminos. (TORO, 2007, p.114)

Outro conceito muito importante na Biodanza é o Princípio Biocêntrico. Ele foi definido por Rolando Toro a partir da intuição de que o universo está organizado em função da vida e consiste em uma proposta de reformulação dos nossos valores culturais que tomam como referencial o respeito à vida. Segundo o autor:

“O Princípio Biocêntrico coloca seu interesse em um universo compreendido como um sistema vivo. O reino da vida abrange muito mais que os vegetais, os animais e o homem. Tudo o que existe, dos neutrinos ao quasar, da pedra ao pensamento mais sutil, faz parte deste sistema vivo prodigioso. Segundo o Princípio Biocêntrico, o universo existe porque existe a vida, e não o contrário. A vida não é a consequência dos processos atômicos e químicos, mas da estrutura guia da construção do universo. As

relações da transformação matéria-energia são os estados de integração da vida. A evolução do universo é, na realidade, a evolução da vida”. (TORO, s.d. p.25)

2.2– Biodanza e Educação

Rolando Toro falava dos “doentes da civilização” e apontava nossa cultura como violenta e geradora de diversas doenças. Segundo o autor, uma das principais mudanças para melhorar o mundo viria através da educação. Criticava os currículos e apontava como uma questão central o afeto na educação, o desenvolvimento da motivação e da criatividade, tendo a vida como valor fundamental. Dalla Vecchia (2005) analisa o papel da afetividade no processo educativo e na construção do conhecimento na obra *Pedagogia da Autonomia* de Paulo Freire, dando destaque ao papel que ocupa a afetividade no processo vivo de construção de uma educação engajada, politizada, ética e crítica. Desta forma mostra como as pedagogias de Toro e Freire tinham pontos em comum, principalmente na questão da afetividade. Segundo o autor:

De um modo geral, podemos considerar que a educação em Paulo Freire se desenvolve por essa atitude amorosa de cuidado nutritivo, de promoção e de qualificação da vida do educando, promovendo sua autoestima, sua autonomia e determinação no mundo, força essa de transformação política real, pela criação e estabelecimento de vínculos afetivos. (DALLA VECCHIA, 2005, p. 33)

A partir de teorias centradas na vida, da Biodanza e guiada pelo Princípio Biocêntrico, foi sendo pensada a Educação Biocêntrica. FLORES (2005) aponta que ela deveria ter alguns dos seguintes pressupostos: “prazer do aprender”; “vínculo afetivo entre educador e educando”; “inclusão das forças instintivas como organizadores e conservadores da vida”; “corporeidade e o movimento humano como sua presença no mundo”; “construção da autonomia e fortalecimento da Identidade”; “educador como promotor da expressividade dos potenciais genéticos”. Para a prática da Educação Biocêntrica deveria abandonar o paradigma antropocêntrico de mundo e substituí-lo pelo Princípio Biocêntrico, no qual a vida é reconhecida como sagrada, valor fundamental que guiaria toda a prática.

2.3- Aspectos metodológicos para a organização deste trabalho

A reflexão sobre o que escreveria na minha monografia vem sendo gestada desde que implantei as aulas de Biodanza no CMET Paulo Freire em 2019. Sabia que esse seria o tema do trabalho de formação, que pretendia ter defendido já em 2021, sem imaginar que uma Pandemia pararia o mundo e impactaria tanto nosso cotidiano.

O recorte e organização que fiz, partindo de um olhar teórico, para o relato e análise das práticas seguem uma linha de trabalho das pesquisas qualitativas e dos estudos de caso. O caso seria a implantação da Biodanza numa escola de EJA de Ensino Fundamental da rede municipal de Porto Alegre e análise das aulas que foram ministradas em três anos diferentes: 2019, 2021, 2022 e em três formatos diferentes, para se adequar aos protocolos de segurança exigidos pela Pandemia de Covid-19 que passou a assolar nosso planeta a partir de 2020.

LÜDKE e ANDRÉ (1986) afirmam que os estudos de caso procuram retratar a realidade de forma completa e profunda e ainda, segundo as autoras:

Pode acontecer que o pesquisador comece o trabalho como um espectador e vá gradualmente se tornando um participante. Pode também, ocorrer o contrário, isto é, pode haver uma imersão total na fase inicial do estudo e um distanciamento gradativo nas fases subsequentes. (LÜDKE e ANDRÉ, 1986, p.28)

Neste caso, houve uma imersão total inicialmente porque fui planejando e facilitando as aulas de Biodanza. Posteriormente tive que me afastar para fazer a reflexão teórica sobre a prática, voltar aos diários de classe e a coleta de questionários que fiz com os grupos facilitados, para fazer o relato das aulas e as reflexões sobre as mesmas. O referencial teórico que usei foi em sua grande maioria tirado das apostilas do curso de facilitadores de Biodanza (criadas ou adaptadas a partir da obra do próprio criador da Biodanza Rolando Toro); livros escritos por outros facilitadores, artigos da Revista Pensamento Biocêntrico, vídeos sobre palestras de eventos de Biodanza e de Educação Biocêntrica dos quais participei, entre outros.

2. A implantação da Biodanza no CMET Paulo Freire

2.1 - A Biodanza no CMET antes da Pandemia de Covid-19

Como coloquei anteriormente, o CMET Paulo Freire caracteriza-se por trabalhar exclusivamente com Educação de Jovens e Adultos (EJA) nos três turnos, abarcando alunos de todas as localidades de Porto Alegre e grande Porto Alegre que buscam concluir o Ensino Fundamental. As aulas de segundas a quintas-feiras são organizadas por disciplinas, de acordo com a Totalidade em que o estudante se encontra, e nas sextas-feiras o currículo é diversificado. Em 2019, ano que implantei a Biodanza na escola, os estudantes optavam por duas atividades (Uma Vivência Pedagógica antes do recreio e uma Oficina depois por turno), ou faziam um curso profissionalizante, em parceria com o SENAC. O título Vivência Pedagógica foi proposto pela Coordenação Pedagógica, para todas as atividades oferecidas pelos professores nesse dia (com formação na área de

Educação), para diferenciar de Oficinas (de cunho mais prático, oferecido geralmente pelos parceiros da escola, nem sempre com formação na área da Educação). A organização da escola é semestral, tanto nas Totalidades quanto nas Vivências e Oficinas e os alunos podiam trocar de Vivência e Oficina semestralmente.

No primeiro semestre de 2019, a Biodanza foi aberta a todos os estudantes interessados e abriu um grupo no turno da manhã. Foram inscritos 17 estudantes e frequentaram regularmente 15, durante todo o semestre. Os encontros iniciavam com uma roda de conversa, onde levava alguns conceitos de Educação Biocêntrica e Biodanza e o grupo debatia e analisava a importância para a escola, a vida, etc. Após comentavam algumas questões afetivas que passavam durante a semana, considerando o grupo, como um espaço de afeto e confiança, no qual o que se comentasse, ficaria em sigilo. Era uma dinâmica de roda verbal, usada na Biodanza. Na segunda metade do encontro, eram propostas atividades mais lúdicas como jogos e exercícios do catálogo criado por Rolando Toro⁹, para movimentar o corpo e as emoções. O perfil dos integrantes era basicamente feminino, com alunas mais velhas e algumas adolescentes. Apenas dois rapazes se inscreveram no primeiro semestre. A vivência teve boa repercussão entre os alunos e docentes e foi oferecida novamente no segundo semestre, inclusive com alguns participantes que quiseram continuar na mesma Vivência.



Colagem 1: CMET Paulo Freire – Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade – 2019/1 manhã

No final do primeiro semestre de 2019 tive um feliz encontro e parceria com a professora Sônia Porciúncula. Ela era professora de geografia dos turnos tarde e noite e já havia participado de grupo regular de Biodanza durante alguns anos. Também havia cursado a escola Gaúcha de Facilitadores de Biodanza, de 2003 a 2007, mas não tinha concluído a formação por motivo de doença. Em 2007 realizou um projeto de Educação para a Paz, com auxílio metodológico de Biodanza, na Escola de Ensino Fundamental Maria Fausta Teixeira, localizada em Cachoeirinha, região metropolitana de Porto Alegre. Sua efetivação ocorreu através de oficinas semanais de Biodanza com os alunos de oitava série. Por essa caminhada, sentiu-se motivada a aceitar meu convite de ministrar a Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade juntas, no turno da tarde em 2019/2

⁹ Rolando Toro Araneda, criador da Biodanza.

e também acabou retomando seus estudos como facilitadora. Em 2019/2 ministrei sozinha um grupo no turno da manhã e com Sônia outro grupo no turno da tarde.

O grupo da manhã de 2019/2 tinha adultos e adolescentes, homens e mulheres. Alguns eram oriundos do primeiro semestre que optaram por permanecer na Vivência. Percebiam o espaço como uma fonte de cuidado, companheirismo, movimento e alegria, onde podiam confiar nos colegas e na professora para falar sobre questões emocionais que vivenciavam durante a semana.



Colagem 2: CMET Paulo Freire – Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade – 2019/2 manhã

O grupo da tarde era composto basicamente de mulheres com mais de sessenta e cinco anos, com exceção de uma aluna mais jovem, na faixa dos trinta anos. Quase todas eram viúvas, solteiras ou separadas e percebiam esse grupo como uma fonte de alegria, afetividade e espaço para compartilhar suas emoções.



Colagem 3: CMET Paulo Freire – Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade – 2019/2 tarde

No segundo semestre a elaboração das aulas eram mais sistematizadas e chegamos a elaborar tabelas como a que mostro abaixo, para organizar a sequência de exercícios e seleções de músicas. Como não tínhamos muita prática, colocávamos também sugestão de palavras-chave para a consigna, o que ajudava a que a aula fluísse melhor.

Algumas vezes mudávamos algum exercício ou música, dependendo do que os grupos traziam para a roda verbal, num movimento de adaptação e diálogo constante. Aconteceram alguns fatos como perdas de entes queridos de membros do grupo, doenças, acidentes e outras questões existenciais que eram compartilhadas com o grupo. As pessoas conseguiam ouvir empaticamente e

se identificar com a dor ou outras emoções dos colegas, mesmo que alguns grupos fossem bastante heterogêneos, misturando adolescentes e adultos de diferentes origens e crenças. Alegrias também eram celebradas e as pessoas percebiam as aulas de Biodanza como um espaço seguro para expressar emoções e sentimentos e também se divertir com as danças.

No final do semestre foi aplicado um questionário para os dois grupos, no que coletamos as percepções que os estudantes tinham sobre o impacto da prática da Biodanza na escola. Algumas das respostas foram:

“Gosto muito das aulas. Comecei a me sentir mais alegre e em casa começo a dançar sozinha. Fico a semana toda esperando pela aula”. (Senhora de 75 anos).

“Agora não tenho mais vergonha de falar com os colegas ou falar nas aulas das outras matérias. E já estou até dançando no meio da roda nessa aula.” (Menina de 15 anos).

“Eu gosto de poder conversar com os amigos desse grupo e de dançar. Gosto mais da dança cigana”. (Rapaz de 35 anos).

“Fico muito faceira com as aulas da professora Carla. Podemos conversar com as colegas, falar dos nossos sentimentos. E até fiquei com mais vontade de namorar”. (Senhora de 78 anos).

“Minhas dores nas pernas melhoraram e consigo dormir melhor”. (Senhora de 60 anos).

“Gosto de encontrar os colegas e conversar. Gostei da dança do 1, 2, 3, 4. E das caricias nas costas”. (Rapaz de 30 anos).

“As professoras são legais e as danças são muito boas. Gostei também da aula de pintura com tinta” (Moça de 32 anos).

“Para a gente que mora sozinha é muito bom ter esse grupo para conversar sobre a vida e dançar. Faz bem para a saúde e para a cabeça.” (senhora de 75 anos).

“Eu falei para meu marido que ia estudar e ia dançar. Ele não gostou muito no início, mas depois aceitou. Viu que fico mais feliz dançando e estudando. Às vezes pego ele para dançar em casa. (Senhora de 57 anos).

Uma aula aberta da Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade ocorreu no segundo semestre de 2019, quando facilitei uma aula para vinte e cinco alunos da Cooperativa Social CrêSer¹⁰, que foram ao CMET para participar desse trabalho. Os alunos da CrêSer mostraram muito interesse e combinaram novos encontros no futuro. Até agora não retomamos essa possibilidade, mas gostaria muito de desenvolver um trabalho semanal de Biodanza lá, em algum momento, talvez em 2023.

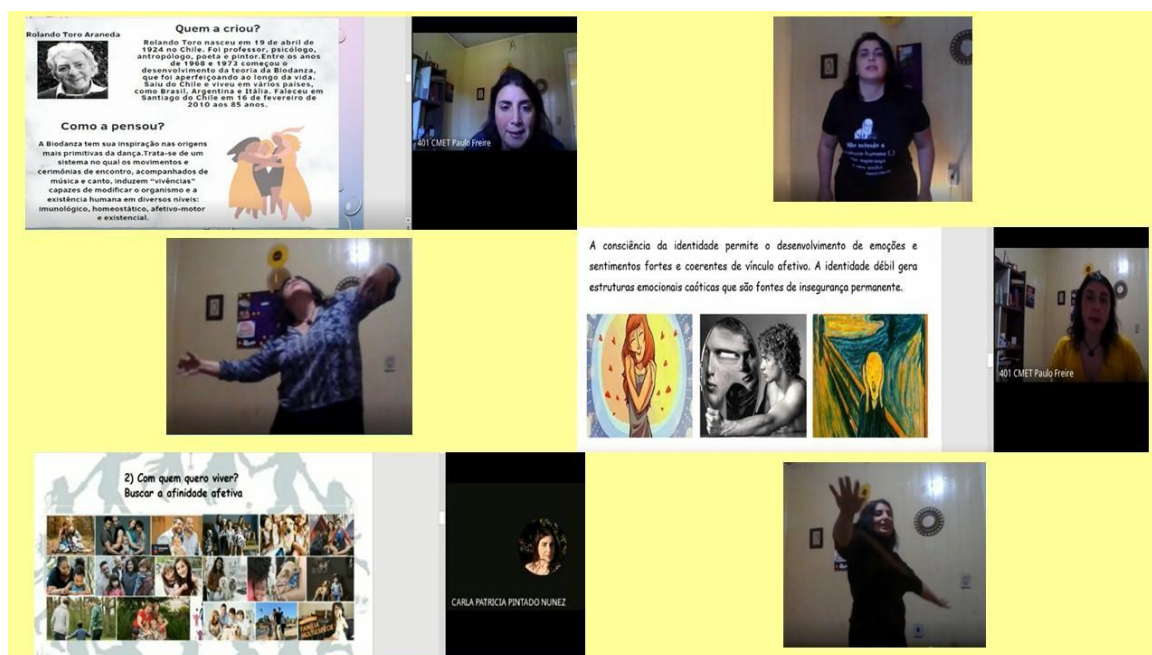
¹⁰ A Cooperativa Social Especial CrêSer tem por objetivos atender a jovens e adultos com deficiência mental, maiores de 21 anos, oferecendo-lhes espaço de trabalho, de produção e de geração de renda. Além disso, a CrêSer oferece um espaço de Educação de Jovens e Adultos por meio de uma parceria com a Prefeitura de Porto Alegre, através do CMET Paulo Freire.



Colagem 4: CMET Paulo Freire – Aula aberta de Biodanza para a CrêSer – 2019/2

3.1- A atividade virtual integradora Biodanza, Corpo e Afetividade durante a Pandemia de Covid-19 em 2021

A Pandemia de Covid-19 ceifou muitas vidas e causou transtornos de todos os tipos nos anos de 2020 e 2021. As aulas permaneceram em forma de ensino remoto durante 2020 e parte de 2021. A quase ausência de políticas públicas eficientes por parte do município de Porto Alegre para a população mais carente (perfil de nossa comunidade escolar) levou nosso quadro de professores e equipe pedagógica a pensar estratégias para continuar oferecendo alento, cuidado e conhecimento a nossos estudantes e familiares. Para isso oferecemos material de estudo impresso para levar aos que não tinham acesso à internet e aulas virtuais oferecidas através de redes sociais e aplicativos como Facebook, Google Classroom, WhatsApp, Meet e outros. Posteriormente recebemos alguma orientação da mantenedora. Nessa lógica, nas sextas-feiras do segundo semestre de 2021, no lugar das Vivências Pedagógicas e Oficinas, foram implantadas Atividades Integradoras Virtuais, nas quais estudantes de várias totalidades participavam das propostas que os professores traziam. Algumas eram apenas um ou dois encontros e iam mudando os professores. Como percebi que muitos alunos se queixavam da solidão e falta de exercícios que o isolamento provocava, decidi oferecer a atividade integradora Biodanza, Corpo e Afetividade de forma virtual, inspirada em alguns percursos que Myrthes Gonzalez ofereceu durante a Pandemia. Algumas escolas de Biodanza começaram a oferecer parte da formação dos facilitadores de forma virtual e Myrthes começou a fazer um trabalho pioneiro com determinados livros e Biodanza, dos quais tive oportunidade de participar. Isso me inspirou a adaptar a Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade para um formato virtual e passou a chamar-se Biodanza, Corpo e Afetividade. A professora Sônia Porciúncula não participou mais das aulas em 2021/2 porque iniciou as licenças para a aposentadoria uns meses antes.



Quadro 2- Montagem com imagens de algumas aulas virtuais de 2021/2

As aulas virtuais de forma geral foram um grande desafio para mim. Em primeiro lugar me sentia constrangida até para dar aula de espanhol pelo Meet ou Zoom e ser gravada, ficava nervosa e travada na frente das câmaras. Conforme foi surgindo a necessidade de atender os estudantes dessa forma, fui me acostumando aos encontros virtuais de espanhol. Então surgiu a demanda dos encontros integradores nas sextas-feiras e resolvi adaptar o trabalho. Na primeira parte do encontro apresentava questões mais teóricas de Biodanza, fazendo as transposições didáticas necessárias para que ficasse compreensível aos estudantes. Em seguida iniciava o diálogo com os participantes sobre o conteúdo e sobre como tinham passado a semana, o que lembravam do encontro anterior, como se fosse uma roda verbal adaptada.

Após a exposição e comentários dos participantes, seguia com a proposta vivencial, trazendo músicas com consignas e exercícios de Biodanza onde cada participante dançava no local que estivesse, geralmente suas residências. Em determinados momentos, aqueles estudantes que não tinham computador ou internet em casa, puderam ir à escola, ter acesso a um computador e fazer as aulas lá. Eu ministrava as aulas de minha casa porque naquele momento a rede de internet da escola não era boa e travava. Colegas que estavam na escola ficavam surpresos de ver como alguns adolescentes gostavam de fazer as aulas e não tinham vergonha de ficar dançando em determinadas salas da escola com mais pessoas junto. Eu também fiquei surpresa com isso e com a participação deles, geralmente eram os adultos que participavam mais. Essa modalidade teve doze encontros. Além dos estudantes e familiares, contou com a participação de alguns colegas que também gostaram

das aulas e resolveram se somar ao grupo. Em alguns momentos tive a colaboração de colegas nos comentários, principalmente quando tratei de temas relacionados com o meio ambiente, a Carta da Terra, os aspectos biológicos. Nas primeiras partes dos encontros virtuais, usava além da fala, muitas imagens e alguns trechos de vídeos, para trabalhar os conceitos de Biodanza e assuntos relacionados.

No último encontro colhi alguns depoimentos do que os participantes tinham achado das aulas virtuais:

“Gostei das aulas, além de aprender sobre emoções e música, foi legal dançar”. (rapaz de 16 anos)

“Eu gostei dos exercícios de girar a cabeça e os braços. Ajudam a melhorar as dores nas costas. E os vídeos com explicações também foram legais”. (Moça de 18 anos)

“Foi legal poder dançar um pouco e também conhecer a origem da Biodanza e questões ligadas as emoções. Dancei tudo de câmara fechada porque fiquei com vergonha de dançar com ela aberta.” (Colega)

“As danças ajudaram nas dores no corpo e no equilíbrio”. (Rapaz de 40 anos).

“É muito bom ter esses encontros pela internet. Matamos a saudade dos colegas e dançamos para mexer o corpo” (Moça de 35 anos)

3.2- O retorno da Vivência Biodanza, Corpo e Afetividade presencial em 2022 e os necessários protocolos de saúde

Em 2022 retornamos às aulas presenciais mantendo uma série de protocolos de segurança sanitária, tendo em vista que a Pandemia de Covid-19 continuou a pesar da vacinação de grande parte da população. Resolvi oferecer a Vivência Pedagógica Biodanza, Corpo e Afetividade nos dois turnos do primeiro semestre de 2022 seguindo alguns protocolos de segurança que considerei fundamentais no momento, adaptando muitos exercícios e retirando coisas importantes como o abraço, porque não tínhamos como obrigar os estudantes a se vacinar e ainda havia surtos de Covid em nossa escola.

As rodas eram feitas com corda, assim como os exercícios de sincronização rítmica ou melódica, para evitar toques. O uso de máscara era obrigatório cobrindo nariz e boca além de álcool líquido e em gel sempre disponível, numa sala bem ventilada ou quando o clima permitia, nas praças perto da escola ou no Parque Farroupilha/ Redenção. No início tive muitas dúvidas se ofereceria ou não a Vivência Pedagógica, porque sabia que não seriam aulas de Biodanza como originalmente foi pensada. Contudo, alguns estudantes começaram a pedir que ofertasse a Vivência e expliquei que era muito arriscado, que se a oferecesse teria que ser com muitas adaptações.

Após uma longa reflexão, percebi que as aulas virtuais inspiradas na Biodanza tinham ajudado muitas pessoas durante o isolamento, então conclui que mesmo com bastante adaptações, o fato de oferecer um espaço seguro para compartilhar emoções, acolhimento e escuta afetiva aos estudantes, durante a roda verbal, somado às danças e demais exercícios de Biodanza trariam benefícios. As aulas iniciaram em março foram até julho. Em comparação com os grupos de 2019, eram um pouco menores.



Colagem 5: CMET Paulo Freire – Vivência Pedagógica Biodanza, Corpo e Afetividade – 2022/1 manhã

Uma particularidade deste grupo do turno da manhã foi que diferentemente dos demais grupos que facilitei (que eram compostos maioritariamente por mulheres) este era composto por mais homens. Eram cinco homens e duas mulheres, mas elas eram menos frequentes por questões familiares. Na roda verbal comentavam que gostavam muito de dançar e comentar sobre suas emoções. O mais velho, na casa dos cinquenta, era solteiro e morava sozinho. Os outros moravam com os pais ou irmãos e estavam na casa dos vinte e trinta anos. Se abriam bastante na roda verbal, o que geralmente não é tão comum para os homens. Acho que faltam esses espaços seguros onde possam expressar suas emoções sem julgamentos e sentindo-se acolhidos. As mulheres já tinham mais facilidade de expressar as emoções, isso possivelmente sejam marcas do patriarcado na nossa cultura.



Colagem 6: CMET Paulo Freire – Vivência Pedagógica Biodanza, Corpo e Afetividade – 2022/1 tarde

O grupo da tarde era menor e tinha a particularidade de ter uma aluna deficiente visual. Para atendê-la tinha auxílio de uma estagiária da SIR visual¹¹. A aluna tinha problemas de equilíbrio e

¹¹ Sir Visual - Sala de Integração e Recursos para atendimento de estudantes com Deficiência Visual (baixa visão e cegueira). O serviço de AEE (Atendimento Educacional Especializado) é umas das principais políticas de acessibilidade

pouco tônus muscular nos braços, logo na primeira aula percebi que não bastava dar a consigna e demonstrar o exercício para que ela pudesse realizá-lo porque além da questão do equilíbrio algumas vezes não conseguia imaginar o movimento, já que não conseguia ver a demonstração. Tive que criar formas de demonstra-lhe através do toque e conduzindo alguns de seus movimentos, ou colocando suas mãos no meu corpo para que ela percebesse o que deveria fazer. Notei melhora no equilíbrio e na sua coordenação motora no final do semestre. Foi uma pena que não pude continuar o trabalho no segundo semestre com o grupo da tarde, porque o número de estudantes diminuiu e a equipe pedagógica achou melhor diminuir a oferta de vivências pedagógicas e concentrou vários outros professores numa vivência que não tinha anteriormente, de dança, embora tenha explicado que Biodanza era outra coisa. Então em 2022/2 ofereci a Biodanza apenas no grupo da manhã e na tarde me juntei ao grupo de Iniciação Científica. Convidei as estudantes da tarde a participarem do grupo da manhã de Biodanza, mas para elas ficou difícil comparecer no turno inverso. A análise de 2022/2 não entrará neste trabalho por limites de tempo. Algumas falas dos estudantes que participaram das aulas de Biodanza ao final do curso foram:

“Na minha casa moramos só minha gatinha e eu. Essas aulas me deixam muito alegre porque é bom conversar sobre nossos sentimentos e dançar. (Senhora de 78 anos).

“Eu gosto falar com os colegas. Gostei muito das aulas no parque e das danças de roda”. (Rapaz de 26 anos).

“Fico a semana toda esperando para dançar. Moro sozinho e só trabalho, vou à igreja e estudo. É bom poder conversar sobre o que sentimos”. (Senhor de 56 anos).

“Adoro dançar e conversar sobre como foi a semana. (Rapaz de 21 anos)

“Gosto de encontrar os colegas e conversar. Gostei da dança do 1, 2, 3, 4. E das carícias nas costas”. (Rapaz de 30 anos).

“A professora deixa a gente à vontade para falar sobre nossa vida. Gosto de encontrar os colegas do grupo. (Moça de 19 anos).

“As aulas me ajudaram a melhorar o equilíbrio¹². Gosto de conversar com o grupo e dançar.” (Moça de 34 anos)

Além das aulas com os grupos regulares matriculados na Vivência Pedagógica dos turnos da manhã e tarde, facilitei algumas aulas pontuais para outras turmas nas que lecionava espanhol e quiseram conhecer o trabalho com Biodanza numa atividade de São João, onde as turmas teriam uma

dentro das escolas, prevê na sua ação a derrubada de barreiras, promovendo o acesso do aluno a recursos, estratégias e metodologias que possibilitam uma participação efetiva dos estudantes. O AEE tem respaldo legal e possui enfoque pedagógico, pois é um serviço que funciona de forma articulada aos demais serviços existentes dentro da escola.

¹² Essa é a moça com deficiência visual. Ela também percebeu a melhora em seu equilíbrio e lamentou que a Biodanza não fosse oferecida em 2022/2 no turno da tarde.

atividade integradora. Preparei uma aula de Biodanza com temas de São João. Os estudantes participaram e gostaram, poucos deles participavam da Vivência de Biodanza ou já tinham tido algum contato. Me chamou a atenção que os adolescentes dançaram e brincaram sem reclamar, geralmente ficam mais retraídos.



Colagem 7: CMET Paulo Freire – Biodanza de “São João” para as turmas de T5 e T6 – 2022/1 manhã e tarde

4- Considerações finais

A pandemia impactou e ceifou vidas de muitas pessoas no Brasil, muitas mortes poderiam ter sido evitadas se o governo federal tivesse seguido uma lógica Biocêntrica, em lugar da lógica genocida que optou por seguir. Rolando Toro já achava a civilização e nossa cultura antívida e via a Biodanza e a Educação como caminhos de humanizar o mundo. O caminho da afetividade, do olhar, do abraço, da pulsação do instinto gerador de vida eram coisas fundamentais que precisavam ser resgatadas. O paradigma que deveria guiar o mundo não seria mais o antropocêntrico, mas o Biocêntrico, onde a vida seria o valor mais importante e os seres humanos se integrariam consigo mesmos, com as demais espécies e com o cosmos. Concordo cada vez mais com essas ideias. A Biodanza chegou à minha vida em momentos de muita preocupação e se mostrou um importante recurso para a recuperação de minha saúde. Posteriormente se mostrou fundamental na minha reabilitação existencial e esse foi o principal motivo pelo qual decidi estudar para me tornar uma facilitadora.

Sou professora de espanhol há mais de 25 anos e já passei por todas as etapas da Educação Básica, atendendo desde crianças de educação infantil, até idosos na Educação de Jovens e Adultos (EJA), lugar onde me sinto melhor como Educadora. Desde 2008 atuo na rede municipal de Porto Alegre com língua espanhola. Quando ingressei na rede já tinha ideia de trabalhar com EJA no CMET Paulo Freire porque conhecia o trabalho pedagógico lá realizado, mas demorei alguns anos até conseguir a vaga nessa instituição. E acho que cheguei no momento certo, porque além de trabalhar com a língua espanhola, tive o prazer de poder implantar a Biodanza nos turnos da manhã e da tarde, em 2019. As lições de Paulo Freire já permeavam minha vida desde que me tornei

professora e combinada com as lições de Rolando consegui me re-encantar ainda mais pela Educação, apesar de estarmos num momento de pleno ataque à vida, à saúde e à educação, mas amanhã será outro dia...

Este artigo descreve meu trabalho durante três anos no CMET Paulo Freire, desde a implantação da Vivência Pedagógica *Corpo e Afetividade* em 2019, até adaptações virtuais do trabalho em 2021 e retomada presencial da mesma, com protocolos sanitários e diversas podas em 2022. Pelas minhas observações durante as aulas e posteriores reflexões, os depoimentos dos estudantes e demais participantes (colegas, familiares de estudantes) concluo que os três formatos trouxeram benefícios. Acho que o primeiro formato com certeza foi o mais benéfico, com a possibilidade de fazer todos os exercícios sem preocupações com Covid-19, máscara, etc. O segundo formato do trabalho, acho que não podemos chamar de Biodanza, mas uma prática virtual inspirada na mesma, que também trouxe seus benefícios: apresentação e construção de conceitos, reflexões e acolhimento afetivo, quebra da sensação de solidão causado pelo isolamento nas residências, movimentação do corpo. O terceiro modelo já está bem mais próximo do que era a Biodanza, mas ainda falta o abraço ilimitado, a roda de embalo, os exercícios de maior contato que permitam uma entrega mais profunda e despreocupada com o ambiente, a máscara, o álcool... Acredito que neste momento ainda seja necessário manter alguns protocolos como máscara e álcool, mas já penso ir introduzindo mais alguns exercícios de contato, até que seja possível retomar a Biodanza como foi pensada originalmente.

Foi gratificante ter essa experiência e acho que além de fazer parte do SUS como uma prática integrativa, a Biodanza deveria ser implantada no currículo obrigatório de toda a Educação Básica. Há quem defenda as armas e o militarismo nas escolas. Eu defendo a paz, a afetividade, a diversidade e o respeito à vida. Só assim vejo a construção de um outro mundo possível, no qual a vida seja o princípio fundamental.

5- Referências Bibliográficas

CAVALCANTE, Ruth e outros – Educação Biocêntrica – Um Movimento de Construção Dialógica. Fortaleza: Edições CDH, 1999.

DALLA VECCHIA, Agostinho Mario. Afetividade: Convergência entre educação biocêntrica e a educação biocêntrica e a educação biocêntrica e a educação dialógica de Paulo Freire. Pensamento Biocêntrico. N° 2,11-35, jan./mar, 2005.

FLORES, Feliciano Edi Vieira. Educação Biocêntrica: por uma Educação centrada na vida. Pensamento Biocêntrico. Nº 2, 41-58-, jan./mar, 2005.

FREIRE, Paulo – A Pedagogia do Oprimido. Rio de Janeiro: Paz e terra, 1997.

_____. A Pedagogia da Autonomia- Saberes Necessários à Prática Educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1997.

_____. Educação como prática da liberdade. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1994.

LÜDKE, Menga e ANDRÉ, Marli. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU;1986.

TORO, Rolando. Biodanza. São Paulo: Ed. Olavo Brás, EPB, 2002

_____. Educação biocêntrica: apostila de Curso de formação docente em Biodanza. Sistema rolando toro: International Biocentric Foundation (s.d.)

_____. Inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico: apostila de Curso de formação docente em Biodanza. Sistema rolando toro: International Biocentric Foundation (s.d.)

. _____. Projeto Minotauro- Biodança. Petrópolis: Vozes, 1988

NAS ASAS DA PAIXÃO



As nuvens
dialogam em branco
fantasias
dos apaixonados.

E a lua
brinca de esconder
no infinito
espaços abertos
às suas magias

Em lentos movimentos
dança da sedução
aproximo-me no leito
das emoções.
Te carrego
nas asas da poesia.
O silêncio da noite
fica denso da tua inocência.

Peregrino em busca
das palavras que traduzam
a grandeza do meu ser,
expandido no universo.
O brilho de mil sóis
do teu olhar satisfeito,
na densidade
do amor me deleito.

És fluxo de energia
na rede da vida,
sentido do existir.
Flui nos veios do cotidiano
sutil como a brisa,
leve como a ternura,
amada, seduz...
Jamais desengana.

Viceja como verde floresta,
transborda de primavera,
Engravida
dá frutos,
expande o novo,
a criação sempre impera,
em novos horizontes,
tecida na espera.

Meu verso tateia
as dimensões do vivido.
Ensaio o originário,
ele avança horizontes.
Meu olhar estendido
responde incontido
Ao fascínio... presença,
pulsante na ausência.
Sobre a ponte
fica o gemido.

Te revestes do divino,
incendeias do sagrado,
exalas abundância,
extasias, no silêncio avançar.
Rompe limites
me envolves
no voluptuoso
dançar do universo

Agostinho M D Vecchia

A REVISTA PENSAMENTO BIOCÊNTRICO SE POSICIONA:

Manifestamos veemente repúdio ao movimento político golpista expresso em 8 de janeiro de 2023 em ação terrorista, desencadeada frontalmente contra as instituições democráticas dos três poderes em Brasília e contra o povo brasileiro. Repudiamos com firmeza e convicção as orquestradas ações de caráter ideologicamente fascista e nazista de vários anos de governo de Jair Bolsonaro que desestruturaram conquistas sociais dos anos de governo democrático

Denunciamos a ideologia da guerra, do ódio e do terror, extremos da práxis capitalista fundamentada na identificação da liberdade com a propriedade. Se trata da implantação e vigência da mais profunda “patologia do afeto” que, à semelhança de uma pandemia, se alastra em meio a uma sociedade desinformada, entorpecida e cega aos mínimos valores de convivência.

Agostinho Mario Dalla Vecchia

