



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

DA ALEGRIA DE SER FACILITADORA DE BIODANZA

Teresinha Maria Mansur

Vila Velha - ES

2005

TERESINHA MARIA MANSUR

Este documento se publica bajo licencia Creative Commons "Reconocimiento-No Comercial Compartir igual" (Creative Commons BY-NC-SA 4.0T), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y "Compartir Igual", esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

DA ALEGRIA DE SER FACILITADORA DE BIODANZA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro, como requisito parcial para obtenção do título de Facilitadora de Biodanza.

Facilitador Didata – Orientador: Sanclair Lemos

Vila Velha - ES

2005

M289d

Mansur, Teresinha Maria

Da Alegria de ser Facilitadora de Biodanza/
Teresinha Maria Mansur.- 2005.

X f.

Orientador: Sanclair de Oliveira Lemos

Monografia (Especialização) - Associação Escola
de Biodanza Rolando Toro do RJ.

1. Biodanza 2. Facilitador/a de Biodanza 3. Formação
de Assistente Social I. Lemos, Sanclair de Oliveira.

II - Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do RJ.

III. Título.

CDD – 615.851/55

TERESINHA MARIA MANSUR

DA ALEGRIA DE SER FACILITADORA DE BIODANZA

Monografia apresentada à Associação Escola de Biodanza Rolando Toro do Rio de Janeiro como requisito parcial para obtenção da titulação como Facilitadora de Biodanza

Aprovada em 18 de novembro de 2005.

COMISSÃO EXAMINADORA

Maria Adela Irigoyen – Facilitadora didata – Buenos Aires - Argentina

Inês Pacífico Marques – Facilitadora didata – MG - Brasil

Francisco Barros Goulart - Facilitador didata – ES – Brasil

Vila Velha - ES

2005

**Dedico a vocês
que fazem parte desta história...**

ROLANDO TORO
pela iluminação de (re)unir o sagrado e o profano,
nas rodas de Biodanza.

RUTH CAVALCANTE E CESAR WAGNER
por nosso encontro amoroso e transcendente.

PARTICIPANTES DOS GRUPOS DE BIODANZA
EM VILA VELHA E NA UFES
pela confiança e entrega nessa brincadeira de roda.

MAÍRA E SARA
Pelo fio do amor que nos une.

A quem agradecer?

FACILITADORES DAS ESCOLAS DE BIODANZA
DE PERNAMBUCO, RIO DE JANEIRO E VITÓRIA
por esta surpreendente formação biocêntrica.

SANCLAIR LEMOS
pela escuta e clareza na orientação desta monografia.

PROFESSORES E ESTUDANTES
DO CURSO DE SERVIÇO SOCIAL DA UFES
pela oportunidade de inserir a Biodanza
na formação de assistentes sociais.

BERTINE CARLOS BEZERRA & Cia
pelo aconchego alegremente nordestino no Rio de Janeiro.

FRANCISCO BARROS GOULART E CHRISTINA CÓ
pela sintonia afetiva e intelectual que acolhe e anima.

ALZINETE MARIA ROCCON BIANCARDI
pela festa da amizade
e seu olhar atento na formatação deste documento.

ELIETE PRATES DE OLIVEIRA (LIA)
pela arte final que embeleza e embala o conteúdo.

A VOCÊ
que inicia a leitura deste diário da vida.

[...] Alguém arqueou uma sobrancelha:

- **Alegria?**

A palavra está até com cheiro de mofo...

Tanta coisa grave acontecendo, tanta tragédia,

e você falando em alegria?

[...] Repeti a minha pequena heresia:

- **Eu acho** que uma das coisas que andam faltando,

além de emprego, decência e tanta coisa mais, é alegria.

A gente se diverte pouco. Andamos com pouco bom humor.

Lya Luft (2004)

RESUMO

Compondo esta monografia, em formato de diário de vivência, procuro preservar a memória afetiva, social e visual da minha inserção e formação na Biodanza e sua ressonância na atuação profissional como professora universitária. Constituem-se fontes de inspiração para expressar minha **Alegria de ser Facilitadora de Biodanza**: a realização do estágio supervisionado da formação em Biodanza (2003) e as aulas de Biodanza por meio da disciplina Tópicos Especiais em Serviço Social (2004), na Universidade Federal do Espírito Santo. Expressão da Identidade, Música, Roda, Dança, Prazer de Viver, Auto-regulação, Ambiente Amoroso e de Confiança, assim como Educação, Biodanza e Vida são palavras-chave no decorrer deste estudo que fundamentam o fortalecimento da identidade do(a) facilitador(a) de Biodanza. Acredito que associar Educação e Biodanza corresponde a uma potente oportunidade de (re)unir conhecimento, ética, afeto e estética para uma formação cidadã. Concluo afirmando que vivenciar a Biodanza relaciona-se à sabedoria de dançar a vida, mergulhando na existência com determinação, fluidez, leveza e alegria de ser com os outros, compondo a sinfonia da vida.

Descritores: Biodanza; Facilitador(a) de Biodanza; Formação de Assistente Social

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 – Rota de contato com a Biodanza	15
Ilustração 2 – Diagrama: Expressão da Identidade.....	23
Ilustração 3 - Foto: O Mestre e facilitadores de Biodanza	35
Ilustração 4 – Mandala: Confecção de camisa.....	44
Ilustração 5 – Cartão Convite para aulas de Biodanza.....	44
Ilustração 6 – Capa: Diário de Bordo.....	53
Ilustração 7 – Ciranda	62
Ilustração 8 – Dança dos Camponeses.....	67
Ilustração 9 – Representação da Dança de Isadora Duncan	71

SUMÁRIO

1 RODA INICIAL	11
2 NA CIRANDA DO BEM VIVER	15
2.1 BIODANZA É A POÉTICA DO ENCONTRO HUMANO.....	21
2.2 A IDENTIDADE DO(A) FACILITADOR(A) DE BIODANZA	27
3 SER FACILITADORA DE BIODANZA NO CIRCUITO CAPIXABA	34
3.1 O ESTÁGIO SUPERVISIONADO <i>IN A MONASTERY GARDEN</i>	37
3.2 A ARTE DE DANÇAR A VIDA NA UFES.....	46
3.2.1 A Biodanza e o Tempo Para Recriar a Vida	57
4 RODA FINAL	67
5 REFERÊNCIAS	73
6 REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES	77

1 RODA INICIAL

[...] Lhe damos as boas vindas
Boas vindas, boas vindas
Venha conhecer a vida
Eu digo que ela é gostosa
Tem o sol e tem a lua
Tem o medo e tem a rosa
Eu digo que ela é gostosa
Tem a noite e tem o dia
A poesia e tem a prosa
Tem a morte e tem o amor
[...] Eu digo que ela é gostosa [...]
Caetano Veloso

Palavras e imagens geradoras de vida compõem esta monografia. São importantes para preservar a memória afetiva, social e visual de como tive acesso à Biodanza e de como posso, nos dias atuais, desfrutar da **Alegria de ser Facilitadora de Biodanza**.

Associo alegria ao brilho e magnetismo, ao transbordamento de vida pela expressividade do olhar, sorriso, palavra, toque, movimento. E também com sentimento de liberdade, aceitação e amorosidade. Segundo o Hexagrama 58 do I CHING (1993, p. 177), livro milenar da sabedoria chinesa: “A verdadeira alegria [...] baseia-se numa firmeza e força interior, expressando-se no plano externo através de suavidade e gentileza”.

Biodanzar é testemunhar o milagre da vida a partir de vivências em aulas e encontros. É desenvolver a expressão dos potenciais genéticos em cada hora e lugar, transmutando a impotência e a suposta onipotência, que obscurecem nosso horizonte, em esperança e coragem de viver. É aventurar-se no mistério que está em nós e fora de nós. É religar-se ao todo, com humildade e dignidade.

Tem sido possível abraçar a Biodanza como um fazer profissional, concordando com Arroyo (Apud DIAS, 2001, p.47) ao afirmar que “Todo ofício é uma arte reinventada que supõe sensibilidade, intuição, escuta, sintonia com a vida, com o humano”.

O primeiro grupo regular em que atuei como facilitadora aconteceu em Vila Velha - ES, de maio a dezembro/2003, compondo o estágio supervisionado requerido na formação em Biodanza. O outro, em Vitória, na Universidade Federal do Espírito Santo¹, através da disciplina Tópicos Especiais em Serviço Social, ofertada de maio a setembro/2004. Fontes de inspiração para a elaboração desta monografia.

Este é o momento de comunicar a junção do trabalho, do estudo e do prazer. Escrevo com a emoção de abraçar o passado no instante presente, lembrando acontecimentos nesta trajetória para tornar-me facilitadora de Biodanza, revisitando textos técnico-científicos e literários, reunindo fotos, folderes; além de destacar relatos de vivências significativas dos/as participantes dos grupos em que atuei como facilitadora. E acrescento, ainda, o registro de minhas observações, sentimentos e reflexões sobre o vivido nestes grupos; e das conversas e supervisões com didatas da Escola de Biodanza do Rio de Janeiro.

¹ A partir de 1995, pertenço à comunidade universitária da Ufes, inicialmente como professora, sempre envolvida com trabalhos comunitários e depois assumindo a chefia do Departamento de Serviço Social (maio/03 a setembro/04). Desde então, encontro-me Pró-Reitora de Extensão, função que desejo desempenhar com inteireza moral e amorosa, além da alegria, componentes imprescindíveis na dança da vida.

No processo de criação desta monografia no estilo de **Diário de Vivência**, inspirei-me, especialmente, em publicações encantadoras pela criatividade e leveza:

- **A RODA E O REGISTRO: uma parceria entre professor, alunos e conhecimento**, em que Warschauer (1993, p.56) mostra que “[...] registrar é uma atitude que nos faz sujeitos, que nos dá a dimensão de quem somos, do que vivemos, enfim, nos auxilia na apropriação do vivido” .
- Os **DIÁRIOS DE BORDO**, que trazem as reflexões e sentimentos de estudantes e demais participantes da Biodanza no Curso de Serviço Social da Ufes², constituindo-se em ricas contribuições para este estudo.
- **MENINO MALUQUINHO** de Ziraldo Pinto (1998, p.24, 25, 26), cujo caderno era assim: “um dever e um desenho, uma lição e um versinho, um mapa e um passarinho”.

Articulando revisão bibliográfica, depoimentos, reflexões e sentimentos, organizei os capítulos assim nomeados:

- **RODA INICIAL.** As boas vindas, motivando a leitura, ao falar da Alegria de ser Facilitadora de Biodanza.
- **NA CIRANDA DO BEM VIVER.** Relembro as trocas afetivas e efetivas vividas nas rodas de Biodanza no Norte e Nordeste do Brasil; e focalizo concepções e valores que fundamentam a identidade do/a facilitador(a) de Biodanza.
- **SER FACILITADORA DE BIODANZA NO CIRCUITO CAPIXABA.** O companheirismo vivenciado entre facilitadores

² Os(as) estudantes de Serviço Social serão identificados(as) pelas iniciais do nome, sexo (F= feminino e M= Masculino) e período do curso de Serviço Social a que pertenciam na época da disciplina.

de Biodanza do ES desde o Núcleo Capixaba de Biodanza à criação da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Vitória. A realização do estágio supervisionado “*In a Monastery Garden*” e a oportunidade de dançar a vida na sala de aula do curso de Serviço Social da Ufes: uma forma lúdica, leve, sensível e prazerosa de ensino-aprendizagem.

- **RODA FINAL.** Com a alegria do vivenciado e o desejo de novos reencontros, concluo esta monografia, complementando um ciclo da formação em Biodanza e nutrindo sonhos e a esperança de participar de tantas outras rodas de transformação da vida.

Vila Velha, maio de 2005.

2. NA CIRANDA DO BEM VIVER

“[...] e aprendi que se depende sempre
de tanta muita diferente gente.
Toda pessoa sempre é as marcas
das lições diárias de outras tantas pessoas [...]”
Gonzaguinha

No mapa do Brasil anoto os lugares das minhas andanças... Vou relembro como se deu o contato com a Biodanza e como permaneci nesta ciranda do bem viver, enriquecendo-me com a referência de diversos grupos regulares e facilitadores(as) de Biodanza.



“O lugar de onde eu vim
Brotou no coração
O lugar aonde eu nasci
Está no mundo e em mim

O lugar que a gente sonhar
Pode existir, existirá
Vive em nós e viverá
enquanto houver canção” [...]

James Taylor

Ilustração 1 – Rota de Contato com a Biodanza

Morava no ES, quando surge a oportunidade de conhecer as Comunidades Eclesiais de Base (CEBs), no Acre, em janeiro de 1977. Foi um salto no desconhecido. Apaixonei-me no e pelo Acre e por lá fiquei, de 1978 a 1990, envolvida com família,

gerando e cuidando de filhas, amizades e projetos profissionais. Dessa forma, conhecendo noites e dias intensos no sentido afetivo, cultural, político, existencial. Um mergulho que valeu viver! Desdobramentos dele me trazem até aqui. Em 1988, num evento da Associação dos Psicólogos do Acre, conheci a Biodanza com Ruth Cavalcante e Cezar Wagner, ambos do Ceará³. Da sala do SENAC, sentados no chão, lembro-me da explicação sobre as Linhas de Vivência. A Transcendência foi a que me chamou mais a atenção, a começar pela sonoridade e novidade da palavra. Dos exercícios, guardo comigo a sensação do calor humano na aproximação e afastamento nas danças de fluidez em grupo.

Até aquele momento, não sabia da contribuição inspiradora do chileno Rolando Toro (1924), criando a Biodanza e oferecendo-a ao mundo; resgatando a unidade profano-sagrado, individual-coletivo, verbal-não-verbal, racional-instintivo. Segundo Toro (apud EICK, 2004,p.108):

O primeiro conhecimento do mundo, anterior à palavra, é o conhecimento pelo movimento. Mais que um espetáculo, a dança é o movimento interior que origina os atos vitais: o abraço, o acalanto do bebê, as carícias e os beijos, o trabalho, os saltos de alegria, os jogos, os gestos abatidos de solidão e os gestos esplêndidos do encontro. A dança é o que nos move como criaturas apaixonadas ou como tristes espectros da morte.

Ficou o gosto e o sabor da festa; a leveza e a suavidade dos movimentos. Lembro-me que Cezar emprestou músicas de Zamfir para gravar. Estas me acompanharam até Recife, em 1990, onde fui morar com minhas filhas, após encontro nacional, em que representava o Centro de Defesa dos Direitos Humanos do Acre - CDDH⁴.

³O vínculo entre acreanos e nordestinos, sobretudo os cearenses, é histórico, é visceral. Desde a Segunda Guerra Mundial, o Acre recebeu muitos nordestinos, então denominados soldados da borracha, cuja missão era aumentar a produção da borracha para exportação e sustentação da indústria bélica mundial. O ir e vir para o Nordeste faz parte do cotidiano dos seus descendentes que continuam no Acre. Bom saber que o Ceará também levou a Biodanza, a poética do encontro, a dança da vida para nosso desfrute no Acre!

⁴No Acre contribuí para a criação do CDDH, em 1978. Nesta ONG atuei como assistente social, compondo a sua coordenação num trabalho de assessoria às CEBs e movimentos sociais. Isso favoreceu a articulação local e nacional com os movimentos: Direitos Humanos, Educação Popular e Feminista. Com isso, vivenciei a **interdisciplinaridade** (envolvendo assistentes sociais, advogados, médicos, professores, artistas, religiosos, etc) e a **participação popular** junto ao poder público municipal (orçamento participativo, comissões interinstitucionais, etc) e a articulação com demais setores da sociedade civil (sindicalismo e associativismo rural e urbano, movimento eclesial, feminista, indigenista e ecológico).

Depois de me aventurar no Galo da Madrugada⁵, apaixonei-me em Recife e por lá fiquei até setembro de 1995. Tendo a Biodanza na memória afetiva, busquei e encontrei o facilitador Orlando Rocha, no bairro da Torre. A sua dedicação e os encontros semanais com um grupo de pessoas jovens e disponíveis a conviver me deram o acolhimento necessário naquele processo de imersão na grande cidade.

Quem me chamou, me procurou
Quem quis ouvir a minha voz
Quem escreveu
Quem perguntou por mim/
Quem falou e chorou
Quem me telefonou
Seus dramas contou
Pois se sentia sozinho
É meu amigo
É isso que eu tenho no mundo
Em qualquer lugar.
Milton Nascimento

Particpei também do grupo regular de Almira Rocha, levando-me a ampliar o envolvimento nas rodas de Biodanza: IV Encontro Nordestino de Biodanza na Pb (1993), Maratona de quatro Elementos e Projeto Minotauro. Neste percurso, cheguei a freqüentar um ano de maratonas e seminários na Escola Pernambucana de Biodanza. No entanto, encontros e desencontros, atribuições profissionais e familiares, recursos financeiros e outros fatores contribuíram para que eu recuasse e me mantivesse apenas num grupo regular, o de Thereza Antunes.

É muito comum ouvir falar do Nordeste a partir de um olhar etnocêntrico e estigmatizado, ou seja, apenas vendo a carência, o atraso ou miséria. Vivi no Nordeste: um lugar em que as cores e os ritmos encantam; onde convivem a Tradição e Modernidade Cultural. Aí encontrei movimentos sociais e ONGs especialmente criativas na junção da arte e educação. Foi

⁵ Bloco que sai no sábado de carnaval, arrastando mais de um milhão de pessoas pelas ruas centrais de Recife.

possível me inserir em duas ONGs⁶ e nelas compartilhar experiências pessoais e coletivas.

Da equipe de educadores do CENAP, destaco a realização do Curso de Inverno: uma proposta ecumênica de formação que valorizava a celebração da vida, reunindo, durante 10 dias (e noites) lideranças de organizações eclesiais e/ou populares do Nordeste.

Ambientada em Recife, em 1992, iniciei-me na carreira de professora universitária na UFPE, produzindo, posteriormente, a dissertação de Mestrado em Serviço Social - Sujeitos Afetivo-políticos e Movimentos Sociais: a Prática do Curso de Inverno (MANSUR, 1995).

Que relação tem o Curso de Inverno com a alegria de ser facilitadora de Biodanza? Por indicação de Ruth Cavalcante, convidamos Alicia Robado, facilitadora que semeou a Biodanza na Pb, para compor o Curso de Inverno de 1993. Beleza foi ver todo mundo carregando cadeiras e mesas, abrindo espaço para aquele aulão de Biodanza. E depois, o mutirão de arrumação do refeitório. Cerca de 300 pessoas dançando a vida no Centro de Treinamento Miramar (CENTREMAR), em João Pessoa. Assim vivenciamos inesquecível momento de valorização dos laços afetivos desse grupo de lideranças populares e assessores do Curso de Inverno. A aceitação foi tão boa, que o convite à Alicia foi renovado no ano seguinte, durante o Seminário de Avaliação. E depois, em 1995, na apresentação da dissertação do Mestrado de Serviço Social na UFPE.

⁶ Inicialmente trabalhei no SOS CORPO: Gênero e Cidadania, assessorando organizações populares de mulheres. A partir de 1991, integrei-me à equipe do Centro Nordestino de Animação Popular (CENAP).

MOMENTO NOVO

Deus chama a gente pra um momento novo
De caminhar junto com seu povo.
É hora de transformar o que não dá mais:
Sozinho, isolado, ninguém é capaz.
Por isso, vem !
Entra na roda com a gente, também!
Você é muito importante! (Vem!)
Não é possível crer que tudo é fácil,
Há muita força que produz a morte,
Gerando dor, tristeza e desolação.
É necessário unir o cordão.
A força que hoje faz brotar a vida
Atua em nós pela sua graça.
É Deus que nos convida pra trabalhar
O amor repartir e as forças juntar.⁷

Déa Cristiani Kerr Alfini

De volta ao Espírito Santo, em 1995, contei com o aconchego de um grupo de Biodanza conduzido com a sensibilidade de Carlos Rogério Silveira, em Vitória. Foi possível suavizar a aterrissagem no ambiente capixaba, estabelecendo amizades nesta nova roda em que me senti incluída pelo bem querer.

Lembro-me também da receptividade da facilitadora Léia Márcia Lavendowski. Juntas, formulamos o Programa de Extensão Saciando a Fome de Pão, Beleza e Afeto, através do Departamento de Serviço Social da Ufes. Este Programa de Extensão criou o Projeto Girassol⁸, associando atuação interdisciplinar de professores, profissionais e estudantes universitários com as aulas de Biodanza facilitadas por Léia na comunidade e na Universidade.

⁷ Esta música fez parte do clima alegre e solidário do Curso de Inverno (1993).

⁸ Em 2004, o Projeto Girassol institucionalizou-se como ONG (Associação Cultural Girassol), tendo por missão a defesa da vida. Acontece como animação cultural e educação para cidadania, desenvolvendo oficinas de expressão e criação artística que estimulam a socialização de crianças, adolescentes, jovens e adultos do bairro Planalto serrano, Município da Serra (ES), e áreas vizinhas.

Vinculado ao Projeto Girassol, em 1997 e 1998, promovemos o evento - Abraçando a Educação Biocêntrica - com a presença bonita e capaz de Ruth Cavalcante, envolvendo um público diversificado, em Vitória e na Serra⁹.

Com os pés mais firmes na terra capixaba, retomei a formação na Escola de Biodanza do Rio de Janeiro, sob a direção vigorosa de Maria Adela Irigoyen e, posteriormente, pela sagacidade de Antonio Sarpe.

Juntando o prazer de viajar com o de dançar, venho consolidando a qualificação teórico-vivencial nesta Escola exemplar, e buscando fontes complementares para tornar-me facilitadora ao participar de aulas de Biodanza nos seguintes eventos: II Fórum Social Mundial, RS (2002); XIV Encontro Nordestino de Biodanza, Pb (2003); IX Congresso Latino-Americano de Biodanza, RJ (2004); Formação de Biodanza e 4 Elementos, RJ (2003 e 2004).

Em 2005, faço parte de um grupo regular, facilitado por Francisco Barros Goulart, a quem admiro pela sua dedicação à Biodanza, o que vem repercutindo na sua expressão no contexto capixaba.

“ [...] Dança Maria, Maria
Lança seu corpo jovem pelo ar
Ela já vem, ela virá
Solidária nos ajudar.
Venho do vento da noite
Na luz do novo dia cantarei
Brilha o sol, brilha o luar
Brilha a vida de quem dançar [...]”

Milton Nascimento e Fernando Brandt

⁹ Estudantes e professores do Planalto Serrano; estudantes e professores da Ufes; professores e diretores de escolas articuladas pelo Programa de Comunicação Ambiental CST – Escolas; mulheres e homens da Associação de Pais e Amigos de Portadores de Síndrome de Down da CAIXA (APACEF) e integrantes dos grupos regulares de Biodanza.

2.1 BIODANZA É UMA POÉTICA DO ENCONTRO HUMANO

Mo **V** imento

Mús **I** ca

V ida

Expr **E** ssão

I **N** tegração

Comuni **C** ação

Poes **I** a

Totalid **A** de

“Biodanza é a arte de viver a vida, através do movimento integrado. Sinto a música resgatar o meu ser. É a poesia comunicada na totalidade da experiência corporal. Biodanza é vivência” (LBD, F., 7º p.).

“ Biodanza é mexer com a as emoções, com os sentimentos. É fazer novos amigos, reencontrar os velhos. É encontrar, no meio da roda, um olhar que você vê todo dia, mas nunca tinha percebido. É chorar de alegria, é lembrar do passado, é segurar a mão do outro e caminhar junto! É fazer poema com o sorriso e o olhar do outro. Enfim, Biodanza é uma maneira de reencontrar o prazer de viver!!” (TOG, F., 7º p.).

As opiniões de estudantes aqui registradas, a partir de suas vivencias em sala de aula, trazem impressões sobre a Biodanza em sintonia com a concepção de seu criador Rolando Toro Araneda – *Biodanza como uma poética do encontro humano, uma nova sensibilidade frente à existência, favorecendo a restituição dos gestos humanos naturais; resgatando os movimentos de conexão Consigo, com o Outro, com a Totalidade.*

Biodanza é um caminho para se reencontrar a alegria e o prazer de viver, favorecendo a adoção de um novo estilo de vida. Como símbolo para o Sistema Rolando Toro de Biodanza, Rolando escolhe a GARÇA, exprimindo liberdade e afetividade. Seu vôo é amplo, o que proporciona visão de altura. Vivendo em contato com a água, origem da vida, a GARÇA remete-nos ao renascimento. Biodanzar é renascer a cada movimento, a cada gesto pleno de sentido e repleto de sentimento.

Neste estudo, priorizei as palavras geradoras - Música, Dança, Roda, Prazer de Viver, Autorregulação, Ambiente Amoroso e de Confiança & Expressão da Identidade - entrelaçadas e contextualizadas a partir do Diagrama: Expressão da Identidade, a seguir.



Ilustração 2 – Diagrama: Expressão da Identidade

Música

A música tem o poder de, através da intensificação da percepção e da emoção, aumentar o nosso contato com nós mesmos e com os outros.[...] Todos nós sabemos que a 'linguagem do coração' para nós, ocidentais, tão ávidos de explicar tudo através da razão, tem um poderoso efeito desbloqueador e transformador. [...] Com a música nós sonhamos, nós rimos, nós choramos, nós propomos, nós pedimos, nós entendemos, enfim, nós vivemos todos os nossos anseios interiores. No fundo desses anseios há sempre uma grande necessidade de comunhão, de afeição, de compreensão e de felicidade (NEGREIROS, 1995, p.61).

Dança

Para mim, a dança não é apenas uma arte que permite à alma humana expressar-se em movimento, mas também a base de toda uma concepção de vida mais flexível, mais harmoniosa, mais natural.[...]. Minha idéia, em relação à dança, é que é preciso exprimir os sentimentos e as emoções da humanidade (DUNCAN, Apud GARAUDY, 1980, p.57-58).

A dança é um modo de existir. Não apenas um jogo, mas celebração, participação e não espetáculo, a dança está presa à magia, e à religião, ao trabalho e à festa, ao amor e à morte. Os homens dançaram em momentos solenes de sua existência: a guerra e a paz, o casamento e os funerais, a sementeira e a colheita (GARAUDY, 1980, p.13).

Dança é o ato da sementeira, o da oração e invocação aos deuses e do movimento de dar e receber. Caminhar, nadar, comer, são parte da dança infinita. Os astros dançam a dança celeste na harmonia e na ordem da natureza. As sementes se levantam desde a escuridão da terra em misteriosa dança, elevando-se ao sol. As rosas se abrem e espargem suas pétalas, os bosques se despedem em profundo outono com folhas errantes. (TORO, apud EICK, 2004, p.108).

Roda

A roda participa na perfeição sugerida pelo círculo, mas com uma certa valência de imperfeição, porque ela se refere ao mundo do vir a ser, da criação contínua, portanto da contingência e do perecível. Simboliza os ciclos, os reinícios, as renovações (CHEVALIER, 1993, p.783).

Uma característica do que estou aqui denominando Roda é a de reunir indivíduos com histórias de vida diferentes e maneiras próprias de pensar e sentir, de modo que os diálogos, nascidos desse encontro, não obedecem a uma mesma lógica. São, às vezes, atravessados pelos diferentes significados que um tema desperta em cada participante. [...] A constância dos encontros propicia um maior entrelaçamento dos significados individuais, a interação aumenta e criam-se significados comuns, às vezes até uma linguagem própria. Sinto este momento como a fecundação geradora de vida. [...] Das intersubjetividades nasce o grupo [...] (WARSCHAUER, 1993,p. 46).

Prazer de Viver

Através deste movimento corporal conectado com a música, gera-se um movimento pleno de sentido, que vai possibilitando uma mudança a partir do sentir. Daí, o que parecia impossível — coragem de viver, o prazer de viver, a glória de viver, e o desejo de viver pleno, o sentir o pulsar da vida — passa a ser uma experiência deslumbrante (DIAS, 2003, p.60).

A danza de la vida, como nos propoe Rolando Toro, no representa un acto de evasión ni de escape, comporta uno de los câmbios culturales más profundos de los últimos tiempos: la transformación de una cultura basada en el dolor por una cultura centrada en el goce de vivir (GARCIA, 1999, p.14).

Auto-regulação

A música integrada com o movimento corporal induz os mecanismos auto-reguladores, ativando o sistema nervoso simpático e parassimpático. O sistema nervoso parassimpático é estimulado com a música lenta, melódica e suave. Combinado com o movimento corporal adequado, faz diminuir o ritmo do organismo predispondo-nos para o sono e para o repouso, trazendo a sensação de plenitude e paz. Já o sistema nervoso simpático é ativado por ritmos alegres com movimentos conectados com o mesmo. [...] É da combinação desses dois sistemas, estimulados pela música, que o nosso organismo vai encontrando a integração e a regulação, fazendo a passagem para um viver mais natural e saudável (DIAS, 2003, p.59).

A Biodanza postula firmemente que cada um é agente da sua própria evolução. Que todo ser vivente é capaz de induzir vivências de auto-regulação e evolução. Sendo a auto-regulação a nossa capacidade de incorporamos o que é bom para nós, o que nos pertence, o que nos é próprio e de rejeitar aquilo que nos é estranho, prejudicial ou imposto (MICHELIN, [19--], p.17).

Ambiente Amoroso e de Confiança

Existe no estar perto
De homens e de mulheres,
E no olhar para eles
E em sentir o contato e o cheiro deles,
Alguma coisa que faz bem à alma:
À alma todas as coisas fazem bem,
Mas isso faz à alma um grande bem. (WHITMAN , [19--], p. 50).

A vivência da Biodança é permeada pelo afeto e pela ternura, criando um ambiente amoroso e de confiança, onde cada participante é convidado a dançar a sua própria vida perante o olhar amoroso dos colegas, ativando em todo grupo o melhor de si, que une, integra e cria comunicação entre todos, gerando uma consciência de cumplicidade. Desse modo, cada um vai dando saltos qualitativos no seu crescimento como pessoa e promovendo o crescimento mútuo (DIAS, 2003, p. 67).

Expressão da Identidade

A vivência fundamental da Identidade surge como a sensação endógena do estar vivo. A experiência primordial da Identidade é a comovedora e intensa sensação de estar vivo, gerando-se a si mesmo. (...) Viver na alegria de “ser com outro” significa “conviver”, adquirir a capacidade de vínculo afetivo. A vivência de si surge durante a “convivência”. Dançar em grupos descobrindo, progressivamente, os rituais de aproximação permite a integração da Identidade. “Nossa Identidade se revela na presença do outro”. A vivência de estar vivo está afetada constantemente pelo humor corporal e pelos estímulos externos. Mas sua gênese é visceral. (TORO, s/r, p. 8)

Identidade não é só biológica e biográfica, mas identidade cósmica [...] Despertar a força cósmica é a finalidade da Biodanza, despertar a energia do amor para alcançar, irradiar em todo planeta (TORO, apud ESCOLA..., 1998)

Segundo Toro (2002, p. 33) a metodologia da Biodanza, com base na vivência, música, movimento e emoção, é uma proposta para desenvolver a expressão da Identidade, compreendendo a integração dos cinco conjuntos de potenciais humanos ou linhas de vivência:

- **Vitalidade** refere-se à conservação da saúde. Sentimentos de alegria, entusiasmo, ímpeto para ação (respeitando o pulsar entre a vigília e o repouso) e resistência imunológica são manifestações de uma pessoa vital. Implica superar o medo de viver.
- **Sexualidade** abarcando a totalidade do ser, envolve o despertar das fontes de desejo e o estimular do o contato, a carícia, a sensualidade e o erotismo. Desfrutar da delícia das coisas simples nas ações do cotidiano. Supõe vencer o medo do prazer e da entrega.
- **Criatividade** relaciona-se ao impulso para inovar, recriando a si próprio, despertando e desenvolvendo a expressividade e sendo capaz de renovar o estilo de vida. Envolve ultrapassar o medo do caos.
- **Afetividade** permite vincular-se com o semelhante, cuidar e ser cuidado, alimentando encontros autênticos de amizade e amor, ao desenvolver a ternura e a solidariedade. Envolve aprender a conviver com o medo do abandono e do amor.
- **Transcendência** relaciona-se com o despertar e desenvolver a intimidade consigo mesmo, com o outro e com o universo, vivenciando a harmonia e integração com o entorno. Implica superar o medo de morrer.

2.2 A IDENTIDADE DO(A) FACILITADOR(A) DE BIODANZA

ZELO
Cuidar da vida,
desse infinito
novelo
de tantas tramas
e cores.
Cuidar de cada
vida
com desvelo,
para que a Terra possa
continuar sua dança,
para que possamos todos
continuar nossa trança.
Roseana Murray

Inspiro-me no “Manual de Delicadeza de A a Z”, de Murray (2001), e recorro a estudos teóricos e relatos de vivências de facilitadores de Biodanza para expor sobre o ser facilitador(a) de Biodanza.

Refletindo sobre Identidade e Diferença, Garcia (1999, p. 98) lembra que como seres humanos somos inacabados. Cada sujeito em si é único, o que não significa ser estável e imóvel. Somos capazes de recriar-nos através da vivência, poeticamente apresentada por ele como “silencioso espaço da arte de expressarmos o que somos”:

El facilitador de Biodanza, como todos los seres humanos está inmerso en la misma dinámica existencial. Mas aún, por ser alguien que a través de vivencias intenta estimular el acceso de otras personas a la dinámica de la identidad, no debe estar amarrado a una identidad cosificante y predeterminada.

La condición sine cuanon para lograr que otras personas consigan desembarazarse de estereótipos, cosificaciones y máscaras es que el facilitador de estos procesos sea lo más permeable y receptivo posible. Permeabilidad que de ninguna manera es sinónimo de inconsistência o de ambigüedad.

Nesse sentido, Góis (1999, p.15) afirma que ser Facilitador(a) de Biodança “[...] requer um mergulho por inteiro na percepção da vida como algo maior, construir-se dentro de uma visão biocêntrica por meio de nossa participação sensível e aberta nos grupos de Biodança”. E diz mais:

O termo Facilitador é mais adequado que o de Professor ou Coordenador, por evidenciar com mais clareza a função de tornar o processo de aprendizagem, neste caso, de dançar a vida, mais simples e mais fácil. O facilitador conduz processos, fluxos de energia biopsíquicas, e não conteúdos; maneja movimentos; facilita situações e expressões.

O facilitador não é um catalizador, visto que também ele passa por mudanças no processo de facilitação. Sua função é a de entrar no fluxo do grupo e facilitá-lo evolutivamente, estimulando e apoiando os participantes a dançar a vida, à expressão e ao encontro entre eles.

Como argumenta Lemos ([19--], p.6), a função do facilitador(a) é criar situações que desafiem o participante, pois:

Cada um de nós, seres humanos, tem nas próprias mãos seu processo evolutivo. Vale dizer cada um é responsável por si e por sua vivência frente ao mundo. O facilitador de Biodança não se coloca como agente de desenvolvimento. O agente de desenvolvimento é a vivência e esta não pode ser transferida. A função do facilitador é criar situações que desafiem o participante e que permitam que ele experimente o limite de sua capacidade vivencial em uma situação positiva, dirigimos diretamente para as linhas de vivência. A vivência de cada participante do grupo surge então a partir de seu momento existencial atual.

Isto é reafirmado por Irigoyen (2004)¹⁰: “ El secreto de la Biodanza es la vivencia organizadora por si misma”.

A metabolização ou incorporação dos conceitos e esquemas teóricos do Sistema Biodanza pelos facilitadores constitui-se

¹⁰ IRIGOYEN, Maria Adela. Profundización de vivências: princípios básicos a trabajar, 2004. Notas didáticas registradas em Encontro na Escola de Biodanza de Vitória.

numa significativa vivência de aprendizagem e revela-se na sua singularidade, segundo Garcia (1999, p. 98-99)

Asi como ningún ser humano es igual al outro, ningún facilitador es igual a outro. Sin embargo, todos los facilitadores tienen en común algo: El Sistema Biodanza. Los facilitadores son muchos y diferentes, el sistema es uno solo.

Pero lo más importante es entender que la identificación con el sistema no significa perder la identidad personal; sino traer el sistema para dentro de si mismo.

Considerando que a Biodanza envolve pessoas imersas numa diversidade cultural (crenças, costumes, valores, ideologias, conhecimentos e saberes) e em condições variadas de saúde física e mental, com possíveis limitações motoras ou mentais, Góis (2002, p.112-115) recomenda que o facilitador tenha um bom conhecimento geral e uma compreensão profunda do seu tempo. E traça um perfil de facilitador de Biodanza, relacionando as seguintes características:

- 1. **INSERÇÃO NO MUNDO** ao ser um/a educador/a em busca da liberdade, presença viva e ativa na sua coletividade, a partir de um sentimento profundo de cidadania e amor à vida.
- 2. **COERÊNCIA EXISTENCIAL** integrando o sentir, pensar e atuar; a interioridade e a exterioridade.
- 3. **POTÊNCIA PESSOAL** marcando sua presença com sensibilidade, amorosidade e autenticidade.
- 4. **CONHECIMENTO DA TEORIA DA BIODANZA** com preparo teórico, técnico e vivencial do processo de facilitação em Biodanza, fundamentando-se nas Ciências Humanas e Biológicas, Filosofia, Arte, Tradição e Ética.
- 5. **MANEJO DEMOCRÁTICO DO GRUPO**, respeitando a progressividade do processo grupal, ao criar um clima de crescimento e apoio para que cada pessoa se expresse a seu tempo e à sua maneira na intimidade verbal e nos

exercícios propostos.

- 6. CAPACIDADE DE APOIAR E DAR LIMITES, atuando com assertividade (firmeza, respeito e ternura), seja apoiando as relações nutritivas, seja colocando limites às relações tóxicas que podem surgir entre participantes, entre estes e o/a facilitador/a, ou mesmo entre o/a facilitador/a e um ou mais participantes do grupo.
- 7. FLUIDEZ VERBAL através da comunicação verbal sintonizada com os/as participantes, transmitindo profundidade, serenidade e confiança.
- 8. DIDÁTICA, sendo capaz de recorrer a recursos didáticos adequados ao grupo nos momentos de exposição teórica, na explicação dos exercícios e na comunicação com um ou mais participantes, ou com todo o grupo.

Outras Facilitadoras de Biodanza também são fontes para nossa informação e formação, considerando suas trajetórias de vida.

Diógenes (Apud CALVALCANTE, 1999, p.136) sintetiza como tem transitado entre fronteiras do saber (Psicologia, Educação, Biodanza):

Cumprir a missão de facilitar processos de pessoas e grupos não é tarefa fácil. Exige, do facilitador, um processo permanente de cuidados consigo mesmo, o respeito pelas próprias limitações, o reconhecimento e valorização da própria grandeza e o compromisso com a própria evolução. É um contato profundo com o arquétipo do Curador. [...] Ser facilitadora é, então, manter um compromisso constante com o amor e com toda manifestação de VIDA.

As palavras chegam ao coração quando saem do coração.¹¹

A **consigna**, ou seja, a recomendação do(a) facilitador(a) durante a aula de Biodanza, expressa o convite à dança biocêntrica. Segundo Góis (2002, p.104), a consigna é “[...] linguagem enraizada nas emoções e nos sentimentos do facilitador; surge da sensibilidade e do vínculo com os participantes; brota da vivência do facilitador naquele instante, ainda que tenha uma dimensão estruturada e integrada ao exercício”.

A consigna, linguagem do coração, compõe-se de quatro elementos essenciais: fundamentação filosófica (relação sagrada entre o gesto, a dança e a vida), fundamentação teórica (relação dos exercícios com as linhas de vivência e o modelo teórico), descrição e apresentação do exercício (momento em que o facilitador oferece ao grupo seu movimento) e linguagem poética (o que favorece a sensibilização e a conexão com os sentimentos).

Um bom exemplo vem com a contribuição poética de Esclauzero (2003, p. 95-96) ao falar sobre a RODA como movimento coletivo e espaço sagrado de celebração da vida, do encontro, do aqui e agora.

A roda tem da água a continuidade e a sinuosidade – os movimentos que fazemos se interligam, não têm começo nem fim e promovem a integração quando buscamos harmonizar e respeitar os movimentos de quem nos dá a mão. Na roda cada um pode ser continente para o olhar e as emoções do outro, continente que não prende nem aperta, mas permite movimentar-se com fluidez. Na roda é possível reconhecermo-nos iguais e diferentes ao mesmo tempo, como a água de um rio que nunca é a mesma, mas é sempre a água e forma o rio. Na medida em que nos relacionamos com todos através das mãos e do olhar, nos integramos a todo o universo e vamos criando laços, relações de fraternidade.

Andrade e Arraes (1999, p.111-112) enfatizam que tanto na sessão de Biodanza, quanto nos Círculos de Cultura da

¹¹ TAGORE, Rabindranath ([s.n.t.])

Educação Biocêntrica cabe ao(à) facilitador(a), a partir de palavras geradoras, construir poesia, falar com sentimento. O sentimento de estar sendo o corresponsável pelo processo de crescimento dos/as participantes e de si próprios.

A postura do facilitador, na hora da intimidade verbal, também é de profunda escuta, facilitando o diálogo verdadeiro entre os componentes do grupo, colaborando para que eles mesmos analisem, relatem com voz enraizada suas vivências e ofereçam dicas para os outros participantes. “[...] a palavra geradora da consigna representa uma conspiração, onde participantes em roda, no mesmo nível de aprendizado, estão trocando experiências, energia. É nesse sentido que o facilitador não é manipulador, controlador, ou quiçá um médico prescrevendo receitas prontas e elaboradas. É deveras um facilitador da sua e das outras vidas, onde a matiz de afeto fala mais que a verdade cruel, sendo sua tarefa preencher o espaço de energia amorosa, sendo um educador na pedagogia do encontro.

Estas facilitadoras indicam alguns critérios que podem ser adotados para a seleção de palavras geradoras das consignas:

- **RIQUEZA POÉTICA** - A palavra poética leva a pessoa a invocar o sentimento esperado no objetivo do movimento. A identificação das palavras geradoras é feita a partir da intimidade verbal, quando o/a facilitador/a ouve e sente o grupo, percebendo sua necessidade. A partir disso, compõe a sessão com exercícios para o grupo inteiro e outros específicos para alguns participantes, com benefício para todos.
- **CAPACIDADE DE ESTAR ATENTO AO PRINCÍPIO DA PROGRESSIVIDADE E NECESSIDADE DO GRUPO** - Para um exercício podemos escolher várias palavras geradoras. O sentido é facilitar a entrega, a confiança das pessoas, desmanchando possíveis defesas. Ao colocar elementos na consigna que fundamentem o que está sendo trabalhado na sessão, o/a facilitador/a conquista essa confiança, aos poucos, com segurança, afeto e fundamentação teórica de Biodanza e da Educação Biocêntrica.
- **CAPACIDADE DE ENFATIZAR O ASPECTO EMOCIONAL, CONTEXTUALIZANDO-O NA REALIDADE SÓCIO-CULTURAL E POLÍTICA** - A música, as palavras e os exercícios podem deflagrar vivências de profunda

conexão consigo, com o outro e com a totalidade. O facilitador, ao pronunciar consignas cujas palavras simbolizam o saudável, o reconhecimento dos potenciais humanos ou o que desejamos restaurar, vinculando-as ao conteúdo existencial que os integrantes do grupo trazem, estimula a concreta reeducação do estilo de viver. A transmutação de sentimentos, valores, atitudes, provocam novos modos de ser e viver, o que influencia os que moram, trabalham, convivem conosco.

Pensando sobre as **fontes inspiradoras** no meu caminhar pela Vida como Facilitadora de Biodanza, desejo ainda citar **THICH NHAT HANH** (2003, p.14), mestre Zen, poeta e ativista da Paz, ao propor a *Meditação Andando*.

Se você pensa que a paz e a felicidade estão em outro lugar e você corre atrás delas, nunca chegará. Somente quando você perceber que a paz e a felicidade estão disponíveis aqui, no momento atual, será capaz de relaxar. Na vida diária há muito que fazer e muito pouco tempo. Você pode sentir-se pressionado a correr o tempo todo. Pare! Toque profundamente o chão do momento atual e experimentará a verdadeira paz e alegria.

3 SER FACILITADORA DE BIODANZA NO CIRCUITO CAPIXABA

FONTE

Como trapezista
alcançar o outro
num salto:
mergulhar em seus olhos,
navegar até o fundo.

Alcançar o outro
No que ele tem
De mais belo,
De luz e mel,
delicadeza e mistério.

E, então, beber a água
Limpa
Dessa fonte.

Roseana Murray

Ser facilitadora de Biodanza no circuito capixaba tem sido viável por acreditar nas pessoas e querer-lhes bem; gostar de escutar e acompanhar histórias de vida; e estabelecer vínculos de afeto e confiança. Por sentir-me vitalmente renovada ao convocar e promover estas aulas.

Reconheço o **Núcleo Capixaba de Biodanza – NCB**, o coletivo e cada um de seus componentes – como um forte aliado

neste processo de encorajamento para assumir a identidade profissional de facilitadora de Biodanza. Conseguimos sentir, pensar e agir impulsionados pela força da nossa amizade, companheirismo e competências compartilhadas.

O NCB: uma comunidade que se fortaleceu e nos fortaleceu, que amadureceu e nos amadureceu. Revela nosso jeito de vivenciar e divulgar a Biodanza, sintonizando facilitadores e estudantes em formação, garantindo nossa coerência profissional e existencial.

A **Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Vitória** nasce deste Núcleo, contando com o reconhecimento e a autorização de Rolando Toro, presidente da International Biocentric Foundation. Em março de 2005, a aula inaugural: 25 inscritos/as e visitantes das Escolas de Biodanza do Rio de Janeiro e São Paulo. Portanto, o momento é de celebração desta VITÓRIA!



Ilustração 3 – O Mestre e facilitadores de Biodanza. Da esquerda para direita: Rosemeri Ceolin Esclauzero, Antônio Sarpe, Teresinha Maria Mansur, Carlos Rogério da Silveira, Rolando Toro - o Mestre, Francisco Barros Goulart.(2004)

Pode chegar que a festa vai é começar agora
É pra chegar quem quiser
E traga o seu coração
Sua presença de irmão
Nós precisamos de você nesse cordão [...]
Vamos cuidar da harmonia
Da nossa evolução
Da unidade vai nascer a nova idade,
da unidade vai nascer a novidade [...]
Vamos levar o samba com união
No pique de uma escola campeã [...]
Vamos embora que a hora é essa[...]
O Homem falou!
Gonzaguinha

Juntos, editamos o Informativo Viver e folders; promovemos eventos integrando os grupos regulares e realizamos contatos institucionais significativos, com atenção às demandas de ação social, conforme o QUADRO 1.

EVENTO	TEMA	2002	2003	2004
CULTIVANDO A CONVIVÊNCIA Eventos do NCB	<u>A ALEGRIA DE SER COM O OUTRO</u> <u>ALEGRIA DE PARTICIPAR</u> <u>CONVITE À AMIZADE</u>	x	x	X
BIODANZA E AÇÃO SOCIAL Atendendo convites	<u>DIREITO À TERNURA</u> Seminário Fome qual é a sua? Ufes, Vitória Fórum Social Local, em Vila Velha <u>EMBALAR NOS BRAÇOS A VIDA</u> Celebração do dia internacional da mulher, em Vila Velha <u>MULHER 100% MULHER EM TODO LUGAR</u> Associação de Mulheres Unidas da Serra (AMUS), em Carapina <u>TECENDO UMA VIDA SOLIDÁRIA</u> Oficineiros do Programa de Comunicação Ambiental, da CST. <u>A ARTE DE CUIDAR DA VIDA</u> Encontro Nacional de Estudantes de Serviço Social (ENESS), em 28 de julho de 2004, na Ufes. <u>BIODANZA NA SALA DE AULA</u> Aulas eventuais no curso de Serviço Social e de Psicologia, Ufes	x	x x x x x	X

QUADRO 1 - COMPARTILHANDO AULAS NO NÚCLEO CAPIXABA DE BIODANZA – NCB

3.1 O ESTÁGIO SUPERVISIONADO *IN A MONASTERY GARDEN*

Como se fora brincadeira de roda
Memória
Jogo do trabalho na dança das mãos
Macias
O suor dos corpos na canção da vida
História
O suor da vida no calor de irmãos
Magia [...]
Redescobrir o sal que está na própria pele
Macia [...]
Redescobrir o gosto e o sabor da festa [...]
Magia [...]
Gonzaguinha

Quando formei o primeiro grupo regular de Biodanza, cumprindo o estágio supervisionado, de maio a dezembro de 2003, percebi que este era um passo decisivo para tornar-me Facilitadora de Biodanza. O grupo encontrava-se nas noites de quarta-feira, no Centro de Formação Martina Toloni, na Prainha, em Vila Velha (ES). Um lugar silencioso e bem cuidado pelas Irmãs de Jesus na Eucaristia - *In a Monastery Garden?*¹²

O grupo de Vila Velha mobilizou 22 pessoas, sendo que 10 mantiveram-se compondo seu núcleo básico: maioria expressiva de mulheres, entre 20 e 50 anos. Além disso, alguns participantes de grupos regulares da Biodanza visitaram nosso grupo. Senti-me fortalecida de mãos dadas com eles, com seu apoio, reconhecimento e confiança.

¹² Associando este local com a música *IN A MONASTERY GARDEN* (Albert Ketelbey), que compõe a Coletânea de Músicas da Biodanza.

Facilitadores(as) mais experientes afirmam que o primeiro momento de um grupo é uma excelente oportunidade para o/a facilitador/a aprender a lidar com a incerteza e a insegurança. É também o momento para dar o suporte à formação da matriz grupal, compreendendo o grupo como espaço gerador de vida, em que a comunicação acontece no nível visível e no sutil.

Para registrar os acontecimentos, as alegrias, os desafios e as dificuldades, criei um Diário de Bordo; e assim escrevi: “facilitadora de mudança, de transformação, de transmutação; de conservação e recriação da vida”¹³. Nele incluí poesias, músicas e citações de leituras realizadas.

Das últimas anotações, em 15/12/03, pode-se ler: [...] Concluo o caderno e o ano com o sentimento de satisfação pelo caminho percorrido. Concluo com a sensação de plantio, de cuidado e colheita: da formação do grupo em Vila Velha; do vínculo amoroso entre as pessoas; do investimento de cada um no seu processo pessoal de crescimento e no prazer de estamos juntos; no meu bem-estar ao preparar e realizar as aulas, no sono maravilhoso da quarta-feira e o acordar na quinta-feira de bem com a vida, vendo tudo mais colorido e alegre.

Hoje, especialmente, acordei às 6 horas e, bem desperta, pensei na Monografia. Fiz um paralelo entre a necessidade de cuidar profissionalmente do grupo e os elementos do teatro: o palco, a cena (a realização da aula de Biodanza); a bilheteria, os ingressos (a mensalidade paga pelos participantes); a direção (o preparo e realização das aulas) e a produção (a escolha e aluguel da sala, a divulgação: criação do folder e sua distribuição, telefonemas para amigos ...).

Atenta para a importância de observar os princípios da autorregulação e da progressividade, tanto na vivência da intimidade verbal quanto nas consignas e movimentos corporais, contei com a supervisão de Antônio Sarpe e com a disponibilidade afetiva e técnica de Francisco Barros Goulart e de Sanclair Lemos, que me acolheram, nos momentos de hesitações e

¹³ MANSUR, Teresinha. Diário de Bordo de uma Facilitadora de Biodanza. Vila Velha, 2003.

dúvidas, com esclarecimentos e orientações.

Passo a transcrever trechos deste Diário, tecendo a memória das aulas e sua repercussão para os participantes do grupo e para mim, resgatando pensamentos e sentimentos, ideias e realizações deste período de estágio supervisionado.

- **28/05/03** - 2ª aula. Sinto que plantamos uma semente a mais de Biodanza em Vila Velha. Algumas pessoas se surpreenderam com esta possibilidade [...] O canto do próprio nome foi muito bom. Aí iniciou o embalo, a roda de embalo... Ver o grupo juntinho, protegendo-se foi muito bonito. As três músicas finais (rodas) foram crescendo, sem chegar à euforia.
- **04/06/03** – Como me senti? Bem mais tranqüila durante a aula. Receptiva para os novos. Antes, na preparação da aula estava um pouco confusa para identificar exercícios e músicas que se encaixassem como desdobramento do exercício-chave. Conversei com Francisco pelo telefone e ele me deu sugestões.

“[...] O momento dos passarinhos e da árvore, assim como os encontros e roda das transformações foram muito bons de contemplar. O grupo me pareceu confiante. O grupo vem para a roda com facilidade. [...] Gosto de estar na aula. A música me contagia. Sinto criar nosso espaço no Centro de Formação Martina Torloni: acolhedor e afetivo”.

De leituras que fiz neste percurso, recupero as contribuições de Santos (1996, 117-118) indicando os primeiros passos para operacionalização metodológica em Biodanza:

O relato de vivência deve ganhar qualidade de intimidade verbal e este é um caminho construído pela habilidade do facilitador em lidar com os conteúdos trazidos pelo participante. É importante que se crie um ambiente de confiança, assegurando a privacidade e o sigilo [...] Estimular o participante a pensar e expressar suas idéias, possibilitando a

reflexão sobre condutas geradoras de vida. Desenvolver a habilidade de falar na 1ª pessoa ao se referir à experiência vivida (eu sinto..., eu penso...) [... O insight de um membro do grupo pode servir como auxílio aos outros.

- **18/06/03** – Presença de quatro estudantes de Psicologia da Ufes que querem se incluir no grupo para vivenciar e fazer um trabalho sobre a Biodanza e a interação social. A juventude, a alegria deles enriquecem o grupo. Dois conheceram Biodanza no Fórum Social Mundial, em Porto Alegre, outra em grupo do Francisco. [...] Senti-me feliz com a chegada deles. Gosto de ter esses estudantes no grupo. De certa maneira, lembram o vínculo com a Ufes, as possibilidades de expansão da Biodanza no contexto universitário, interdisciplinar. Sua presença também me desafia na expressão verbal. Como não racionalizar, conceituar em demasia? Como equilibrar emoção e razão, com propriedade? Combinamos: 1) entrevista comigo e com Francisco para o trabalho escolar deles, 2) possibilidade de darmos (eu e Francisco) uma aula de Biodanza na sala de aula, 3) Conexão com Antonio Sarpe para vir à Ufes, no Curso de Psicologia. [...] Saí da aula renovada. Que bom sentir que a mesma roda embala a todos.
- **10/07/03** – “A conversa envereda para - de onde viemos, para onde vamos. [...] Um clima de intimidade verbal – o melhor que alcançamos até hoje”. Para fechar esse momento, de mãos dadas lemos juntos um escrito poético de Rolando Toro que levei e distribuí para o grupo:

‘A força que nos conduz é a mesma que acende o sol;
que anima os mares e faz florescer as cerejeiras.

A força que nos move é a mesma que se agita nas sementes,
com sua mensagem imemorial de vida.

A dança gera o destino sob as mesmas leis que vinculam a flor e a brisa.
Sob o girassol da harmonia somos todos um.’

- **16/07/03** – Notável a expressão alegre de todas as mulheres do grupo: olhos e cabelos com muito brilho. Segundo relatos delas, os amigos perguntam: estão apaixonadas? O que têm de diferente? Pode-se responder: vitalidade, afetividade...

[...] Encontros – abraços. Noto o grupo mais entrosado durante a aula, quando chegamos na sala e no momento do café. Vai crescendo a intimidade e a alegria de reencontrar. [...] Sinto-me, pouco a pouco, bastante espontânea para propor as consignas, fazendo os elos entre os exercícios e também lidar com mais tranquilidade com a troca de CDs.

- **21/07/03** - Supervisão com Antonio, no Rio de Janeiro. Comenta que nos grupos iniciais sugerimos caminhares e exercícios lúdicos que preparam para integração motora e afetivo-motora, sem maiores expectativas de rendimento, pois “[...] o lúdico é vitalizante, atua no humor vital, provoca risos, sensação de liberdade e superação do ridículo” . Antonio sugere ainda que na consigna pode-se ressaltar o prazer de mover-se, lembrando que não há forma certa ou errada de realizar o que o/a facilitador/a propõe. As consignas orientam, não determinam. Diz que a consigna deve ser clara ao anunciar o que vai ser feito, como e para quê, envolvendo aspectos científico, poético e existencial. [...] Sugere a pesquisa sobre as categorias de movimento, da maratona de Sanclair. [...] Conversando sobre a intimidade verbal, observou que no feedback não se fala da emoção do outro. Cada um fala o que sentiu diante do outro, pois a vivência pertence a cada um. As vivências são distintas.

Devido a um grande evento a ser realizado no Centro de Formação em que estávamos, precisamos arrumar outra sala para a aula de 23 de julho. Encontrei um espaço de formação dos servidores da Prefeitura Municipal de Vila Velha (PMVV). Registrei desse modo no Diário: “CAMBIA – A mudança de sala. Creio que vai ser bom. Sala ampla, som, possibilidade de maior divulgação via PMVV e possibilidade de aumentar o número de participantes do grupo”. Quanta expectativa! E eis que chega o dia da aula...

- **23/07/03** – Espaço amplo, porém muita interferência do barulho do trânsito da terceira ponte. Quase prejudica a escuta na intimidade verbal. Senti-me bastante tensa, achando que na hora do movimento não seria possível a música superar o ruído. Mas o pior não aconteceu. A aula transcorreu bem. [...] Eram 18 pessoas no grupo. Alba, Artur, Valmecir, Lenita, Juraci, TLacerda- pessoas amigas dos grupos de Biodanza de Vitória - resolveram prestigiar nosso grupo nesta noite. A comunidade da Biodanza se encontrando...
- **30/07/03** – Voltar para nossa sala foi como voltar para casa. Este foi o sentimento predominante na verbalização desta aula. A maioria estranhou aquela sala pelo barulho. Uns estranharam a presença de muita gente nova (os convidados); outros gostaram muito do grupo grande na aula pela diversidade e possibilidade de trocas. Perceber a afinidade maior com uns do que com outros.

Enfim, a breve ‘viagem’ na outra sala foi muito importante. Como lá não havia colchonetes ou almofadas, conversamos, naquela data, sobre a possibilidade de tecer um tapete coletivo. Uma das ideias foi para cada um levar um pedaço de tecido e começar a fazer o tapete, com prazer, sem pressa.

Mesmo retornando para a sala inicial, esta “crise” provocada pela mudança do espaço nos trouxe novas possibilidades e mantivemos a conversa sobre cores, tecidos, história de sua vida... Sugeri que o grupo assistisse *Colcha de Retalhos (How to Make an American Quilt)*, um filme poético dirigido por Jocelyn Moorhouse e lançado em 1995, em que mulheres de gerações diversas concebem a confecção de trabalhos manuais como um ritual. E vão contando sua própria história de vida. Trata do amor, da alegria, da traição, da desilusão e ensinam a encontrar o caminho do coração. Anotei algumas falas dos personagens: “Achar um tema: onde vive o amor. Harmonizar as diferentes contribuições. “As vezes tem que quebrar a regra para dar vitalidade”.

[...] Como diz a Anne
Para fazer uma colcha...
É preciso escolher
As combinações com cuidado
Se escolhe bem, realça a obra...
Se escolhe mal, as cores vão parecer
Mortas e esconder a beleza.
Não há regras a seguir
Tem que seguir o instinto
e ser corajosa.

A ideia do tapete levou-nos ao filme e desdobrou-se em outras possibilidades. Concretizou-se no desenho e pintura de mandalas¹⁴, incluídas na vivência da aula do dia 06/08/03, com o sentido de recriação da dança da vida. Percebi bastante compenetração de todos expressando seu momento existencial.

- **13/08/03** – Na parte inicial da aula, partimos da “emoção sentida ao admirar as mandalas em exposição”. Observamos a vitalidade e harmonia das mandalas, expressas nos símbolos: sol, terra e montanhas, sementes, flores, borboletas, pássaros, pessoas, corações e espirais.
- **20/08/03** – Uma das participantes trouxe sua mandala, feita em casa, já que não esteve presente naquela aula. Diz

¹⁴ C.C. Jung recorre à imagem da **mandala** [...] Ele observou, assim como seus discípulos, que essas imagens são utilizadas *para consolidar o ser interior ou para favorecer a meditação em profundidade. A contemplação de uma mandala supostamente inspira a serenidade, o sentimento de que a vida reencontrou seu sentido e sua ordem.* [...] As formas redondas da **mandala** simbolizam, *em geral, a integridade natural, enquanto a forma quadrangular representa a tomada de consciência dessa integridade.* A **mandala** possui uma eficácia dupla: conservar a ordem psíquica, se ela já existe; restabelecê-la, se desapareceu. Nesse último caso, exerce uma função estimulante e criadora. (CHEVALIER, 1993, p. 586).

que retrata nosso grupo: girassol ao centro (a facilitadora), corações, borboletas e notas musicais simbolizando o afeto e a energia individual e grupal. Todos ficam admirados com a beleza do trabalho de Sabrina. Surge então a proposta de utilizá-la para confeccionar uma camisa para o grupo, acrescentando os dizeres: **Todos somos um – Biodanza**.

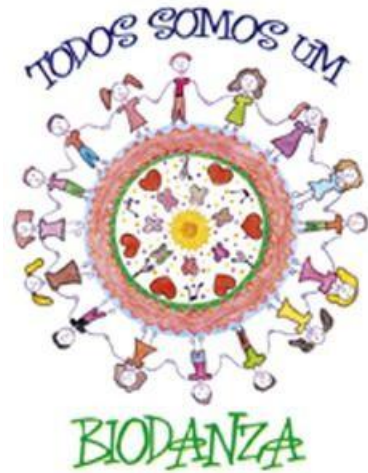


Ilustração 4 –Mandala utilizada na confecção de camisas

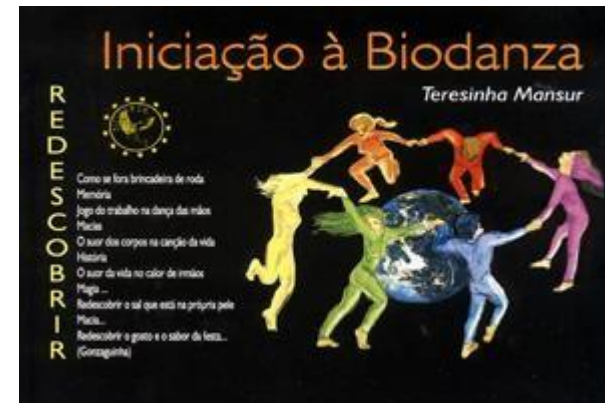


Ilustração 5 – Cartão convite para aulas de Biodanza

- **03/12/03** – Sanclair discute comigo a aula que preparei para a noite. Inicialmente, fico hesitante ao falar com ele. Temos pouca convivência e sinto-me insegura diante de um professor experiente, tantos anos na Biodanza. De outro lado, ele me pareceu receptivo e dialógico e assim fomos conversando sobre as músicas e sobre os exercícios de vitalidade. Substituímos duas músicas.

Este estresse valeu! Sanclair foi à aula comigo e, desde a intimidade verbal, colocou-se dentro do grupo. Combinamos para ele dar a consigna no Batismo de Luz. Muito bonito: ‘ Nossas mãos servem para muitas coisas: trabalhar, fazer artes,

acariciar... Vamos fazer o batismo, que significa perdão, purificação.'

[...] Na intimidade verbal, conversamos sobre o exercício do pêndulo da aula anterior: a autoconfiança, o valor de experimentar, vivenciar o exercício. Falou-se do medo da entrega e do prazer de soltar-se. Do julgamento se o outro vai nos 'aguentar'. [...] Pedi a cada uma das participantes que falasse sobre o significado da Biodanza na sua vida, a partir da participação neste grupo: Um dos participantes. disse que sua vida melhorou muito, especialmente a convivência em casa e na coragem de falar em público; E. sente-se reerguendo da depressão, melhorando a convivência com a família e os amigos; S. diz 'Eu adoro! Minha mãe diz que estou mais carinhosa'; outra diz que vir à aula de Biodanza é um exercício para sair de casa, para conviver. É um referencial de vida. [...] Senti-me tranquila ao longo da aula e contente pela repercussão deste grupo de Biodanza na vida de cada um/a.

Neste momento, transcrevendo o diário de Bordo, percebo que meu receio em discutir a aula com Sanclair tem tudo a ver com a auto-confiança implicada no exercício do pêndulo. O que sei, o que sinto como facilitadora, é que, a cada aula, vou tendo oportunidades de superar ansiedades e medos, vou me cuidando ao cuidar do grupo.

Neste contexto, convidei Sanclair para orientar esta monografia. Conversamos do interesse em escrever, refletir sobre processo de formação de um grupo de Biodanza. De lá para cá, fui burilando a proposta e focalizei a temática da alegria de ser facilitadora de Biodanza, escolhendo o formato de Diário de Vivência, pelo prazer e gosto de me expressar assim, captando a diversidade de linguagens para a leitura do mundo.

- **15/12/03** – Última aula do grupo. 15 participantes, pois convidamos e alguns voltaram para esta aula de despedida do grupo. Na intimidade verbal, O Batismo de Luz e a Roda de Embalo são citadas como momentos mais fortes da aula anterior. A presença de Sanclair foi bastante valorizada por sua participação na intimidade verbal, nas danças em

pares e na apresentação do Batismo de Luz.

Ao final, distribuimos as camisas do grupo, motivo de festa e alegria para todos nós, e, especialmente emocionante ao ouvir Sabrina, a autora da mandala escolhida, exclamar: ‘ Não acredito no que vejo!’

Depois passamos à mesa da fartura, composta com a contribuição de todos: tabule, queijos, quibe, vinho; torta de legumes, pastéis, brioques e suco de caju. Encerramos o grupo e o ano em alto astral. Concluo o caderno e o ano com o sentimento de satisfação[...].

3.2 .A ARTE DE DANÇAR A VIDA NA UFES

Por que os ambientes educacionais, em sua maioria, são chatos e desagradáveis e destruidores de nossos fluxos vitais?

[...] Qual é o papel da alegria e do prazer nos processos de conhecer e aprender?

Como resgatar a alegria e o prazer em aprender nos ambientes escolares?

Moraes (2003, p. 57, 95)

Compreendendo o processo educativo como ato criador, dialógico, o que implica no envolvimento e reciprocidade do professor como facilitador e dos estudantes que se assumem como educadores e educandos, confio nas propostas teórico-vivenciais fundamentadas na Pedagogia do Encontro, da Comunicação e da Práxis, como nos convidam Rolando Toro, Paulo Freire e estas educadoras/ facilitadoras de Biodanza:

Estamos todos empenhados em um repensar da educação que ajude as pessoas a aprender a viver e conviver, tendo como ponto de partida o respeito à vida e à convivência amorosa, e como método, um enfoque reflexivo e vivencial na prática pedagógica, onde aprendemos não apenas pelo cognitivo, o intelecto, mas também através das emoções, dos sentimentos, das sensações, da intuição (CAVALCANTE, 1999, p.8).

Imagino que o nosso grande desafio é a busca de uma educação humanizadora, fazendo da escola um espaço de

confirmação, desenvolvimento do anseio de liberdade, de justiça e de expressão do ser através de aprendizagens e convivências que levem ao desenvolvimento humano situado, pois lidamos com crianças, adolescentes, jovens e adultos que têm sua humanidade negada. Educar é acreditar na transformação, também pela interferência dos professores que passa pela relação significativa entre professores e alunos (DIAS, 2003, p.35).

A que distância estamos, no ensino universitário, para incorporar estas contribuições nos projetos pedagógicos dos cursos?
Que iniciativas urgentes e viáveis cabe a cada um e a todos nós?

No segundo semestre de 2003, através da disciplina Metodologia de Serviço Social III, desenvolvemos um Projeto de Ensino – Consciência e Competência Profissional Pró-cidadania - em parceria com duas professoras do Centro de Ciências Jurídicas e Econômicas – CCJE (BIANCARDI, 2005). Mobilizamos cerca de cem estudantes, sendo uma turma de cada curso envolvido. Focalizamos a reflexão e a vivência da interdisciplinaridade na formação profissional e a importância do ato de ler, pesquisar e escrever com base na Pedagogia da Autonomia de Paulo Freire.

Durante um semestre letivo, elegemos três palavras-chaves: **ESCUTAR – INTERAGIR – EXPRESSAR** para nortear o processo, que gerou produtos muito criativos e animou cada um(a) de nós (as professoras, os/as estudantes, além dos representantes de projetos sociais envolvidos), despertando e desenvolvendo nossos potenciais de comunicação, interação, mobilização e solidariedade. Grupos interdisciplinares escolheram temáticas e comunidades e instituições com as quais passaram a interagir, a partir de suas demandas.

É indiscutível, é visível, é sentido o resultado de uma aula de Biodanza.

A alegria que se estampa no rosto dos participantes é geral. Quem ganha? A convivência.¹⁵

¹⁵ Palavras do estudante Ufes- R, M, 7º p,

Dançar a vida na Ufes, mobilizando especialmente estudantes de Serviço Social e alguns convidados/as de comunidades, significou uma ousadia e um estímulo para minha capacidade de criar e amar. Fiquei animada ao conversar com César Wagner e Zulmira Bonfim, que há muitos anos já incluíram Biodanza no curso de Psicologia da Universidade Federal do Ceará, onde são professores.

Relacionando Educação¹⁶ e Biodanza, identificamos que as propostas educacionais, ainda predominantes no âmbito escolar, estão impregnadas pela dissociação entre corpo e alma, homem e natureza, matéria e energia, sagrado e profano, indivíduo e sociedade, etc, conforme nos apresenta Toro (1996, p.3-8)

A Educação contemporânea, em quase todo o Ocidente, não cumpre a tarefa de entregar ao indivíduo pautas internas de desenvolvimento. Não desperta nele germens naturais de vitalidade nem os valores íntimos. Não desenvolve genuínos potenciais criadores, a liberdade intelectual nem a singularidade das aptidões (diferenças individuais). A partir daí, não fomenta o esplendor e o fascínio das relações humanas, da intimidade com o outro, a natureza e o universo. [...] Talvez, quando se comece a pensar que a tarefa do mestre é de integração afetiva, que seus fins profissionais não pertencem ao mundo técnico e que seu ensino deve incidir na descoberta do real e no assombro de cada dia, ter-se-ão criado as condições ecológicas da saúde e do esplendor.

Buarque (2000, p.112), ao defender a ruptura do círculo acadêmico sugere: “Para servir aos novos tempos, a universidade deverá ser tridimensional, estruturada por áreas de conhecimento – os departamentos -, em torno de assuntos da realidade – os núcleos temáticos – e por área de prática humanista – os círculos culturais”. No terceiro aspecto, recomenda a cada

¹⁶ “EDUCAÇÃO. Do latim ‘educere’, que significa extrair, tirar, desenvolver. Consiste, essencialmente, na formação do homem de caráter. A educação é um processo vital, para o qual concorrem forças naturais e espirituais, conjugadas pela ação consciente do educador e pela vontade livre do educando. Não pode, pois, ser confundida com o simples desenvolvimento ou crescimento dos seres vivos, nem com a mera adaptação do indivíduo ao meio. É atividade criadora, que visa a levar o ser humano a realizar as suas potencialidades físicas, morais, espirituais e intelectuais. Não se reduz à preparação para fins exclusivamente utilitários, como uma profissão, nem para o desenvolvimento de características parciais de personalidade, como um dom artístico, mas abrange o homem integral, em todos os aspectos de seu corpo e de sua alma, ou seja, em toda a sua extensão de sua vida sensível, espiritual, intelectual, moral, individual, doméstica e social, para elevá-la, regulá-la e aperfeiçoá-la. É um processo contínuo, que começa nas origens do ser humano e se estende até a morte” (Enciclopédia Brasileira de Moral e Civismo – Ministério de Educação e Cultura, Apud ARAÚJO, 2003).

professor e estudante universitário que adquira “[...] o necessário sentimento que o humanismo exige, participando de um círculo de atividades éticas ou estéticas, em grupos de artistas ou pensadores livres”.

Acredito que associar Educação e Biodanza corresponde a uma das possibilidades de (re)unir conhecimento, ética, afeto e estética para uma formação cidadã.

Sentindo-me assim convocada para contribuir na qualificação e democratização do ensino universitário, na instituição em que me encontro – a Universidade Federal do Espírito Santo – fomentei a inclusão dos fundamentos teórico-metodológicos da Biodanza na formação de assistentes sociais.

Percebendo que a sala de aula precisa ser enriquecida, ampliada para constituir-se num lugar de integração humana, desde 2002, comecei a incluir aulas eventuais de Biodanza no encerramento do semestre letivo, em algumas turmas de Serviço Social.

Em 2003, sugeri a realização de aulas mensais de Biodanza na turma do 5º período de Serviço Social, na última sexta-feira do mês, com presença optativa. A maioria dos estudantes participou, embora com uma frequência variável.

Desejo compartilhar aqui alguns depoimentos de estudantes sobre estas aulas de Biodanza.

“A aula de Biodanza foi muito interessante, mexeu muito comigo. Eu sou uma pessoa que não consegue falar muito sobre meus sentimentos e, às vezes, até de demonstrá-los, principalmente depois que descobri que estava doente, porque passei a ‘ter’ que falar uma coisa sentindo outra. Tenho muita dificuldade de olhar nos olhos das pessoas [...] mas naquele momento, este medo sumiu, e eu queria dizer o que estava sentindo, dizer, não gritar... [...] Depois desta aula senti que ainda tenho muita energia, muita coisa dentro de mim que preciso exteriorizar, ainda não descobri a maneira de fazê-lo, e sei que tudo tem a sua hora. Descobri também que a aula queima calorias! Espero ansiosa que tenhamos oportunidade de

ter outras aulas” (AMA, F, 5º p.).

“Coloco como positivo a atitude de estar fazendo uma avaliação das aulas de Biodanza anteriores, visto que a maioria que ali estava, participou das aulas anteriores. Essa experiência faz com que os participantes estejam mais à vontade para falar, para o diálogo, mais soltas das formalidades da sala de aula. Enfim, vejo como uma forma de aproximação com os próprios colegas de sala e com as pessoas dos outros períodos que não temos maior contato “ (APR, F,5º p.).

“[...] é preciso ressaltar que no decorrer de todo o período minha turma teve aulas de Biodanza com a professora Teresinha Mansur. Eu, particularmente, não aproveitei bem as aulas porque só pude comparecer a 2 delas. Porém, acho que os encontros de Biodanza foram e sempre serão muito válidos. Em meio a todas as correrias e preocupações decorrentes dos estudos e até de nossas vidas particulares, a Biodanza é como uma válvula de escape, onde ao mesmo tempo em que relaxamos e nos divertimos, temos a oportunidade de repensar nossa vida e nossas atitudes. É como se a Biodanza nos ajudasse a colocar a cabeça no lugar” (AR, F, 5º p.)

Em 2004, na perspectiva da EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA (QUADRO 2), elaborei a proposta da disciplina optativa TÓPICOS ESPECIAIS EM SERVIÇO SOCIAL (QUADRO 3), desejando ampliar os estímulos e as condições favoráveis, ou seja, ecofatores positivos para potencializar o desenvolvimento pessoal e profissional dos/as estudantes matriculados(as) e convidados(as). Percebi a motivação do grupo que participou das aulas¹⁷, de maio a setembro de 2004. E, então, planejei uma seqüência de aulas de Biodanza, apresentada no QUADRO 4: BIOSÍNTESE DAS AULAS.

Incentivando a expressão da escrita criativa, necessária ao exercício profissional de assistentes sociais, propus o Diário de Bordo, registrando impressões, pensamentos e sentimentos, tendo como referência as vivências, a convivência e as leituras; e também favorecendo a diversificação das fontes de pesquisa e o reconhecimento de outras linguagens.

¹⁷ O grupo era constituído de 30 pessoas, sendo 25 estudantes e 5 convidados(as) de comunidades e projetos de extensão/Ufes. Maioria absoluta de mulheres, contamos com a presença de 3 homens. A faixa etária predominante era de 20 a 25 anos, havendo alguns entre 30 a 40 anos.

VISÃO DO(A) ESTUDANTE	VISÃO DO(A) PROFESSOR	VISÃO DA ESCOLA	VISÃO DO CONTEXTO SOCIAL	VALORES ENFATIZADOS
<ul style="list-style-type: none"> - Contato com a própria identidade - Aprendizagem vivencial - Sensibilidade cenestésica - Movimento corporal - Música - Encontro em grupo - Criatividade 	<ul style="list-style-type: none"> - Base segura como continente afetivo - Educando sujeito da aprendizagem - Relação empática, dialógica, amorosa 	<ul style="list-style-type: none"> - Desperta para a conexão com a vida - Consciência Ecológica - Reeducar para a vida - Cultivo da afetividade 	<ul style="list-style-type: none"> - Percepção ampliada da realidade - Ação pedagógica baseada no Princípio Biocêntrico - Sistema Biodanza 	<ul style="list-style-type: none"> - Espírito de solidariedade e convivência amorosa. Consciência ética - Construção de conhecimento nas dimensões: físico, biológico, mental, psicológico, espiritual e sociocultural

Quadro 2: EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA
 Fonte: Araújo (2003)

OBJETIVOS	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS
<p>1. Contribuir na formação de profissionais com competência pró-cidadania, despertando uma nova sensibilidade frente à vida, a partir das concepções teóricas e vivenciais do Sistema Rolando Toro de Biodanza aplicadas ao campo da Educação.</p> <p>2. Favorecer o desenvolvimento humano dos participantes do grupo nos diversos aspectos: cognitivo, intuitivo, afetivo e motor.</p>	<p>BIODANZA e EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA Ensino e aprendizagem: con(vivência) Música - Movimento – Emoção - Vida</p> <p>LINHAS DE VIVÊNCIA SEGUNDO O SISTEMA BIODANZA Vitalidade - Afetividade - Criatividade – Sexualidade – Transcendência</p> <p>O PROCESSO DE INTEGRAÇÃO HUMANA NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE ASSISTENTES SOCIAIS Conexão consigo mesmo, conexão com o outro, conexão com o universo. Olhar, perceber, sentir, tocar, escutar. Interagir. Reconhecer e aceitar. Identidade e Alteridade.</p>	<p>- Aula semanal de Biodanza.</p> <p>- Realização de entrevistas, se necessário</p> <p>- Leitura, apreciação e discussão de artigos de revistas, de jornais e capítulos de livros e textos literários</p> <p>- Indicação e apreciação de filmes.</p> <p>- Elaboração de um Diário de Bordo,</p> <p>- Auto-avaliação dos estudantes tendo por base a participação e o Diário de Bordo (posteriormente denominado Diário de vivências)</p>

Quadro 3 - TÓPICOS ESPECIAIS EM SERVIÇO SOCIAL: BIODANZA

TEMA	OBJETIVO	EXERCÍCIO-CHAVE
Alegria de conviver	Convidar o grupo a dançar a vida na Ufes com integração afetivo-motora.	Canto do próprio nome
A arte de dançar a vida	Estimular os participantes do grupo para dançar a sua vida, neste momento, neste lugar.	P.G.Intimidade
Cada passo é um passo pela vida	Favorecer a integração afetivo-motora individual e grupal, focalizando o caminhar e a postura existencial.	Caminhar confiando
Dançando a reciprocidade afetiva	Restaurar a capacidade de estabelecer relações interpessoais baseadas na reciprocidade afetiva, sem que exista dominação-submissão.	Dança de eutonia em par
Conexão com a vida	Vivenciar situações que possibilitem a expressão do cuidado com a vida, a conexão com a totalidade.	Embalar nos braços a vida
Eu venho oferecer meu coração	Estimular o sentimento de generosidade, tendo o ato de dar e receber como uma oportunidade de fortalecer vínculos afetivos.	P.G. Dar, Dar-se e Receber
Sou um corpo em movimento.	Facilitar a expressão dos potenciais genéticos, especialmente vitalidade e criatividade.	Dança de integração Yin-Yang
Eu sei o meu valor	Potencializar o valor pessoal, gerando danças de identidade individual e coletiva.	P.G.Valor
Celebração da Amizade	Aprofundar o vínculo afetivo no grupo, resgatando gestos de construção coletiva do mundo.	Dança da Amizade

Quadro 4 - BIOSíntese da Aulas - 2004/01 - Tópicos Especiais em Serviço Social: Biodanza

A criatividade que pulsa nos Diários de Bordo.

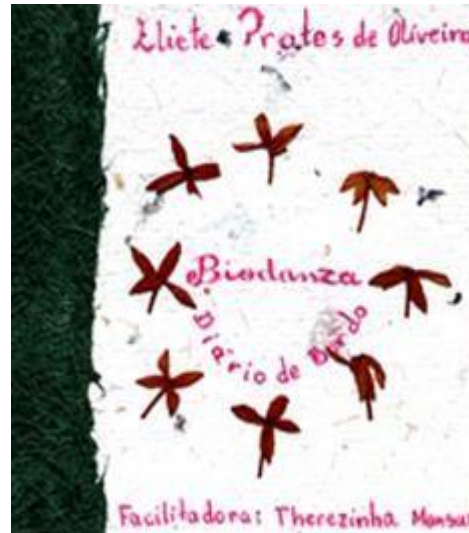


Ilustração 6 - Capa de um Diário de Bordo

“ Sobre os diários 3 coisas me chamaram a atenção: nossa falta de tempo para nos dedicarmos mais a produzi-los, a criatividade que pulsa tanto das folhas carinhosamente recriadas quanto do que foi escrito e, por fim, como tudo que a gente põe a mão além de lindo fica a nossa cara” (AT, F, 5º p.).

“ Ao chegar na aula, já estavam sendo socializados os diários entre os alunos que encontravam-se em grupo. Conversei com duas pessoas que fizeram cadernos totalmente diferentes. Através do que vi no da Aline me entusiasmei para incrementar o meu. O fato de ter compartilhado nossas vivências fez com que eu percebesse a possível transformação a partir da Biodanza. Isso ficou mais concreto na partilha do grupão” (DBG, F, 7ºp.).

“É impossível colocar no papel, tudo que senti nas aulas de Biodanza, mas tentei expressar da melhor maneira possível o meu contentamento em ter participado das aulas e o meu desejo de voltar a fazê-la se for possível” (MCD, F, 6º p.).

De maneira geral, os depoimentos dos(as) estudantes demonstram a pertinência da proposta de Biodanza na sala de aula.

Todos foram expressivos, mas o que transcrevo a seguir destaca-se por sua abrangência, relacionando a vivência da Biodanza à formação profissional: uma reflexão sobre o cotidiano do/a assistente social, especialmente no que se refere à convivência com situações de extrema vulnerabilidade material, afetiva, social de parcela significativa da população brasileira.

Em junho de 2004, no início das aulas de Biodanza, a estudante MSBS (4º p.) registra assim em seu diário de bordo:

“ Apresentei-me para o grupo dizendo meu nome e o motivo de participar das aulas de Biodanza. Expliquei que tinha muita curiosidade em conhecer o assunto, queria também uma atividade que pudesse me auxiliar futuramente no desempenho profissional, já que as áreas de atuação do assistente social envolvem inúmeros fatores, emoções. É necessário ter, no meu entendimento, algo que possa ajudar a relaxar, se auto-conhecer, fazer reflexões sobre suas experiências cotidianas no campo de trabalho”

E em setembro de 2004, esta estudante traz sua fala conclusiva sobre o significado do estudo da disciplina Biodanza:

“Estudo para uma profissão que apregoa em seu Código de Ética, princípios como o reconhecimento da liberdade como valor ético central, defesa intransigente dos direitos humanos, ampliação e consolidação da cidadania, posicionamento em favor da equidade e justiça social, empenho na eliminação de preconceitos, exercício da profissão sem qualquer tipo de discriminação.

Necessito, então de qualificação para poder defender, acreditar e trabalhar na defesa de tais princípios. Acredito que a disciplina Biodanza pode me proporcionar isto, pois, após participar das aulas sinto-me renovada para seguir adiante em meu caminho.

Inicialmente, cursar uma universidade em um país como o nosso é uma dádiva e, ao mesmo tempo, uma batalha diária. Vencer o cansaço, os obstáculos impostos pela realidade dura e fria que nos cerca, particularmente para o Serviço Social, que desde sua origem convive com assuntos que a maioria das pessoas prefere ignorar (violência infantil, alcoolismo, adolescentes infratores, sistema penal, precariedade governamental em atender à demanda da população, enfim, [...]) é extremamente penoso. Angústia, melancolia, impotência, culpa, revolta são alguns dos sentimentos em nós quando deparamos com esses assuntos. É preciso ter coragem, força, fé em algo acima do que se apresenta na superfície.

Como futuras assistentes sociais precisamos de técnicas que trabalhem o lúdico, a afetividade, a subjetividade, pois assim elas serão ferramentas valiosas na luta cotidiana. A transmissão do que aprendemos com os usuários dos serviços sociais permite que este pense em mudanças e passe a ter esperança.

Trabalhando minha afetividade, criatividade, sexualidade, meus sentidos e percepção, melhorando e conhecendo a força vital que me move, estou desenvolvendo meu aprendizado técnico, o que fará com que, certamente, eu seja uma profissional dinâmica, aberta ao diálogo, às diferenças, ao inesperado de cada sujeito e situação, possibilitando que a cidadania possa ser exercida e construída em toda a sua plenitude. Posso, então, colocar em prática os princípios do nosso Código de Ética e não simplesmente lê-lo uma única vez e esquecê-lo dentro da bolsa.”

Nestas reflexões identificamos não só frustrações, mas também expectativas e desejos desta participante das aulas de Biodanza, que encontram ressonância nos escritos de Goulart (2003)¹⁸, facilitador de Biodanza no Espírito Santo:

A Biodanza está fundamentada na afetividade: o estado de afinidade profunda. Rolando Toro, idealizador e criador da Biodanza, denomina de Núcleo Afetivo. De onde tudo parte e tudo retorna num movimento pulsante. Os fatores que integram a afetividade,[...] são: a capacidade de identificação, de abertura para a diversidade, do altruísmo e de vínculo.

A capacidade de identificação acontece quando sentimos o outro como parte de nós mesmos; a abertura para a diversidade diz respeito à compreensão e tolerância frente ‘as diferenças; o altruísmo, a ação pelo bem estar dos outros e o vínculo, quando estabelecemos comunicação e contato com disposição de dar e receber afeto.

¹⁸ Goulart, Francisco Barros. A Afetividade e as preferências. Vitória, 2003.

3.2.1 A Biodanza e o Tempo para recriar a Vida

TEMPO

Preciso de tempo

Tempo pra mim

Tempo pra curtir

Os amigos

Tempo para sentar na areia da praia

Tomar uma cerveja bem geladinha

Ou uma água de coco friinha do tempo

Tempo para curtir minha filha

Rolar pelo chão, brincar de esconde- esconde,

Contar historinhas

Tempo para estar com o companheiro

Viver a gratuidade: cortar as unhas,

Fazer cafuné, procurar sinais pelo corpo,

“morder os cabelinhos”, deitar no braço.

Transar – dizer baixinho: eu te amo –

Ter orgasmos tranquilos e fazer

“ comunhão dos corpos no repouso dos amantes

“tempo para ter o prazer de ser militante,

sobrevivendo na luta pela defesa da vida.

Tempo para rezar – orar – contemplar.

Tempo para recriar a vida.

Marta Santana

Li para o grupo a poesia TEMPO, de autoria de Santana (Apud MANSUR, 1995, p.90) paraibana, participante do Curso de Inverno, devido à semelhança com o que era verbalizado na intimidade verbal, desde as primeiras aulas.

- Como conciliar as demandas do âmbito familiar com a correria para cumprir todas as exigências acadêmicas, tais como: leituras, trabalhos, provas, estágio, iniciação científica e extensão universitária?
- Como superar o cansaço, a tensão, o estresse do dia-a-dia?

“A parte que mais me toca nesta poesia é a que fala que preciso de tempo para minha filha. Eu sei que o que faço é para que eu, ela, nós tenhamos um futuro melhor; mas isso não tira o sentimento de culpa que carrego por não estar aproveitando o tempo para brincar, cuidar melhor dela” (MCD, F, 6º p.).

Neste tópico são apresentados diversos depoimentos colhidos dos Diários de Bordo. Falam das vivências, das inspirações e também da ressonância das aulas de Biodanza no cotidiano da sala de aula, da família e do estágio. Os comentários indicam possibilidades de integração pessoal e social: auto-estima, aceitação de si, amizade, reflexão e reorganização das atividades cotidianas. Agrupei-os a partir de frases que me tocaram pela expressão de sensibilidade, sentimentos e insights:

- É impressionante o quanto essa aula me transforma!
- Esta aula me traz alegria...
- A ciranda de todo dia ficou diferente... Parecia um coração pulsando.
- Já consigo olhar nos olhos das pessoas...
- O movimento que mais me tocou foi o abraço.
- A vida pode ser de fato mais prazerosa ...
- Não tínhamos mais o medo do ridículo.
- O que existe de mais gratificante em ser um membro de um grupo de Biodanza?

É impressionante o quanto essa aula me transforma.

“A aula começou e eu sentia muita vontade de ir embora, não conseguia me concentrar e nem relaxar. Quase no fim da aula, foi que percebi que ainda não tinha escutado nenhuma música e que somente naquele momento aquele som tinha chegado aos meus ouvidos e se aproximava de meu coração. Era algo emocionante, que me envolvia, me guiava e fazia com que eu não tivesse mais vontade de parar, queria caminhar sempre em frente, me sentia disposta novamente, falava para mim mesma que as pedras do caminho nunca iriam me derrubar e que minha vida estava bem próxima de tomar novo rumo, que eu seria feliz, feliz como eu almejava[...]” (CAA, F, 6ºp.).

“Esse foi outro dia que cheguei à aula estressada, com muita falta de ar (que tenho sempre que preciso fazer muitas coisas ao mesmo tempo ou não consigo fazer algo que me cobrava muito), até desanimei de participar, mas no momento que iniciou e comecei a dançar, a entrar em sintonia com tudo que estava ao meu redor, já esqueci de tudo, a falta de ar passou como um passe de mágica. Outra vez saí da aula renovada. É impressionante o quanto essa aula me transforma!” (DN, F, 7º p.).

“A disciplina Tópicos Especiais em Serviço Social: Biodanza foi muito interessante, pois conseguiu nos instigar a aprender mais sobre Biodanza e Educação Biocêntrica sem deixar de lado a nossa afetividade. Visto que no nosso cotidiano universitário só é lembrado o lado intelectual e esquece-se dos nossos sentimentos. Foi uma experiência muito agradável e enriquecedora. Gostei muito da turma e de como a professora Teresinha conduziu as aulas (Adorei!!) Acredito que contribui para que as experiências do grupo fossem marcantes” (ALC, F, 3º p.).

“Confesso que a Biodanza tem sido um espaço para a minha organização pessoal, ou seja, íntima do meu eu. Os títulos das aulas me fazem refletir sobre diversos assuntos, por exemplo, com o tema Convite à Amizade, pude perceber que a qualidade das minhas amizades é riquíssima. Através de gestos e olhares, continuarmos eternas amigas” (AGS, F, 6ºp.).

“Na aula me sinto: de corpo-alma, com injeção de ânimo, feliz com o corpo, feliz, à flor da pele. [...] Mais uma vez a aula me trouxe uma maravilhosa sensação de bem-estar, valorização, auto-estima e companheirismo. Me senti muito relaxada e feliz ao ir para casa e cada vez mais com a certeza de como foi bom me matricular na aula de BIODANZA! [...] Gostaria de agradecer através desse diário à professora Teresinha por ter-nos proporcionado esses momentos, essa integração, auto-conhecimento, consciência e outros sentimentos que passaram pelo nosso corpo, mente e coração, durante as aulas de Biodanza. Realmente esta prática me surpreendeu e me mostrou como a dança pode ser um veículo para chegarmos a um crescimento emocional. A coisa mais importante que tenho a dizer nesse momento é: OBRIGADA!!!!” (ACMM, F, 3ºp.).

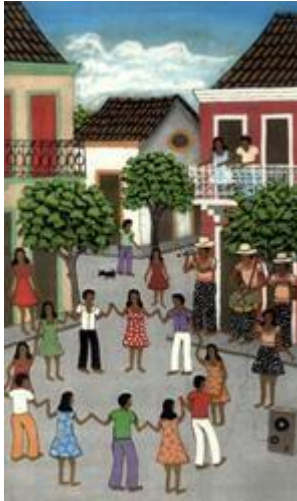
Esta aula me traz alegria...

“ Nesse dia, eu estava com uma enxaqueca horrível. É claro que não deixei de senti-la, mas durante as atividades ela foi aliviando. É engraçado que quando estou fazendo Biodanza me sinto uma criança. O sentimento de liberdade, de desprendimento, de leveza sempre está presente. Sem contar o relaxamento que tenho durante o processo. Terminada as atividades fui para a casa me sentindo muito melhor como estava” (RDG, M, 6º p.).

“No momento do círculo de debates, a professora ressaltou a participação de pessoas que representam a raça negra e eu fiz questão de me apresentar membro do grupo. Mas passei a refletir sobre o assunto e concluí que eu naquela aula não queria representar nada, apenas queria ser eu simples humana compartilhando aquele momento sem ter que carregar 400 anos de escravidão, pois julgo um peso muito grande do qual não posso me orgulhar. Sou sim mulher negra, mas isso deixo para pensar em outros momentos, porque esta aula me traz alegria e não tristeza” (FLR, F, 6º p.).

“ Biodanza para nós seria um misto de Alegria, envolvimento e descoberta. Alegria. É representada em cada aula através de contagiantes sorrisos, brincadeiras, músicas e até as próprias danças que ao final sempre viram festa! A cada aula a alegria transforma o espírito, ao passo que modifica o humor, diminuindo a tensão e o estresse. Nos faz retornar às nossas casas com o coração tranqüilo, cheio de paz, com a percepção de que mesmo com todo o cansaço do dia teremos uma noite tranqüila. Isso nos dá força para começar um novo dia” (MSL ,F, 7ºp.) e (DN, F, 7º p.).

A ciranda de todo dia ficou diferente... Parecia um coração pulsando.



Brincadeira de roda
Em noite de lua cheia
Incendeia, incendeia
Quando canto essa moda
O meu coração incendeia
Incendeia em noite de lua cheia

Lá no terreiro a moçada faz ciranda
Uma rede na varanda para o meu bem balançar
No céu tem brilho e na terra alegria
É festa da poesia, oi, quando é noite de luar.(...)
Socorro Lira

Ilustração 7 – Ciranda (2003)

Autor: Regis, (66 x 150) – Acervo pessoal

“As aulas de Biodanza fizeram com que muitas vezes voltasse a ser criança. Como é bom voltar a brincar como criança!! Às vezes nos ocupamos tanto de estágio, trabalhos, textos para ler, das atividades do dia-a-dia e nos esquecemos de perceber o que está a nossa volta, as pessoas, a amizade delas, o que elas representam na nossa vida, as palavras sinceras, a bondade, a natureza que ao mesmo tempo é tão simples e tão exuberante. A Biodanza nos faz despertar para isso e buscar um encontro consigo mesma para descobrir como estamos vivendo a nossa vida” (VK, 7º p.).

“A ciranda de todo dia ficou diferente quando a professora mudou o passo, colocando um pé adiante. Parecia um coração pulsando. Outro exercício que chamou minha atenção foi o de agarrar as oportunidades que iniciou aos pares e terminou em grandes grupos” (FBLR, F, 6ºp.)

“O exercício que mais gostei foi o “agarrando as oportunidades”, onde agarramos literalmente as pessoas mais próximas da gente, foi muito bom pois mostrou como sempre temos as oportunidades, mesmo que não sejam as que escolhemos, às vezes somos escolhidos. (...) Os próximos movimentos foram uma linda ciranda, dançada com passos sincronizados; a valorização da força das mãos e da nossa força. E finalizamos a aula dando “Gracias a la Vida”. Foi emocionante!!!!” (ACMM, F, 6ºp.).

Já consigo olhar nos olhos das pessoas...

“Duas coisas ficaram muito fortes no dia de hoje: o OLHAR e quão difícil é você ser despido para conseguir olhar o outro e dessa forma poder vivê-lo de maneira mais intensa, e ainda a GARGALHADA: como é bom poder estar tão feliz a ponto de soltar uma gostosa gargalhada e ver que na roda da vida essa tal gargalhada gerou música, gerou coro, fez feliz” (AT, F, 4ºp.)

“O tema tratado hoje foi dançando a reciprocidade afetiva. Nesta aula pude caminhar e me movimentar tomando o espaço e dividindo o espaço. É difícil olhar nos olhos. Talvez possa ser o que vivenciamos no nosso cotidiano... Ao cumprimentar o motorista e o trocador do ônibus olhando para a janela ou qualquer lugar; ao pedirmos o pão na padaria, etc. É difícil não só olhar nos olhos de quem não conhecemos quanto também das pessoas que vivemos juntas. Os olhos representam muito, é uma das fontes de expressão que possuímos”. (VS, F, 6º p.).

“A cada aula eu me sinto mais confiante, e tenho mais confiança no grupo. Já consigo olhar nos olhos e me entregar `a vivência, sem me preocupar com as pessoas que estão à minha volta. Digo, sem me preocupar no sentido de se eles estão ou não reparando em mim. Já consigo olhar nos olhos não só das pessoas que compõem o grupo de Biodanza, mas também nos olhos dos meus amigos, da minha mãe, das pessoas que fazem parte do meu dia-a-dia. Fazer isso se tornou muito mais fácil e até gostoso” (DEA, F, 5º p.).

E Eu olhava

Olhando, eu me olhava

Sendo olhada, eu olhava

Quem sabe alguém se via quando olhava para mim

Quando olhava, era eu o outro?

Quando olhava era Nós?

Quando olhava era a vida...

Quando me olhavam, era nós!

O olhar foi a grande recordação desta aula para mim.

Quero continuar olhando quando for preciso.

Quero poder manter sempre em minha mente que há um Nós.

(APPR, F, 7ºp.)

O movimento que mais me tocou foi o abraço.

“Gostaríamos de frisar que os melhores momentos da Biodanza eram os abraços. Foi nessas aulas que descobrimos como um abraço é bom, um abraço carinhosos, protetor e aconchegante de um amigo. No nosso dia-a-dia, poucas são as vezes que abraçamos nossos amigos e na Biodanza tivemos esse espaço, o que foi de grande importância”. (MSL e DN, do 7º p.)

“O movimento que mais me tocou foi o abraço. Dentre algumas pessoas (mulheres) que abracei sem problemas, me deparei com Mauro e , em uma fração de segundos tive de decidir se um aperto de mão seria suficiente, mas o abracei. Foi uma sensação muito diferente. Senti meu pai, que há alguns meses não o vejo, me abraçando. A cada dia me certifico ainda mais de que através das atividades de Biodanza me reconheço no outro. Nesse caso mesmo, fiquei imaginando como a ideologia atinge a gente e só nesses momentos a percebemos, ou seja, o preconceito, ou os comentários que são feitos quando dois homens se abraçam. Com essa experiência percebi que mesmo estando num curso de graduação que vai de encontro a essa ideologia, estou suscetível a ela” (RDG, M, 7º p.).

“ [...] E uma das horas mais especiais que compartilhei com essa pessoa foi o momento do abraço, pois quando você abraça alguém, você abaixa toda a sua defesa e se entrega ao sentimento de confiança e carinho com esse alguém. Esse abraço teve um toque diferente, pois mesmo sem conhecê-la deu para perceber o quanto ele foi sincero” (PEP, F, 6ºp.).

A vida pode ser de fato mais prazerosa ...

“Foi prazeroso fazer esta disciplina, pois em meio às turbulências do dia-a-dia pude parar e refletir, e olhar para mim. Consegui ser livre e criativa, além de ultrapassar barreiras em mim mesma. Jamais esquecerei tamanha experiência”(DGB, F. 7ºp.).

“Sempre no momento do lanche havia muita descontração, e as pessoas aproveitavam para trocar idéias. Isso contribuiu para a integração do grupo. Não consigo deixar de mencionar que o lanche era, também, uma forma de economia para os alunos sem condições de lanche na Universidade. Eu, por exemplo, achei super prática a hipótese de ter garantido um ‘ lanchinho’, pois quando tenho aula à noite, fico na Ufes o dia inteiro e só chego em casa às 10:30 h. Desta forma, apesar de ser contrária no início, percebi que a idéia do lanche não poderia ter sido melhor (foram muitas guloseimas deliciosas, o que mostra que, de fato, todos se interessaram pela idéia” (AR, F., 5ºp.).

“No meu segundo encontro senti uma coisa meio estranha, meio confusa. Minha vida pessoal estava muito turbulenta e isso interferia em todos os ramos da minha vida. Sentia-me triste e sem perspectivas positivas. Dava-me muita vontade de chorar. Foi muito bom ter praticado as aulas de Biodanza nas próximas três semanas, elas me sustentaram e me mostraram que eu não devia desistir por pouco. A prática da Biodanza deu-me força para tentar resgatar aquilo que achava que estava perdido. Pelo menos naquele momento de prática, conseguia me soltar e ter perspectivas positivas do rumos da minha vida, já que estava muito desiludida e desesperançosa. (...) Individualmente, Biodanza proporcionou-me ser mais livre, ter menos vergonha do que sou, do que faço e como faço. Ensinou-me ter prazer, a fazer as coisas com prazer. Ensinou-me ser livre, e dançar conforme canta a música, não mudar meu caminho. Esperar as coisas acontecerem naturalmente. Ou seja, dançar a dança da Vida” (MHF, F, 6ºp.).

“Sobre o exercício, ele teve um significado muito íntimo para mim. VALOR – Todas as pessoas têm em si um grande valor, significado, amor.... Ainda que muitas possibilidades sejam podadas, meu sei, há grandes homens e mulheres por esses caminhos. (...)O exercício que me fez lembrar algo que me é doído... Por um problema de má formação genética, minhas mãos e pés sofreram um envelhecimento mais acelerado que o restante do corpo. Por essa razão sempre tive um pouco de vergonha, mas nada que me fizesse trauma, pois sempre tive unhas e dedos longos e sempre foram motivos de elogios dos outros. Um outro VALOR que lembrei para dar as minhas mãos é que sempre fui muito hábil com trabalhos manuais, o que sempre me deixou muito orgulhosa de mim mesma. A vida poderia ser de fato mais prazerosa se ao invés dos defeitos valorizássemos as nossas infinitas possibilidades”. (AT, F.4ºp.).

“Que delícia de aula! O exercício mais marcante para mim, não me lembro o nome, mas vou chama-lo de Eutonia de Mãos; no início ele foi difícil, conflituoso até que eu e minha companheira encontramos o ponto certo, tornou-se um momento de prazer. Me faz pensar que a luta pela ida, pela dignidade pode ser mais prazerosa” (EPO, F, artista plástica, convidada).

Não tínhamos mais o medo do ridículo.

“Pude perceber que amadureci bastante durante as aulas de Biodanza. Não que eu seja uma pessoa 100% diferente. Mas posso garantir que em mim começou um processo muito importante. Um processo de abertura; não só para s outros seres humanos, mas principalmente para com a vida e o mais importante, para comigo mesma!(...) Agradeço ao grupo de Biodanza por ser um grupo com disposição, com disponibilidade e com compromisso; e agradeço a você Teresinha por ter me apresentado à Biodanza” (DEA, F. , 5ºp.).

“O dia 14 de setembro foi o dia de nossa despedida. Batemos um papo longo e legal, que me deixou muito alegre e contente, ao ver o resultado que o processo da disciplina deixou para mim e para os meus companheiros de aula. Ver as pessoas se emocionando, e dando seus depoimentos pessoais faziam-me também ficar emocionada. No final da conversa, dançamos 3 músicas e foi muito legal ver como o grupo estava unido e solto. Não tínhamos mais o medo do ridículo. Era um sentimento de muita intimidade individual e com o grupo. O sentimento era maravilhoso e praticamente inexplicável, de grande intimidade” (MHF, F. 6ºp.).

O que existe de mais gratificante em ser um membro de um grupo de Biodanza?

“Cada movimento na Biodanza é uma oportunidade de nos revelar, de libertar o que trazemos de bom, de liberar o stress, de abraçar um amigo.... Coisa que a gente normalmente não faz. (...) Na Biodanza esqueço o stress do dia e me entrego a uma reflexão sobre o meu corpo e minha alma. A liberdade tão sonhada por muitos dentro da sociedade é vivida nas rodas quando nos aproximamos de alguém e o tornamos nosso parceiro”(VS, F. 6ºp.).

“Importante destacar a minha aproximação com a Biodanza durante as 10 aulas, ou dez encontros. Essa aproximação se deu em um momento que paro para refletir sobre mim mesma, o que contribuiu sobremaneira para o início de uma nova visão do mundo que me cerca. Os exercícios, as vivências contribuíram para o ponto de partida para a valorização do meu eu, sem des-valorar o outro, contribuiu para a melhora de minha performance enquanto elemento do universo, com relações e vínculos” (SLZ, F, 4º p.).

“ Biodanza tem me proporcionado auto-conhecimento, auto-controle e muita paz e equilíbrio. Tenho aprendido a apreciar mais e melhor as coisas que se apresentam em minha vida [...] Sinto que a vida é muito mais misteriosa e encantadora do que pintam alguns poemas e poesias. Sinto que dançar é um ‘ remédio’ que cura as dores físicas, da mente e da alma, que a música nos leva a terras distantes , onde tudo é possível; como nascer para os bons sentimentos, ou até mesmo morrer para os que nos fazem mal” (CAA, F., 6ºp.).

“[...] Essas aulas estão sendo traduzidas na minha vida como uma vontade imensa de fazer, de movimentar a vida [...] As aulas aqui vivenciadas proporcionaram confiança, carinho, amor, reciprocidade. Integrar o meu dia-a-dia às vivências de estudantes e profissionais do Serviço Social foi uma experiência que trouxe riqueza e satisfação. As vivências de Biodanza nos torna mais humanos. Direciona os nossos olhos às belezas da vida e torna nossas atitudes mais solidárias, ajudando a afastar o individualismo que leva à competição. Nos torna mais fortes e criativos para lidar com os problemas do dia-a-dia. Valeu!!” (EPO, F., artista plástica, convidada).

“O que existe de mais gratificante em ser um membro de um grupo de Biodanza? É, em primeiro lugar, aprender a valorizar a vida e a encontrar-se cada um consigo mesmo e com o mundo que o cerca. É aprender a valorizar-se como gente que faz e que pode realizar grandes coisas. É aprender a valorizar o próximo e ajudá-lo a se elevar na escala de valores humanos. É aprender a viver, sem ter medo de ser feliz. A prática em Biodanza possibilita o exercício da liberdade, da afinidade entre as pessoas e da reciprocidade afetiva. O autoconhecimento é um processo contínuo no Sistema Biodanza. É um crescimento contínuo, a cada dia, um processo de valorização da vida, da criatividade e do ser humano. É muito bom poder ser um membro de um grupo de Biodanza. Essa possibilidade me faz muito feliz” (FRC, F, 6º p.).

4. RODA FINAL

Sem apego
Me separo deste grupo.
Sem tristeza.
Certeza de um reencontro!
Vamos cantar
E alegrar
Este momento final.
Olho no olho
Cantando!
Mãos erguidas
Para o centro...
Mãos levadas
para trás...
E, num passo de ciranda
Beijos, beijos!
'... e nada mais' !

Enilda Alves (Apud TARDOS, 1996)



Ilustração 8 – Dança dos Camponeses (1636-1640)¹⁹

Consciente da impossibilidade de esgotar qualquer assunto referente à vida, vou encerrando este estudo com o mesmo sentimento das rodas de Biodanza: com esperança de novos encontros e reencontros, com abertura para acolher contribuições que certamente virão mediante vivências e diálogos potencializadores de reafirmação, indagação e renovação do pensar/sentir aqui exposto.

¹⁹ Pintura de Rubens, óleo sobre madeira, 73cmx106cm, Museu do Prado (Madri – Espanha). No Museu do Louvre (Paris- França) foi catalogado com o título “A Quermesse Flamenga (1636 – 1640), óleo sobre tela, 149cmx261cm. Uma das características marcantes do pintor é o movimento. Não há nada estático nas obras do pintor. Nessa obra as pessoas dançam em roda e se olham, sugerindo continuidade. Rubens vivia um momento de paz nessa época (PINACOTECA...1998).

Desejo, por enquanto, reafirmar algumas proposições identificadas nas leituras, reflexões e vivências, que me impulsionam para seguir esta viagem, usufruindo dos novos conhecimentos/sentimentos e convivendo com os mistérios, nem sempre passíveis de revelação, compreensão.

- **Num mundo bélico como esse, propor a dança, o canto, o abraço, é absolutamente necessário.** É o que propõe Toro (Apud ESCOLA... 1998) já que somos pessoas de relações únicas, num caldo social complexo. E por isso, segundo ele, não basta sentir comunhão afetiva na sala de Biodanza. Há que atuar, participar, denunciar, abraçar, comprometer-se. Há que atuar na vida cotidiana: cuidar dos filhos, fazer a transmutação na casa, no lugar de trabalho, expandir-se em rede.
- **Ensinar exige alegria e esperança.** É o que reafirma Freire (1996, p.80-81) ao enunciar um dos saberes necessários à pedagogia da autonomia:

Há uma relação entre a alegria necessária à atividade educativa e a esperança. A esperança de que o professor e alunos juntos podemos aprender, ensinar, inquietar-nos, produzir e juntos igualmente resistir aos obstáculos à nossa alegria. [...] A esperança faz parte da natureza humana. [...] A esperança é uma espécie de ímpeto natural possível e necessário, a desesperança é o aborto deste ímpeto. A esperança é um condimento indispensável à experiência histórica. Sem ela, não haveria História, mas puro determinismo.

- **Prazer e ternura na educação**, como sinaliza Asmman (1998, p.29), ao tratar a urgência de reencantar a educação:

O ambiente pedagógico tem de ser lugar de fascinação e inventividade.[...] para que o processo de aprender aconteça como mixagem de todos os sentidos. [...] Porque a aprendizagem é antes de mais nada, um processo corporal. Que ela venha acompanhada de sensação de prazer não é, de modo algum, um aspecto secundário.

- **Educar para a biologia do amor e da solidariedade**, conforme proposições de Moraes (2003, p.127)

[...] Educar para o sentir/pensar é educar no caminho do amor, da inteireza e da sabedoria. É educar o outro na justiça e na solidariedade. Educar para sentir/pensar é tentar formar na unicidade; é educar na biologia do amor,

reconhecendo que a emoção é a base da razão, como nos afirma Maturana (1999). É educar, não somente para o desenvolvimento das inteligências e do pensamento, mas, sobretudo, para a evolução da consciência e dos espírito. É educar sem reprimir ou negar a experiência da comunhão, a experiência do sagrado, reprimidos durante séculos em nome de algo que no mundo moderno chamamos de ciência. [...] Educar, reconhecendo a totalidade do ser humano, é a forma de nós, educadores, fazermos justiça ao todo que somos, lembrando que necessitamos, mais do que nunca, conspirar a favor da inteireza humana para que possamos ser mais felizes em nossa própria humanidade.

Na perspectiva de integração afetivo-ideo-motora, como é proposto no Sistema da Biodanza, ser Facilitadora de Biodanza tem me impulsionado a, progressivamente, incorporar atitudes e competências, tais como:

- Disponibilidade afetiva para viver & conviver.
- Competência para ouvir/sentir o outro; calar e falar com o outro.
- Receptividade e vibração com a música e o movimento, levando-me a viver mais intensamente.
- Atenção aos limites e possibilidades de expressão.
- Cultivo do amor, da coragem, esvaziando-me das raivas/ressentimentos e assumindo os medos.
- Desejo de estar intimamente vinculada a mim mesma, aos meus contemporâneos, ao todo, com maior abertura para evolução existencial.

Neste processo de formação e realização de aulas de Biodanza, posso sentir a **Alegria de Ser Facilitadora de Biodanza**.

Quanta emoção ao ler, reler, ver e ouvir depoimentos, relatos; ao receber e perceber a beleza dos sorrisos e sentir a multiplicação dos abraços que vão acrescentando intimidade e amorosidade no cotidiano de todos nós - mais esperançosos, mais atentos e disponíveis - para vivenciar a poética do encontro humano. Isto tem nos tornado mais fraternos e humanos!

Como resistir ao encantamento destas sínteses poéticas e existenciais dos participantes do grupo da Ufes, apresentadas no

decorrer deste documento? E as que continuam recheando de vida cada nova página que vai nascendo? Pois vejamos:

- **“Conhecimento:** *Conhecer o mundo, os colegas, os gestos, o amor, o sentimento, a minha vida. A disciplina tem proporcionado um conhecimento que vai além das formalidades da academia, mas alcança uma perspectiva de plenitude que permite viver intensamente. Beijos!”* (RCS, F, 5ºp).
- **“Valorização da Vida:** *Esses sentimentos em nós despertados vamos levar para sempre. As vivências partilhadas, os exercícios em conjunto, a alegria de quem conduzia a aula e de quem participava serão eternos retratos no álbum de fotografia no coração de cada um”* (RDG, M. 6ºp).
- **“ O que aprendemos refaz e reorganiza nossa vida.** *A despedida. Não que esse seja um momento de tristeza, mas com certeza deixará muitas saudades. A Biodanza preencheu a minha vida nesses últimos semestres, me mostrando as sutilezas da natureza, me mostrando a vida. Vai deixar saudades. Saudades das músicas, dos amigos que fiz e que dançávamos sempre juntos. Saudades dos beijos e abraços. Dos olhares. Das aulas. Enfim, para sempre irei levar a Biodanza dentro do meu coração. A Biodanza mudou a minha vida, meus pensamentos em relação ao curso, aos outros e a mim. À Biodanza eu só tenho a agradecer. De coração [...]”* (TOG, F. 6ºp.).

Vivenciar a Biodanza
relaciona-se à sabedoria de dançar a vida,
mergulhando na existência com
determinação, fluidez, leveza
e alegria de ser com os outros,
compondo a sinfonia da vida.

EU LOUVO A DANÇA



Ilustração 9 –Representação da Dança de Isadora Duncan²⁰

Eu louvo a Dança, pois liberta o ser humano do peso das coisas –
une o solitário à comunidade.

Eu louvo a Dança, que tudo pede e tudo promove:

Saúde, Mente Clara e uma Alma Alada.

Dança é transformação do espaço, do tempo e do ser humano,
este constantemente em perigo de fragmentar-se,
tornando-se somente cérebro, vontade ou sentimento.

A Dança, ao contrário, pede o ser humano total,
ancorado no seu centro.

Aquele não possuído pela cobiça de pessoas e coisas
e pelo demônio do abandono do próprio eu.

A Dança pede o homem liberto,
vibrando em equilíbrio com todas as forças.

Eu louvo a Dança.

Ser humano, aprenda a Dançar!

Senão os anjos no céu não saberão o que fazer com você.

Aurelius Augustinus (354-430)

²⁰ “Entre todos os registros feitos da obra de Isadora Duncan, os desenhos feitos por Valentine Lecomte foram os que se aproximaram do ‘espírito’ de sua dança ‘com mais verdade’, [...].Entre os anos de 1903 e 1927 [...] Lecomte realizou croquis que foram, posteriormente, transformada em gravura pelas mãos de seu Irmão Raymond Duncan” (SOTER; PEREIRA, 2003, p. 2- 3).

Espero, por meio desta monografia, ter traduzido o que vi e ouvi sobre o desenvolvimento pessoal e profissional dos/as participantes dos grupos e também ter transmitido sobre meu próprio processo evolutivo como Facilitadora de Biodanza, percorrendo trilhas, exteriores & interiores, proporcionadas na dança da vida, nas rodas de...

INTEGRAÇÃO INICIAL
EMBALO
COMUNHÃO
ELEVAÇÃO
HARMONIZAÇÃO
TRANSFORMAÇÕES
SOLIDARIEDADE
CONTATO MÚLTIPLO
CELEBRAÇÃO
RODAS PULSANTES
SINUOSAS
CONCÊNTRICAS DE OLHARES
E
RODA FINAL.

5 REFERÊNCIAS

ANDRADE, Cássia Regina Xavier de; ARRAES, Cristina. Educação Biocêntrica e as Abordagens Pedagógicas. In: CAVALCANTE, Rute et al. **Educação Biocêntrica**: um movimento de construção dialógica. Fortaleza: CDH, 1999. p. 25.

ALFINI, Déa Cristiane Kerr. Momento Novo, Intérprete: Grupo Gente de Casa, in: **Fé no Voluntariado** [s.l.] Dr@gão Music [19--]. 1 CD, faixa 8.

ARAÚJO, Gladys Trindade de. **Material didático da Maratona Educação Biocêntrica**. Rio de Janeiro: Escola Rolando Toro de Biodanza do Rio de Janeiro, 2003.

ASSMAN, Hugo. **Reencantar a educação: rumo à sociedade aprendente**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

AUGUSTINIUS, Aurelius. Eu louvo a dança. **Danças Circulares Sagradas**. São Paulo, p.7, 2003. Número especial da Viva Melhor, a. 1, n. 14, 2003.

BIANCARDI, Alzinete M.R.; MANSUR, Teresinha Maria; RABELO, Desirée Cipriano. **Competência profissional pró-cidadania: primeiras impressões**. 2004. Disponível em <<http://www.ufes.br/~prograd>> Acesso em: 10 jan.2005.

BUARQUE, Cristovam. **Os Círculos dos Intelectuais**. In. O Desafio Ético. Rio de Janeiro: Garamond, 2000.

CAVALCANTE, Rute et al. **Educação Biocêntrica**: um movimento de construção dialógica. Fortaleza: CDH, 1999.

CHEVALIER, Jean. **Dicionário dos Símbolos**: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. 7 ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1993.

DIAS, Amelzia Maria de Soledade. **O desenvolvimento pessoal do educador através da Biodanza**. 2003., 107.f. Dissertação (Mestrado em Educação) Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2003.

ESCLAUZERO, Rosemeri Ceolin. **O Movimento como Recurso Terapêutico**. 2003, 80f. Monografia. Universidade Federal do Espírito Santo/ Instituto CRHUMAN, Vitória, 2003.

ESCOLA Paulista de Biodanza. **Rolando Toro Araneda: sua voz, sua imagem**. São Paulo: Tito Tejido Ateliê Filme e Vídeo, 1998. 1 vídeo cassete.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GARAUDY, Roger. **Dançar a Vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 1980.

GARCIA, Carlos. **Biodanza el Arte de Danzar la Vida**. Santiago, Chile, 1999.

GÓIS, Cezar Wagner de Lima. Perceber e Tecer a Vida. In: CAVALCANTE, Rute et al. **Educação Biocêntrica: um movimento de construção dialógica**. Fortaleza: CDH, 1999.

____. **Vivência e Identidade: uma visão biocêntrica**. Fortaleza: Instituto Paulo Freire do Ceará. 2002.

GONZAGUINHA. Caminhos do Coração. Meus momentos. EMI-Brasil, [19--]. 1 CD, faixa 11.

____. Redescobrir. Saudade do Brasil. Interprete: Elis Regina, EMI-Odeon, 1980. 1 CD, faixa 5.

____. O homem falou. EMI, [19--]. 1CD, faixa 13.

HANH, Thich Nhat. **Meditação andando: guia para a paz interior**. Petrópolis: Vozes, 5 ed, 2003.

I CHING: O Livro das Mutações. Tradução de Richard Wilhelm. São Paulo: Pensamento, 1993.

LEMOS, Sanclair. **A Vivência da Transcendência**. [S.l]: Semente Editorial, 1996.

LIRA, Socorro. Brincadeira de Roda, **Cantigas de Bem Quer**, Campina Grande, PB, 2002. 1 CD, faixa 12.

MANSUR, Teresinha. **Sujeitos Afetivo-políticos e Movimentos Sociais: a prática do Curso de Inverno**, 170 f. Dissertação

(Mestrado em Serviço Social) Programa de Pós-Graduação em Serviço Social, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 1995.

MICHELIN, José Getúlio. **Biodanza**: uma apresentação para iniciantes. São Paulo: Instituto Brasileiro de Biodanza, [19--].

MORAES, Maria Cândida. **Educar na Biologia do Amor e da Solidariedade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

MURRAY, Roseana. **Manual da delicadeza de A a Z**. São Paulo: FTD, 2001.

NASCIMENTO, Milton e BRANDT, Fernando. Intérprete: Beto Guedes. Dias de Paz, [s.l.] EPIC [19--]. 1 CD, faixa 11.

NASCIMENTO, Milton. Quem perguntou por mim. In: Obras primas. Polygram, [19--]. 1 CD, faixa 11.

NEGREIROS, Eliete. A Nova consciência e a Música. In: SORRENTINO, Marcos; TRAJBERG, Rachel; BRAGA, Tânia (Org.). In: **Cadernos do III Fórum de Educação Ambiental**. São Paulo: Gaia, 1995.

PINACOTECA Caras. São Paulo: DINAP, 1998.

PINTO, Ziraldo Alves. **O Menino Maluquinho**. 72 ed. São Paulo: Melhoramentos, 1998.

SANTOS, Maria Lúcia Pessoa. **Metodologia em Biodanza**: primeiros passos. Belo Horizonte: Artes Gráficas Almeida, 1996.

SOTER, Silvia ; PEREIRA, Roberto. **Movimento em solo**: a dança de Isadora Duncan. Rio de Janeiro: SESC, 2003.

TADROS, Zeki. Biodança na Vivência de um Trabalho de Ação Social. Cadernos de Biodança, a. 3, n.4, Porto Alegre, Escola Gaúcha de Biodança. 1996.

TAYLOR, James. Only a dream in Rio (versão Fernando Brandt). In: Nascimento, Milton. **Ângelus**. [S.l.], Warner Music Brasil, [19--], faixa 10.

TORO, Rolando. Biodança e Educação. **Cadernos de Biodança**, Porto Alegre, a. 3, n.4, p.3-8, 1996.

_____. **Biodanza: Identidade e Integração**. Curso de Formação de Docente de Biodanza, Chile, [19--].

____. **Biodanza**. São Paulo: Olavobrás/ Escola Paulista de Biodanza, 2002.

VELOSO, Caetano. Boas vindas. Caetano Veloso circulado. São Paulo: Polygram, [19--], 1 CD, faixa 4.

WHITMAN, Walt. **Folhas das folhas da relva**. [S.l.: s.n., 19--].

WARSCHAUER, Cecília. **A Roda e o Registro**: uma parceria entre professor, alunos e conhecimento. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1993.

6 REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

ANDRADE, Cássia Regina Xavier de. **Educação Biocêntrica: vivenciando o desenvolvimento organizacional.** Fortaleza: Banco do Nordeste, 2003.

BETO, Frei. Fome de pão, beleza e afeto: base da pedagogia. In: GROSSI, Esther Pillar; BORDIN, Jussara. **Paixão de Aprender.** Petrópolis, Vozes, 1992.

BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar: ética do humano: compaixão pela terra.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **A pergunta a várias mãos: a experiência da partilha através da pesquisa da educação.** São Paulo, Cortez, 2003.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. **Catálogo Oficial de Exercícios, Músicas e Consignas de Biodanza.** Chile: [s.n.], [19--].

LAZZARI, Leia Márcia L.; MANSUR, Teresinha Maria. **Programa de Extensão Saciando a Fome de Pão, Beleza e Afeto.** Pró-Reitoria de Extensão. Vitória: Ufes, 1997 (circulação restrita).

LUFT, Lya. Falta alegria em nossas vidas. **VEJA**, São Paulo, a. 37, n. 30, p. 20, 28 jul./ 2004.

MANSUR, Teresinha Maria; RABELO, Desirée Cipriano. **Relatório final do Projeto de Extensão Mobilização contra as fomes.** Vitória: UFES, 2004 (Circulação restrita).

MAY, Rollo. **A coragem de Criar.** Rio de Janeiro: Graal, [199-].

NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser Criativo**: o poder da improvisação na vida e na arte. São Paulo: Summus, 1993.

NEEF, Manfred Max. et al. **Desarrollo a Escala Humana**: una opción para el futuro. Santiago, CEPUR, 1986. Segunda parte: Desarrollo e Necesidades Humanas.

PENNAC, Daniel. **Como um romance**. Rio de Janeiro: Rocco, 1995.

PEQUENO Dicionário da Língua Portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, 1998.

PEREIRA, Clélia Maria Martins. **Poetizando na Dança da Vida**. 2003, 105. f. Monografia Curso de Facilitador/a de Biodanza) International Biocentric Foundation – Escola Nordestina de Biodança – Escola de Biodança Rolando Toro de Pernambuco, João Pessoa, 2003.

PICCHI, Magali Bussab (Org.). **Prazeres da docência: retratos da vida**. São Paulo: Arte & Ciência, 2003.

RESTREPO, Luis Carlos. **O Direito à Ternura**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

ROCHA, Almira. **As Danças Seqüenciais** – Biodanza Sistema Rolando Toro. Recife, 1998.

SILVA, Eliane Ribeiro da. O prazer de ensinar. In. PICCHI, Magali Bussab (Org.). **Prazeres da docência: retratos da vida**. São Paulo: Arte & Ciência, 2003. P. 25-40.

TAPIA, Juan José. **O prazer de ser**: a essência da ecologia humana. São Paulo: Gente. [19--].

TORO, Rolando. **Biodanza: fonte de vivências**. Material didático para Escolas de Formação de Biodanza, Chile, [19--].

TORO, Rolando et al. **Teoria da Biodanza**. ALAB, [s.l.], [199--].

