

34

PENSAMENTO BIOCENTRICO



Pensamento  
Biocêntrico

# Pensamento Biocêntrico

# Revista

# Pensamento Biocêntrico

Número 34

Janeiro/ Julho de 2024  
Semestral

ISSN 1807-8028

Pensamento Biocêntrico	Pelotas	Número 34	p. 1-183	Jan/Jul 2024
---------------------------	---------	-----------	----------	--------------

## SUMÁRIO

<b>A EMPATIA COMO FUNÇÃO PSICOLÓGICA E EXPRESSÃO DA INTELIGÊNCIA AFETIVA - Maria Idalice Silva Barbosa .....</b>	<b>5</b>
<b>LA EMPATÍA COMO FUNCIÓN PSICOLÓGICA Y EXPRESIÓN DE LA INTELIGENCIA AFECTIVA - María Idalice Silva Barbosa .....</b>	<b>13</b>
<b>O CAMINHAR HUMANO SOB A PERSPECTIVA DE FACILITADORES E ALUNOS DE BIODANZA - Helena Maria Bringel Martins .....</b>	<b>21</b>
<b>EL CAMINAR HUMANO DESDE LA PERSPECTIVA DE FACILITADORES Y ESTUDIANTES DE BIODANZA - Helena Maria Bringel Martins .....</b>	<b>40</b>
<b>COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL NA LEITURA DE GRUPO EM BIODANÇA - Iône Fraga Cerqueira .....</b>	<b>56</b>
<b>COMUNICACIÓN VERBAL EN LECTURA GRUPAL EN BIODANCE - Iône Fraga Cerqueira .....</b>	<b>89</b>
<b>BIODANÇA E DECOLONIALIDADE NO CONTEXTO DO PROJETO CORPO E DESIGN - Pedro Amador de Sá Furtado .....</b>	<b>123</b>
<b>BIODANZA Y DECOLONIALIDAD EN EL CONTEXTO DEL PROYECTO CUERPO Y DISEÑO - Pedro Amador de Sá Furtado .....</b>	<b>154</b>

# A EMPATIA COMO FUNÇÃO PSICOLÓGICA E EXPRESSÃO DA INTELIGÊNCIA AFETIVA

Maria Idalice Silva Barbosa<sup>1</sup>

As funções psicológicas humanas se desenvolveram ao longo de um processo evolutivo no qual a interação social foi produzindo cultura e modos de viver e conviver em sociedade. A empatia é uma capacidade natural de conexão que, em nós humanos, se transforma em uma função psicológica que possibilita e qualifica nossas relações, aprofundando nosso vínculo com o outro, consigo mesmo e com a humanidade.

Como humanos somos dotados de **razão** e **afeto**. A razão, por meio da atenção, memória e percepção, nos ajuda a conhecer o mundo fazendo uma leitura da realidade em que estamos inseridos, possibilitada por um conjunto de habilidades, tais como, classificar, categorizar e generalizar. São habilidades cognitivas que nos torna capazes de distinguir objetos, agrupa-los por semelhanças e diferenças, e fazer generalizações, organizando-os em categorias. Assim, por exemplo, distinguimos diferentes tipos de plantas, agrupando-as e categorizando-as, por suas semelhanças e diferenças, e generalizamos todo o conjunto, na categoria do reino vegetal.

Já o **afeto** diz respeito a uma sensibilidade que nos permite ser afetado em nossas interações sociais de diversas formas, que são traduzidas por nossas emoções e sentimentos. As emoções também nos possibilita conhecer e interagir com o mundo modificando nosso corpo, e nos trazendo um conjunto das sensações que traduzimos como medo, raiva, alegria, tristeza, etc. Assim, por exemplo, se estamos com medo, nossa ação é fugir ou paralisar; a raiva nos mobiliza a ação de ataque e/ou de defesa; a alegria nos coloca em estado de abertura para o outro, ou para situação vivida; a tristeza nos mobiliza a olhar para dentro de si mesmo, oportunizando maior abertura para compreender e superar a situação adversa. Todas as **emoções** estão a serviço da vida, e forjam em nós **sentimentos** que traduzem nossas relações com o outro, consigo e com o mundo.

A afetividade é resultado de uma integração entre razão e afeto, e diz respeito a um estado de vinculação que se traduz em uma **inteligência afetiva**, expressa por nossa capacidade empática. A empatia é uma função psicológica que possibilita construir um saber sobre o outro e nossas relações, melhorando nossa interação com o mundo, que exige em nós a capacidade, não apenas de entender sobre as coisas e seu funcionamento, mas sobre pessoas e suas relações. Como função psicológica, a empatia qualifica nossa interação social, porque abre a possibilidade de acessar e construir um saber sobre o outro, por meio da conexão afetiva. Trata-se de um saber sensível, e nos permite afetar e ser afetado em nossas interações, não somente por meio da linguagem, mas inclui gestos, emoções e significados, que diz respeito aos nossos laços afetivos.

A empatia, como função psicológica, não é plenamente desenvolvida porque a sociedade moderna fundamenta suas relações sociais, prioritariamente, pela

---

<sup>1</sup> Maria Idalice Silva Barbosa, psicóloga, doutora em Saúde Coletiva, Mestre em Educação e especialista em Educação Biocêntrica, facilitadora de Biodança e Consteladora Familiar Sistêmica.

racionalidade, em detrimento da afetividade. Valorizamos a razão e damos pouca, ou nenhuma atenção as emoções e sentimentos presentes em nossas relações. Somos educados em uma racionalidade que nos distancia como humanos, e formos abandonando formas mais sensíveis de convivência e interação social, ou seja, aprendemos mais a lidar com objetos e máquinas, e pouco, com pessoas e relações.

As formas modernas de viver e conviver contribuíram para um hiperdesenvolvimento de nossa racionalidade, e um hipertrofiamento de nossa afetividade, que tem limitado o pleno desenvolvimento de nossa inteligência afetiva, resultando em um atrofiamento de nossa capacidade empática, enquanto função psicológica. Contudo, é a inteligência afetiva que nos possibilita conectar de forma sensível ao outro porque estabelece uma comunicação, não somente fazendo o uso da racionalidade, mas também, da afetividade, sendo a empatia, um aspecto dessa sensibilidade maior, que nos conecta de forma mais ampla com as pessoas.

Fomos educados para temer nossas emoções, e não nos conectarmos a elas, permanecendo alheios ao que sentimos. O resultado é uma incapacidade de entender o quê, e como, nos sentimos em relação as pessoas e situações diversas de interação social, embotando nossa capacidade empática. A empatia, porém, está presente em todos os seres humanos podendo ser entendida como uma capacidade de se colocar no lugar do outro, de re-conhecer suas emoções e sentimentos, e assim, construir um saber capaz de decifrar o modo como o outro se sente em relação a diferentes situações, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. Trata-se de uma função natural, próprio do nosso organismo humano em sua sensibilidade, forjada por um longo processo evolutivo de convivência social.

É comum confundir e/ou reduzir empatia à simpatia, um estado que resulta de uma reação mais superficial de identificação com algumas pessoas em específico, porque percebemos nela, uma presença agradável, traduzida em gentileza, sorrisos e carisma. A diferença entre a empatia e a simpatia consiste, justamente, no fato de que a simpatia acontece na interação social com algumas pessoas, especialmente. Já a empatia é uma função psicológica, e como tal, está presente em todos os seres humanos. Geralmente, simpatizamos com pessoas empáticas, precisamente, por sua capacidade maior de estabelecer uma conexão afetiva. É importante salientar, porém, que esta capacidade empática pode e deve ser desenvolvida, sendo o resultado disso uma maior qualificação de nossas interações sociais que passam a ser marcadas pela presença de mais simpatia, solidariedade e gentileza.

A empatia se desenvolve em função do cultivo e durabilidade de nossos laços afetivos, possibilita enriquecer e aprofundar nossos vínculos com o outro, consigo e com o mundo, estabelecendo relações sociais mais baseadas na solidariedade e compaixão, qualidades próprias da operacionalização de nossa inteligência afetiva.

## **O cultivo da empatia na interação social**

Um caminho para desenvolvermos nossa capacidade empática é aprofundar e ampliar nosso modo de vinculação consigo e com o outro. A linguagem é nossa principal fonte para nos comunicar e, assim, compreender e decifrar o mundo que nos cerca.

Nossas formas de comunicação, porém, estão mais centradas na compreensão do mundo dos objetos do que das interações sociais.

Geralmente, o que acontece é que os mesmos mecanismos que recorremos para entender o mundo dos objetos, também deles fazemos uso, para compreender o mundo das relações sociais, e acabamos facilmente caindo em incompreensões. Isso acontece porque pouco recorremos a empatia como função psicológica. Assim, por exemplo, é comum usarmos nossas habilidades de classificar, categorizar e generalizar, para compreender as relações sociais e enquadrar as pessoas com base em valores sociais e culturais, separando-as em grupos: ricos, pobres, brancos, pretos, inteligentes, bonitos, feios. É comum ainda generalizar e cristalizar pessoas de determinada maneira, por pertencerem a algumas destas categorias, e dela tomarmos distâncias na convivência, por raramente usarmos nossa capacidade empática para nos conectarmos com elas, e compreendermos de forma mais ampla e profunda, sobre o seu mundo e seu contexto social e cultural. Nossa capacidade empática é o que nos faz enxergar as semelhanças integrando as diferenças, porque não recorre a classificações e generalizações.

Fazemos isso em função de processos de socialização e educação que separa e antagoniza racionalidade e afetividade. A presença dessa dicotomia na sociedade gera um distanciamento entre as pessoas e empobrece nossas relações. Isso se expressa de forma mais ampla por meio da linguagem que cotidianamente fazemos uso para estabelecer uma comunicação com o outro, somado ainda o fato de raramente utilizarmos a linguagem para nos conectar e comunicar-se consigo próprio. Por isso, é importante refletir: é possível construir formas de comunicação capaz de mais vinculação empática e menos distanciamento e separação, consigo e com o outro?

Um primeiro passo para qualificarmos as relações sociais é aprofundar o vínculo consigo mesmo, e o caminho para isso é estabelecer uma conexão direta com nossas emoções e sentimentos. A emoção pode ser entendida como uma resposta corporal da interação com o outro em situações específicas. Elas são a matéria prima que compõem os nossos sentimentos, que por sua vez, são elaborados na medida em que tomo consciência sobre o significado da emoção presente, por meio da integração entre o pensar e o sentir.

Se não entramos em contato com as emoções, não podemos decifrar o que sentimos, e tampouco, somos capazes de compreendê-los e comunica-los. Como o sentir está na base de nossas relações sociais, criamos e vivemos em um mundo de incompreensões mútuas e distanciamento afetivo.

Geralmente nossos sentimentos se vinculam com nossas crenças mais profundas, e estão ligados à memória da nossa família e/ou da nossa espécie. É comum entendermos uma situação racionalmente de uma maneira, e sentirmos de outra, pois as emoções relacionadas com a situação ainda não foram compreendidas, ou seja, não chegou à consciência.

O mundo das emoções e sentimentos tem permanecido obscuro para a maioria das pessoas, trata-se um terreno delicado que, ao esforçarmo-nos para melhor compreendê-lo, desenvolvemos ao mesmo tempo, nossa inteligência afetiva expressa por uma capacidade empática. O primeiro passo nesta direção é fortalecer o vínculo consigo

estreitando a comunicação consigo mesmo no sentido de decifrar os sentimentos presentes em nosso coração, atentando-se para as emoções que as diversas situações desencadeiam em nós. O quadro abaixo apresenta uma classificação que ajuda a compreender a complexidade do mundo emocional e sentimental.

Grupo	Resultam de experiências da vida	Exemplos - Emoções e sentimentos
<b>ACOLHIMENTO</b>	Que contribuem para manutenção de nossos vínculos de maior <b>proximidade</b> para formar pares, família, conviver em grupo	<p><b>Afeto:</b> sentimento de ligação dedicado ao outro</p> <p><b>Simpatia:</b> sentimento de identificação com o outro</p> <p><b>Desejo sexual:</b> atração pelo outro e desejo de compartilhar o prazer de viver</p> <p><b>Fraternidade:</b> sentimento de comunhão mútua que envolve inclusão e pertencimento.</p> <p><b>Amizade</b> compartilhar mútuo de afeto que envolve o querer bem sem pensar em receber algo em troca.</p>
<b>CONFRONTO</b>	Que são ligadas a acontecimentos em que somos <b>ameaçados</b> em nossa sobrevivência ou <b>confrontados</b> em nossas crenças e visões de mundo	<p><b>Medo:</b> reação natural frente a um possível dano;</p> <p><b>Raiva:</b> disposição para o confronto ante uma situação, ou quando o “inimigo” surge;</p> <p><b>Ansiedade:</b> antecipação de algo ameaçador;</p> <p><b>Mágoa:</b> resultado da ferida de um confronto</p>
<b>COMPARAÇÃO</b>	Que são ligadas à nossa <b>rede de interrelações pessoais e sociais</b>	<p><b>Orgulho:</b> me sinto vaidoso de mim mesmo, me sinto superior porque faço ou tenho coisas que outros não fariam ou não tem;</p> <p><b>Inveja:</b> sofrimento por se sentir injustiçado porque o outro tem o que não tenho. Não consigo compartilhar da felicidade do outro por ter o que tem, ou fazer o que faz;</p> <p><b>Inferioridade:</b> olho o outro e não é bem o que ele tem que me faz sofrer, e sim, a grandeza que atribuo ao outro que provoca um sofrimento em mim</p>
<b>EXCLUSÃO</b>	Que são ligadas a pessoas ou <b>grupos diferentes que não (com)partilham com seu grupo de origem</b>	<p><b>Discriminação:</b> segregar pessoas ou grupos em função de diferenças: biológicas, religiosa, ideológica, geográfica;</p> <p><b>Preconceito:</b> intolerância e hostilidade gerada pela generalização apressada de</p>



		uma experiência pessoal ou crença imposta pelo meio; <b>Ódio:</b> aversão intensa motivada por medo, raiva ou injúria sofrida.
<b>PERDA</b>	Que são ligadas a pessoas ou acontecimentos envolvendo <b>dramas vividos com intensidade</b>	<b>Desespero:</b> iminência de que uma perda vai se suceder, e me sinto impotente diante disso; <b>Ciúme:</b> perda de um lugar especial na vida ou no sentimento de um outro especial para mim; <b>Luto:</b> a mais profunda das emoções de perda. Estado de tristeza e de despedida de diante de uma perda consumada;
<b>PLENITUDE</b>	Relacionadas a <b>conexão com algo maior</b>	<b>Paz:</b> estados difusos de quietude, de reconhecimento da grandeza do existir; <b>Comunhão:</b> sensação de pertencimento a uma comunidade, sentimento de integração a espécie humana; <b>Generosidade:</b> sentimento positivo de alegria e libertação (sofrimento ou opressão), seja sua, ou dos outros conhecidos e desconhecidos.

A capacidade de identificar qual a emoção está em si e no outro, em diferentes situações, e aprender a distinguir os sentimentos que resultam de tais experiências, é uma compreensão que nos ajuda a adequar nossas reações, saindo de reatividades automáticas e emocionalidades que nos prendem em dramas, para ampliar nossa consciência sobre a relação que fazemos entre o que pensamos, sentimos, cremos e defendemos em nossos discursos, e as atitudes que, de fato, tomamos em nosso cotidiano.

### **Um caminho de uma Empatia Descapacitante para a Empatia Compassiva**

É comum em nossas interações sociais sofrermos quando entramos em contato com alguma situação em que presenciamos algum drama vivido por outra pessoa, quer tenhamos ou não, algum laço afetivo com ela. Isso ocorre porque a empatia, como função natural, está presente no funcionamento de nosso organismo, sendo esta uma capacidade que nos conecta, de imediato, com a emoção presente no outro. A capacidade de sentir o que o outro sente é inerente ao organismo humano, tanto que é preciso treino para aprendermos a nos distanciar emocionalmente de pessoas e situações. Contudo, essa habilidade é apenas o primeiro passo em direção à empatia.

Acontece que a educação contemporânea tem dado mais ênfase a aprendizagem do **distanciamento emocional** do que como lidar com essas emoções que compartilhamos corriqueiramente. Isso se mostra, por exemplo, na admiração dada as pessoas que não choram e se mantém frios e distantes, frente a situações críticas. O

aprendizado do distanciamento emocional é penoso para os humanos, e a maioria não consegue operar a partir dele em suas relações, precisamente, porque ir na direção contrária da função natural do nosso organismo, exige grande esforço. Por outro lado, esse aprendizado vale como uma proteção frente ao sofrimento que se apresenta no contexto imediato, todavia se mostra nefasto na vida relacional em geral, e até mesmo, para saúde das pessoas.

Outro fator que contribui para um embotamento empático é recorrer a **juízos de valor** tal qual usamos para lidar com o mundo das coisas e seu funcionamento, mas que ao usarmos em nosso mundo relacional, se transformam em julgamentos moralizantes que distanciam pessoas e criam barreiras para manter a separação, resultando em um mundo de solidão acompanhada.

O julgamento moral recorre a análise e a classificação para dividir entre bons e maus, certo e errado, separando aqueles que não agem ou pensam em acordo com nossos valores e visão de mundo. Outra forma comum de expressar julgamentos é fazer uso da **comparação**, recorrendo a parâmetros de perfeição que geram expectativas inalcançáveis de seres humanos sem fragilidades. Fazemos isso com mais frequência em relação a si mesmo, do que aos outros, sendo o resultado nefasto para os dois casos, uma vez que as comparações geram emoções e sentimentos dolorosos como orgulho, inveja e inferioridade, que resultam em exclusões. Experimentar sentimentos que resultam de comparações e humilhações é uma das experiências mais dolorosas que marcam de forma profunda a alma humana.

Interações sociais baseadas em julgamentos e comparações tem poucas chances de desenvolver uma empatia que vá além de sua função natural, e acaba por ficar reduzida ao que podemos chamar de uma **empatia descapacitante**, ou seja, nossa capacidade de conexão com o outro tem poucas oportunidades de se expressar, e quando acontece, não tem força para ir além do sofrer ou chorar junto, ou mais raramente, se alegrar com a alegria do outro.

Algumas atitudes comuns que recorremos com frequência para resolver problemas em nosso mundo relacional funcionam mais como obstáculos que erguem muros entre as pessoas. Um exemplo disso é o hábito do *aconselhamento* que, geralmente, começa com frases do tipo: *“acho que você deveria...”* ou *“se eu fosse você...”*. Outra atitude que usamos com frequência logo que ouvimos alguém relatar seu sofrimento é uma espécie de competição pelo sofrer. Acreditamos que mostrar ao outro que tem situações piores que a sua, de alguma forma, irá confortá-lo, e então, dizemos algo do tipo *“isso não é nada diante do que aconteceu comigo (ou com fulano) ...”*.

Recorremos a tais atitudes quando somos capazes apenas de sentir o que o outro sente, ficando limitados a uma empatia descapacitante, porque sentir o que o outro sente, muitas vezes, nos causa desconforto, e queremos logo nos livrar de tais sentimentos, perdendo oportunidade de estabelecer uma conexão mais profunda com o outro. Algumas atitudes comuns que caracterizam esse estado de empatia descapacitante é, por exemplo, quando ouvimos algum relato de sofrimento, e logo sentimos necessidade de encerrar o assunto usando frases do tipo: *“não fique assim tão mal, você está dando muita importância a isso”* *Esqueça isso, não lhe faz bem, anime-se*. Ou ainda, quando buscamos solidarizar-nos ou consolar o outro dizendo algo assim: *“não foi culpa sua, você se esforçou”* ou *“Coitadinho, vai passar, deixa eu te dar um abraço”*. Outra atitude comum frente a relatos de sofrimento iniciar uma espécie de interrogatório ou, mesmo, corrigir, se

sabemos algo sobre a situação falando algo assim: “quando isso começou?”; “E o que foi que você disse?”; “não foi bem assim que aconteceu, tem certeza?”. Há ainda atitudes de explicar-se por algum motivo: “eu iria te telefonar”; “assim que eu soube ia te procurar, mas aconteceu”.

Interações sociais em que predominam tais atitudes são os maiores responsáveis pelo embotamento da empatia como função psicológica. Sair de uma empatia descapacitante exige esforço dedicado ao desenvolvimento de nossa **inteligência afetiva** que se caracteriza pelo exercício de uma **empatia compassiva**. O primeiro passo em direção a isso é treinarmos nossa atenção e observação para estabelecer conexão com o outro que supere conversações em que prevalecem julgamentos e comparações que enquadram as pessoas em certas, erradas, boas, ruins, feias, bonitas, inteligentes e incultas, etc.

Para exercitarmos uma **empatia compassiva** não basta sentir a emoção do outro, isso é apenas o primeiro passo. Se ficamos somente aí, nossa empatia mais acarreta sofrimentos a si próprio, porque apenas absorvemos e nos prendemos ao drama do outro. Como vimos, o distanciamento emocional não é a resposta, mas o exercício de fortalecer nossa vinculação consigo e com o outro, indo além dos julgamentos moralizantes e comparações geradoras de exclusão.

A **empatia compassiva** toma espaço em nossas relações na medida em que nos esforçamos para nos conectar e, verdadeiramente, ouvir o outro, e também, a si mesmo. A **qualidade da escuta** começa com a presença sensível e humilde, que não se arvora em resolver ou solucionar os problemas, como se as pessoas fossem objetos quebrados que precisam de consertos, agindo de acordo com o conselho certo, ou tomando a atitude correta. O enriquecimento do nosso mundo relacional acontece mediante uma interação social mais inclusiva, capaz de gerar **sentimentos de acolhimento** e **sensação de pertencimento**.

Um caminho para estabelecermos uma relação verdadeiramente empática é buscar compreender sensivelmente quais são as reais **necessidades** do outro, a partir desta conexão com seu sentimento que a escuta qualificada propicia. Daí é importante identificar quais **necessidades** estão sendo negadas no contexto vivido pelo outro, que lhe trouxe tais emoções e sentimentos, que eu também, estou sentindo junto com ele. Ser capaz de auxiliar o outro a decifrar isso, nos impulsiona para uma **empatia compassiva** e ajuda o outro a perceber a solução que não consegue enxergar, porque suas emoções lhe turvam a mente.

É importante salientar que no exercício da **empatia compassiva**, a busca não é resolver os problemas e o sofrimento do outro. As situações adversas são inerentes a vida humana e nossa tarefa é aprender a lidar com elas e supera-las acionando nossa **resiliência**. Acreditar que o outro pode superar suas próprias dificuldades, assumir suas responsabilidades é condição para o exercício da empatia compassiva, porque do contrário, estaríamos retirando do outro, sua responsabilidade perante a vida, e sua dignidade de pessoa.

A empatia, como função psicológica plena, assume a característica da compassividade e inclui o respeito e a compreensão do outro, mesmo que não comunguemos com suas crenças e ideias sobre a vida e o viver. Caracteriza-se pela crença no outro e reconhece sua dignidade por ser firmada na crença de sua capacidade de resolver e superar seus próprios problemas.

## **Referência Bibliográfica**

CAVALCANTE, R.; GÓIS, C. W. L. **Educação Biocêntrica. Ciência, Arte, Mística Amor e Transformação.** Edições CDH, Fortaleza, Ceará, 2015.

DALMÁSIO, A. **O Mistério da Consciência. Do corpo e das emoções ao conhecimento de si.** São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

LEONTIEV, A. **O Desenvolvimento do Psiquismo.** Ed. Lisboa, Portugal, 1978.

MATURANA, H. **Da Biologia à Psicologia.** 3ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

ROSENBERG, M. **Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** São Paulo: Ágora, 2006.

TORO, R. **Biodanza.** 2ª ed. São Paulo: Olavobras, 2005.

TORO, R. **El Principio Biocéntrico. Nuevo paradigma para las ciencias humanas. La vida como matriz cultural.** 1 ed. Edições Cuarto Propio, Santiago, Chile, 2014.

TORO, R. **La Inteligencia Afectiva. La unidad de la mente com el universo.** 1. Ed. Editorial Cuartopropio. Santiago, Chile, 2012.

TORO, R. **Teoria da Biodanza: Coletânea de Textos.** Volumes 1 e 2. Fortaleza. ALAB, 1991.

# LA EMPATÍA COMO FUNCIÓN PSICOLÓGICA Y EXPRESIÓN DE LA INTELIGENCIA AFECTIVA

María Idalice Silva Barbosa<sup>1</sup>

Las funciones psicológicas humanas se desarrollaron a lo largo de un proceso evolutivo en el que la interacción social produjo cultura y formas de vivir y convivir en sociedad. La empatía es una capacidad natural de conexión que, en nosotros los humanos, se transforma en una función psicológica que posibilita y cualifica nuestras relaciones, profundizando nuestro vínculo con los demás, con nosotros mismos y con la humanidad.

Como humanos estamos dotados de **razón** y **afecto**. La razón, a través de la atención, la memoria y la percepción, nos ayuda a conocer el mundo mediante la lectura de la realidad en la que estamos insertos, posible gracias a un conjunto de habilidades, como clasificar, categorizar y generalizar. Se trata de habilidades cognitivas que nos hacen capaces de distinguir objetos, agruparlos por similitudes y diferencias, y hacer generalizaciones, organizándolos en categorías. Así, por ejemplo, distinguimos distintos tipos de plantas, agrupándolas y categorizándolas, por sus similitudes y diferencias, y generalizamos todo el conjunto, en la categoría de reino vegetal.

El afecto se refiere a una sensibilidad que nos permite vernos afectados en nuestras interacciones sociales de diferentes maneras, que se traducen en nuestras emociones y sentimientos. Las emociones también nos permiten conocer e interactuar con el mundo, modificando nuestro cuerpo, y aportándonos un conjunto de sensaciones que traducimos como miedo, enfado, alegría, tristeza, etc. Así, por ejemplo, si tenemos miedo, nuestra acción es huir o congelarnos; la ira nos moviliza para atacar y/o defender; la alegría nos pone en un estado de apertura al otro, o a la situación que estamos viviendo; la tristeza nos moviliza a mirar dentro de nosotros mismos, brindándonos mayor apertura para comprender y superar la situación adversa. Todas **las emociones** están al servicio de la vida, y forjan en nosotros **sentimientos** que reflejan nuestras relaciones con los demás, con nosotros mismos y con el mundo.

La afectividad es el resultado de una integración entre razón y afecto, y se refiere a un estado de apego que se traduce en **inteligencia afectiva**, expresada por nuestra capacidad empática. La empatía es una función psicológica que posibilita construir conocimiento sobre los demás y nuestras relaciones, mejorando nuestra interacción con el mundo, lo que requiere de nosotros la capacidad, no sólo de comprender las cosas y su funcionamiento, sino sobre las personas y sus relaciones. Como función psicológica, la empatía califica nuestra interacción social, porque abre la posibilidad de acceder y construir conocimiento sobre los demás, a través de la conexión emocional. Es un conocimiento sensible, y nos permite afectar y ser afectados en nuestras interrelaciones, no sólo a través del lenguaje, sino que incluye gestos, emociones y significados, lo que concierne a nuestros vínculos afectivos.

---

<sup>1</sup>María Idalice Silva Barbosa, psicóloga, Doctora en Salud Pública, Magíster en Educación y especialista en Educación Biocéntrica, facilitadora de Biodanza y Consteladora Familiar Sistémica.

La empatía, como función psicológica, no está plenamente desarrollada porque la sociedad moderna basa sus relaciones sociales principalmente en la racionalidad, en detrimento de la afectividad. Valoramos la razón y prestamos poca o ninguna atención a las emociones y sentimientos presentes en nuestras relaciones. Nos educan en una racionalidad que nos distancia como humanos, y vamos abandonando formas más sensibles de convivencia e interacción social, es decir, aprendemos más a tratar con objetos y máquinas, y poco, con personas y relaciones.

Las formas modernas de vivir y convivir han contribuido a un hiperdesarrollo de nuestra racionalidad, y a una hipertrofia de nuestra afectividad, que ha limitado el pleno desarrollo de nuestra inteligencia afectiva, resultando en una atrofia de nuestra capacidad empática, como función psicológica. Sin embargo, es la inteligencia afectiva la que nos permite conectar de forma sensible con los demás porque establece comunicación, no sólo utilizando la racionalidad, sino también la afectividad, siendo la empatía un aspecto de esta mayor sensibilidad, que nos conecta de una manera más amplia con las personas. .

Fuimos educados para temer nuestras emociones, y no conectarnos con ellas, permaneciendo ajenos a lo que sentimos. El resultado es una incapacidad para comprender qué y cómo sentimos acerca de las personas y las diferentes situaciones de interacción social, lo que embota nuestra capacidad empática. La empatía, sin embargo, está presente en todos los seres humanos y puede entenderse como una capacidad de ponerse en el lugar del otro, de reconocer sus emociones y sentimientos, y así, construir conocimientos capaces de descifrar la forma en que la otra persona reacciona a sus sentimientos. en relación con diferentes situaciones, ya sean agradables o desagradables. Es una función natural, propia de nuestro organismo humano en su sensibilidad, forjada por un largo proceso evolutivo de convivencia social.

Es común confundir y/o reducir la empatía a simpatía, estado que resulta de una reacción más superficial de identificación con unas personas concretas, porque percibimos en ellas una presencia agradable, traducida en amabilidad, sonrisas y carisma. La diferencia entre empatía y simpatía consiste precisamente en que la simpatía se da en la interacción social con algunas personas, especialmente. La empatía es una función psicológica y, como tal, está presente en todos los seres humanos. Generalmente simpatizamos con las personas empáticas precisamente por su mayor capacidad para establecer una conexión emocional. Es importante destacar, sin embargo, que esta capacidad empática puede y debe desarrollarse, cuyo resultado es una mayor cualificación de nuestras interacciones sociales, que ahora están marcadas por la presencia de más simpatía, solidaridad y bondad.

La empatía se desarrolla como resultado del cultivo y durabilidad de nuestros vínculos afectivos, posibilita enriquecer y profundizar nuestros vínculos con los demás, con nosotros mismos y con el mundo, estableciendo relaciones sociales más basadas en la solidaridad y la compasión, cualidades propias de la operacionalización. de nuestra inteligencia afectiva.

## **Cultivar la empatía en la interacción social**

Una forma de desarrollar nuestra capacidad empática es profundizar y ampliar nuestra forma de conectarnos con nosotros mismos y con los demás. El lenguaje es nuestra principal fuente para comunicarnos y, por tanto, comprender y descifrar el mundo que nos rodea. Nuestras formas de comunicación, sin embargo, están más centradas en comprender el mundo de los objetos que en las interacciones sociales.

Generalmente lo que ocurre es que los mismos mecanismos que utilizamos para comprender el mundo de los objetos, también los utilizamos para comprender el mundo de las relaciones sociales, y fácilmente terminamos cayendo en malentendidos. Esto sucede porque rara vez utilizamos la empatía como función psicológica. Así, por ejemplo, es común que utilicemos nuestras habilidades para clasificar, categorizar y generalizar, para comprender las relaciones sociales y clasificar a las personas en función de valores sociales y culturales, separándolas en grupos: ricos, pobres, blancos, negros, inteligentes, Hermoso feo. Todavía es común generalizar y cristalizar a las personas de cierta manera, porque pertenecen a alguna de estas categorías, y nos distanciamos de ellas en la convivencia, porque rara vez utilizamos nuestra capacidad empática para conectar con ellas, y comprenderlas de una manera más amplia y de manera más profunda, sobre su mundo y su contexto social y cultural. Nuestra capacidad empática es la que nos hace ver similitudes e integrar diferencias, porque no recurrimos a clasificaciones y generalizaciones.

Hacemos esto en función de procesos de socialización y educación que separan y antagonizan la racionalidad y la afectividad. La presencia de esta dicotomía en la sociedad crea una distancia entre las personas y empobrece nuestras relaciones. Esto se expresa de manera más amplia a través del lenguaje que usamos diariamente para establecer comunicación con los demás, además del hecho de que rara vez usamos el lenguaje para conectarnos y comunicarnos con nosotros mismos. Por eso, es importante reflexionar: ¿es posible construir formas de comunicación capaces de vincularse más empáticamente y de menos distanciamiento y separación, consignación y con el otro?

Un primer paso para cualificar las relaciones sociales es profundizar el vínculo con nosotros mismos, y la forma de hacerlo es establecer una conexión directa con nuestras emociones y sentimientos. La emoción puede entenderse como una respuesta corporal a la interacción con otros en situaciones específicas. Son la materia prima que conforma nuestros sentimientos, que a su vez se elaboran a medida que tomo conciencia del significado de la emoción presente, a través de la integración entre pensamiento y sentimiento.

Si no tomamos contacto con nuestras emociones, no podemos descifrar lo que sentimos, ni somos capaces de comprenderlas y comunicarlas. Como el sentimiento es la base de nuestras relaciones sociales, creamos y vivimos en un mundo de incompreensión mutua y distancia emocional.

Generalmente, nuestros sentimientos están ligados a nuestras creencias más profundas, y están vinculados a la memoria de nuestra familia y/o de nuestra especie. Es común que entendamos racionalmente una situación de una manera, y la sintamos de

otra, porque aún no hemos comprendido las emociones relacionadas con la situación, es decir, no ha llegado a la consciencia.

El mundo de las emociones y los sentimientos ha permanecido oscuro para la mayoría de las personas. Es un ámbito delicado que, a medida que nos esforzamos por comprenderlo mejor, al mismo tiempo desarrollamos nuestra inteligencia afectiva expresada por una capacidad empática. El primer paso en esta dirección es fortalecer el vínculo con nosotros mismos fortaleciendo la comunicación con nosotros mismos para descifrar los sentimientos presentes en nuestro corazón, prestando atención a las emociones que diferentes situaciones desencadenan en nosotros. La siguiente tabla presenta una clasificación que ayuda a comprender la complejidad del mundo emocional y sentimental.

Grupo	Resultado de experiencias de vida.	Ejemplos: emociones y sentimientos
<b>BIENVENIDO</b>	Que contribuyan a mantener nuestros vínculos más estrechos <b>para</b> formar parejas, familias, vivir en grupo.	<p><b>Afecto</b> : sentimiento de conexión dedicado al otro.</p> <p><b>Simpatía</b> : sentimiento de identificación con el otro.</p> <p><b>Deseo sexual</b> : atracción por el otro y deseo de compartir el placer de la vida.</p> <p><b>Fraternidad</b>: sentimiento de comunión mutua que implica inclusión y pertenencia.</p> <p><b>La amistad</b> comparte un afecto mutuo que implica querer el bien sin pensar en recibir algo a cambio.</p>
<b>CONFRONTACIÓN</b>	Que están vinculados a eventos en los que nos vemos <b>amenazados</b> en nuestra supervivencia o <b>confrontados</b> en nuestras creencias y cosmovisiones.	<p><b>Miedo</b>: reacción natural ante un posible daño;</p> <p><b>Ira</b>: voluntad de afrontar una situación, o cuando aparece el “enemigo”;</p> <p><b>Ansiedad</b>: anticipación de algo amenazante;</p> <p><b>Dolor</b>: el resultado de la herida de un enfrentamiento</p>
<b>COMPARACIÓN</b>	Que están vinculados a nuestra <b>red de interrelaciones personales y sociales.</b>	<p><b>Orgullo</b>: Me siento vanidoso de mí mismo, me siento superior porque hago o tengo cosas que otros no harían o no tienen;</p> <p><b>Envidia</b>: sufrir por sentirme agraviado porque el otro tiene lo que yo no tengo. No puedo compartir la felicidad de otra persona por tener lo que tiene o hacer lo que hace;</p> <p><b>Inferioridad</b>: Miro al otro y realmente no es lo que tiene lo que me hace sufrir, sino la grandeza que le atribuyo al otro lo que me provoca sufrimiento.</p>



<b>EXCLUSIÓN</b>	Que estén vinculados a <b>diferentes personas o grupos que no (com)comparten con su grupo de origen</b>	<p><b>Discriminación:</b> segregar personas o grupos en función de diferencias: biológicas, religiosas, ideológicas, geográficas;</p> <p><b>Prejuicio :</b> intolerancia y hostilidad generada por la generalización apresurada de una experiencia o creencia personal impuesta por el entorno;</p> <p><b>Odio:</b> aversión intensa motivada por el miedo, la ira o el daño sufrido.</p>
<b>PÉRDIDA</b>	Que están vinculados a personas o acontecimientos que involucran <b>dramas vividos con intensidad.</b>	<p><b>Desesperación:</b> inminencia de que suceda una pérdida y me siento impotente ante ella;</p> <p><b>Celos:</b> pérdida de un lugar especial en la vida o del sentimiento de alguien especial para mí;</p> <p><b>Duelo:</b> la más profunda de las emociones de pérdida. Estado de tristeza y despedida ante una pérdida consumada;</p>
<b>PLENITUD</b>	Relacionado con <b>conectarse con algo más grande</b>	<p><b>Paz:</b> estados difusos de quietud, de reconocimiento de la grandeza de la existencia;</p> <p><b>Comunión :</b> sentimiento de pertenencia a una comunidad, sentimiento de integración a la especie humana;</p> <p><b>Generosidad:</b> sentimiento expresión positiva de alegría y liberación (sufrimiento u opresión), ya sea la tuya o la de otros conocidos y desconocidos.</p>

La capacidad de identificar qué es la emoción en uno mismo y en los demás, en diferentes situaciones, y aprender a distinguir los sentimientos que resultan de tales experiencias, es una comprensión que nos ayuda a adaptar nuestras reacciones, dejando atrás reactividades automáticas y emocionalidades que nos frenan. dramas, para ampliar nuestra conciencia de la relación que establecemos entre lo que pensamos, sentimos, creemos y defendemos en nuestros discursos, y las actitudes que realmente adoptamos en nuestra vida diaria.

### **Un camino desde la empatía discapacitante a la empatía compasiva**

Es común en nuestras interacciones sociales sufrir cuando entramos en contacto con una situación en la que presenciamos un drama vivido por otra persona, tengamos o no un vínculo emocional con ella. Esto ocurre porque en el funcionamiento de nuestro organismo está presente la empatía, como función natural, la cual es una capacidad que nos conecta inmediatamente con la emoción presente en los demás. La capacidad de

sentir lo que sienten los demás es inherente al organismo humano, tanto es así que hace falta entrenamiento para aprender a distanciarnos emocionalmente de las personas y situaciones. Sin embargo, esta habilidad es sólo el primer paso hacia la empatía.

Resulta que la educación contemporánea ha puesto más énfasis en aprender a **desapegarse emocionalmente** que en cómo lidiar con estas emociones que compartimos a diario. Esto se muestra, por ejemplo, en la admiración hacia las personas que no lloran y permanecen frías y distantes ante situaciones críticas. Aprender el desapego emocional es doloroso para los humanos, y la mayoría es incapaz de operar a partir de él en sus relaciones, precisamente porque ir en dirección opuesta a la función natural de nuestro organismo requiere un gran esfuerzo. Por otro lado, vale la pena proteger este aprendizaje contra el sufrimiento que aparece en el contexto inmediato, pero que es perjudicial para la vida relacional en general, e incluso para la salud de las personas.

Otro factor que contribuye al embotamiento empático es recurrir a **juicios de valor** como los que usamos para lidiar con el mundo de las cosas y cómo funcionan, pero cuando se usan en nuestro mundo relacional, se transforman en juicios moralizantes que distancian a las personas y crean barreras para mantener la separación, resultando en un mundo de soledad acompañada.

El juicio moral utiliza el análisis y la clasificación para dividir entre el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto, separando a quienes no actúan o piensan de acuerdo con nuestros valores y cosmovisión. Otra forma común de expresar juicios es hacer uso de **la comparación**, utilizando parámetros de perfección que generan expectativas inalcanzables de un ser humano sin debilidades. Esto lo hacemos más a menudo en relación con nosotros mismos que con los demás, siendo el resultado perjudicial para ambos casos, ya que las comparaciones generan emociones y sentimientos dolorosos como el orgullo, la envidia y la inferioridad, que derivan en exclusión. Experimentar sentimientos que resultan de comparaciones y humillaciones es una de las experiencias más dolorosas que marcan profundamente el alma humana.

Las interacciones sociales basadas en juicios y comparaciones tienen pocas posibilidades de desarrollar una empatía que vaya más allá de su función natural, y acaba reduciéndose a lo que podemos llamar una **empatía incapacitante**, es decir, nuestra capacidad para conectar con los demás tiene pocas oportunidades para expresarse. y cuando sucede, no tienes fuerzas para ir más allá de sufrir o llorar juntos, o más raramente, alegrarte de la alegría del otro.

Algunas actitudes comunes a las que recurrimos con frecuencia para resolver problemas en nuestro mundo relacional funcionan más como obstáculos que construyen muros entre las personas. Un ejemplo de ello es el hábito del *asesoramiento*, que generalmente comienza con frases como: “*Creo que deberías ...*” o “*Si yo fuera tú ...*”. Otra actitud que utilizamos a menudo tan pronto como escuchamos a alguien informar de su sufrimiento es una especie de competencia por el sufrimiento. Creemos que mostrar a los demás que tienen situaciones peores que la tuya de alguna manera los consolará, y por eso decimos algo como “*esto no es nada comparado con lo que me pasó a mí (o a fulano de tal)...*”.

Recurrimos a este tipo de actitudes cuando sólo somos capaces de sentir lo que el otro siente, limitándonos a una empatía incapacitante, porque sentir lo que el otro siente muchas veces nos produce malestar, y queremos deshacernos de esos sentimientos

inmediatamente, perdiendo la oportunidad de establecer una conexión más profunda entre sí. Algunas actitudes comunes que caracterizan este estado de empatía incapacitante son, por ejemplo, cuando escuchamos un relato de sufrimiento, y luego sentimos la necesidad de cerrar el tema usando frases como: “ *no te sientas tan mal, te lo estás dando*”. *demasiada importancia*.” *Olvídalo, no es bueno para ti, ánimo* ”. O incluso, cuando buscamos simpatizar o consolar al otro diciéndole algo como: “ *no fue tu culpa, te esforzaste*” o “ *pobrecito, ya se te pasará, déjame darte un abrazo*”. Otra actitud común ante las denuncias de sufrimiento es iniciar una especie de interrogatorio o incluso corregir, si sabemos algo de la situación, diciendo algo como esto: “ *¿ cuándo empezó esto?*”; “ *¿Y que dijiste tu ?*” ; “ *No es exactamente así como sucedió, ¿estás seguro?*” . Todavía hay actitudes de explicarse por algún motivo: “ *yo te llamaría* ”; “ *Apenas supe que te iba a buscar, pero pasó* ”.

Las interacciones sociales en las que predominan tales actitudes son en gran medida responsables de debilitar la empatía como función psicológica. Salir de la empatía incapacitante requiere un esfuerzo dedicado para desarrollar nuestra **inteligencia afectiva** , que se caracteriza por el ejercicio de **la empatía compasiva** . El primer paso para ello es entrenar nuestra atención y observación para establecer una conexión con los demás que supere las conversaciones en las que prevalecen juicios y comparaciones que clasifican a las personas en correctas, incorrectas, buenas, malas, feas, bellas, inteligentes y sin educación, etc.

Para ejercer **una empatía compasiva** no basta con sentir la emoción del otro, este es sólo el primer paso. Si simplemente nos quedamos allí, nuestra empatía se causa más sufrimiento, porque simplemente absorbemos y quedamos atrapados en el drama del otro. Como hemos visto, el distanciamiento emocional no es la respuesta, sino el ejercicio de fortalecer nuestra conexión con nosotros mismos y con los demás, yendo más allá de juicios moralizantes y comparaciones que generan exclusión.

**La empatía compasiva** tiene lugar en nuestras relaciones a medida que nos esforzamos por conectarnos y escuchar verdaderamente a los demás y también a nosotros mismos. La **calidad de la escucha** comienza con una presencia sensible y humilde, que no se centra en resolver o resolver problemas, como si las personas fueran objetos rotos que necesitan reparación, actuando de acuerdo con los consejos correctos o adoptando la actitud adecuada. El enriquecimiento de nuestro mundo relacional pasa por una interacción social más inclusiva, capaz de generar **sentimientos de acogida** y **sentido de pertenencia** .

Una forma de establecer una relación verdaderamente empática es buscar comprender con sensibilidad cuáles son **las necesidades reales de la otra persona** , a partir de esa conexión con sus sentimientos que proporciona la escucha cualificada. Por lo tanto, es importante identificar qué **necesidades** están siendo negadas en el contexto vivido por el otro, qué le trajeron tales emociones y sentimientos, que yo también estoy sintiendo junto a él. Ser capaz de ayudar a otros a descifrar esto nos impulsa hacia **una empatía compasiva** y ayuda a otros a darse cuenta de la solución que no pueden ver porque sus emociones nublan su mente.

Es importante resaltar que al ejercer **la empatía compasiva** , la búsqueda no es solucionar los problemas y sufrimientos de los demás. Las situaciones adversas son inherentes a la vida humana y nuestra tarea es aprender a afrontarlas y superarlas activando nuestra **resiliencia** . Creer que el otro puede superar sus propias dificultades,

asumir sus responsabilidades es condición para ejercer una empatía compasiva, porque de lo contrario, estaríamos quitándole al otro su responsabilidad ante la vida y su dignidad como persona.

La empatía, como función psicológica plena, asume la característica de compasión e incluye respeto y comprensión de los demás, incluso si no compartimos sus creencias e ideas sobre la vida y el vivir. Se caracteriza por creer en los demás y reconoce su dignidad ya que se basa en la creencia en su capacidad para resolver y superar sus propios problemas.

### **Referencia bibliográfica**

CAVALCANTE, R.; GÓIS, CWL **Educación Biocéntrica. Ciencia, Arte, Amor Místico y Transformación.** Ediciones CDH, Fortaleza, Ceará, 2015.

DALMÁSIO, A. **El Misterio de la Conciencia. Del cuerpo y las emociones al autoconocimiento.** São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

LEONTIEV, A. **El Desarrollo de la Psique** . Ed. Lisboa, Portugal, 1978.

MATURANA, H. **De la Biología a la Psicología.** 3ª edición. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

ROSENBERG, M. **Comunicación no violenta: técnicas para mejorar las relaciones personales y profesionales.** São Paulo: Ágora, 2006.

TORO, R. **Biodanza** . 2da ed. São Paulo: Olavobras, 2005.

TORO, R. **El Principio Biocéntrico. Nuevo paradigma para las ciencias humanas. La vida como matriz cultural.** 1 ed. Ediciones Cuarto Propio, Santiago, Chile, 2014.

TORO, R. **La Inteligencia Afectiva. La unidad de la mente con el universo.** 1. Edición Editorial Cuartopropio. Santiago, Chile, 2012.

TORO, R. **Teoría de la Biodanza: Colección de Textos** . Tomos 1 y 2. Fortaleza. ALAB, 1991.

**Título:** O Caminhar Humano sob a Perspectiva de Facilitadores e Alunos de Biodanza

**Autora:** Helena Maria Bringel Martins

---

## 1. Considerações Iniciais

O presente artigo têm por base o trabalho de conclusão de curso da Escola de Biodanza Rolando Toro de Brasília, orientado por Noeme Cristina Alvares de Carvalho e co-orientado por Carla Cristina Dutra Búrigo, às quais agradeço com todo meu coração.

O movimento é a primeira manifestação da vida na existência humana, que se inicia nos primeiros momentos da concepção e que somente se encerra com o último suspiro. Sempre que a vida se presentifica, há movimento e pulsação (CARVALHO, 2019).

Dentre diferentes possibilidades de movimento-vida, destaca-se o caminhar humano, que surgiu há milhões de anos. Hoje, quando se caminha pela vida, se traz toda a ancestralidade dos humanos que trilharam desertos, florestas tropicais e terras gélidas, desde imemorráveis tempos. Sob este olhar, cada humano é constituído por todos os andarilhos e percursos do mundo (CARVALHO, 2019).

Segundo Rolando Toro, o caminhar não se restringe a aspectos neurofisiológicos do movimento em si, mas, alcança o seu significado existencial e possibilita seu enraizamento na vida (TORO, 2005). Nesse sentido, caminhar e caminhos traçam o percurso de cada ser na sua história (CARVALHO, 2019).

O presente artigo tem por objetivo compreender, de que forma alunos e facilitadores do curso de formação de Biodanza percebem a influência da prática da Biodanza no seu caminhar fisiológico e existencial.

O estudo teve abordagem qualitativa. Os participantes da pesquisa foram facilitadores e alunos das Escolas Rolando Toro de Brasília e do Distrito Federal. Quanto aos fins, esta pesquisa se caracteriza como descritiva, quanto aos meios, envolveu pesquisa bibliográfica e documental. A coleta de informações foi realizada por meio de questionários aplicados presencialmente com os facilitadores e alunos das Escolas em comento. A análise das informações se deu utilizando a técnica de análise de conteúdo.

Para o desenvolvimento deste artigo, inicialmente, partiu-se dos pressupostos teóricos da Biodanza de Toro, através principalmente de seu livro “Biodanza” (2005) e da apostila “Movimento Humano” do Curso de Formação Docente em Biodanza. Em sequência, apresenta-se um olhar teórico sobre o caminhar fisiológico e existencial. Dando seguimento,

descreve-se o caminho metodológico percorrido e o olhar dos facilitadores e alunos das Escolas Rolando Toro de Brasília e do Distrito Federal, sobre a importância da prática de Biodanza no seu caminhar fisiológico e existencial.

Percorrido este caminho, retorna-se ao ponto de partida, ou seja, ao objetivo inicialmente proposto, desvelando-se um novo olhar que esta jornada pode propiciar.

## **2. A Biodanza e o Movimento Humano**

Rolando Toro Araneda (1924-2010), criador da Biodanza, foi um antropólogo, psicólogo e poeta chileno. Toro a define como “um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originais da vida”. O seu método constitui-se de vivências integradoras, deflagradas “por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo” (TORO, 2005, p.33).

Sob a perspectiva fenomenológica, a vivência é definida como uma intensa experiência de viver o aqui e agora, uma "experiência original de nós mesmos, da nossa identidade, anterior a qualquer elaboração simbólica ou racional" (TORO, 2005, p. 30). A vivência é, essencialmente, uma experiência de unicidade, pois nela "não há dissociação entre mente e corpo, há um corpo que por meio do movimento funda um saber original sobre a realidade e sobre si próprio" (REIS, 2009, p. 84)

A vivência é o elemento operativo primordial do Sistema Biodanza. A indução de vivências integradoras constitui o alicerce do método. Os exercícios de Biodanza incitam o inconsciente vital - um dos inconscientes referidos por Toro - e a manifestação dos potenciais humanos, por intermédio da deflagração de vivências. A vivência é a percepção intensa de estar vivo no momento atual, ou seja, no aqui e agora e tem uma capacidade autorreguladora em si mesma (TORO, 2005).

Em Biodanza, os exercícios vivenciais que são apresentados sequencialmente em uma aula, também são denominados de vivências ou danças e são identificados por nomes, como, Roda Inicial e Caminhar Sinérgico. Tais exercícios correspondem a atividades específicas criadas e desenvolvidas por Toro (2005) e que se fundamentam na acepção da dança como movimento primeiro de conexão do ser homem em três níveis de integração: consigo, com o outro e com o universo. Em cada exercício de Biodanza, o participante é convidado a se colocar com toda sua inteireza.

As vivências são classificadas em cinco grandes agrupamentos de expressão do potencial humano. Os exercícios estão selecionados para estimular a deflagração de vivências específicas dentro destes cinco conjuntos de potencial que constituem as Linhas de Vivência. As cinco linhas de vivências se relacionam entre si e se potencializam reciprocamente. Logo abaixo, estão citadas as linhas de vivência e termos relacionados a cada uma:

- i) Vitalidade: saúde, ímpeto vital, alegria de viver;
- ii) Sexualidade: prazer sexual, reprodução, vínculo sexual;
- iii) Criatividade: inovação, construção, imaginação;
- iv) Afetividade: amor, amizade, altruísmo, empatia;
- v) Transcendência: ligação com a natureza, sentimento de pertencer ao universo (TORO, 2005, p.84).

Na Biodanza, através de exercícios singulares, de músicas deflagradoras, e da integração grupal, cria-se um ambiente protegido, enriquecido de afeto, que proporciona um ambiente de abertura sensível. Portanto, através de vivência, a Biodanza oferece à pessoa, oportunidade de se modificar e desenvolver plenamente seus potenciais e expressar sua identidade no mundo (SANTOS, 2009).

O termo *Biodanza*, etimologicamente, significa “a dança da vida” e resulta na junção do prefixo grego *bio*, que significa “vida”, com a palavra *dança*. Para Roger Garaudy (1980) a dança é um movimento integrado, pleno de significado, que surge do mais profundo do humano e que se expressa através do corpo.

Para Toro (2005), o movimento pleno de sentido e a dança têm o mesmo significado. Movimentar-se é, associado ao pensar, sentir e falar, entre outras singularidades, uma das múltiplas formas nas quais que o ser humano se manifesta no mundo.

Boscaine (1985, p. 149-150) afirma que “é no corpo que se exprime o indivíduo” e é através dele que cada pessoa “fala de si, porque o corpo é a síntese dos modos de ser do indivíduo: o corpo é a matéria, mas é também psique, emoções, linguagem, história, presente, passado e futuro”.

O homem-no-mundo, ser-em-movimento, que se move de múltiplas formas, desde um olhar, um gesto de carinho ou caminhando pela trilha da vida é o corpo-vivido, a própria vida em movimento.

Neste sentido, mover-se é uma forma de sair de si para ser-com, abrindo-se à alteridade. O contato com o outro, seja ele uma pessoa, outro ser ou uma coisa, é possível porque tenho um corpo, que me torna sensível ao outro, possibilitando que dele eu tenha consciência (MERLEAU-PONTY, 2006, in REIS, p. 1).

O movimento humano dá sentido à própria vida porque é modo de ação no mundo, de intenção, de busca de algo para si e para o outro. Encontro, realização, reinvenção do mundo a partir dos limites do corpo. É sentimento, emoção, expressão da identidade, vinculação humana que se estrutura na totalidade do encontro. (SANTOS, 2017, p.35)

A importância do movimento para a Biodanza está no conteúdo potencial de cada exercício em despertar vivências e ativar processos de integração afetiva e orgânica. O movimento integrado às vivências possibilita a transformação do participante e do meio do qual está inserido (SANTOS, 2017).

As emoções e sentimentos de alegria, tristeza, admiração, dentre tantos outros, podem ser percebidos, “a partir do movimento e da expressão do corpo. Na música é comum, encontrar exemplos de sentimentos e emoções a partir do movimento como em um trecho da letra da música Garota de Ipanema” (SANTOS; ACÁCIO, 2017, p. 35):

“Olha que coisa mais linda,  
Mais cheia de graça,  
É ela menina que vem e que passa  
Num doce balanço  
A caminho do mar...” (JOBIM; MORAIS, 1967 in SANTOS; ACÁCIO, 2017, p. 35).

A Biodanza objetiva a integração entre sentimentos, pensamentos e ações. Essa integração, de maneira contínua, conduz “à integração ideo-afetivo-motora, que é pensar e agir com coerência e afetividade”. Ao agregar a capacidade motora, “as funções viscerais, o sentimento de si e do mundo e a afetividade”, proporciona a possibilidade de transformações profundas, capazes de reverberar no modo de viver dos seus praticantes (SANTOS; ACÁCIO, 2017, p.49).

Para Santos e Acácio (2017, p.49), ao se referir ao desenvolvimento humano, afirma que este é:

um processo exigente, progressivo e se desenvolve no tempo e no espaço de forma diferente para cada pessoa. A unidade funcional do organismo, demanda o restabelecimento conjunto de funções motoras, circulatórias, respiratórias, endócrinas, neurovegetativas, emocionais e outras relacionadas a visão de mundo e estilo de vida. O processo inicia-se desde o primeiro encontro ou aula, e se desenvolve de forma progressiva, num contínuo movimento de caminhar, com vistas a potencialidade humana e social.



### **3. Marcha e Caminhar**

#### **3.1. A Marcha**

O tema “marcha humana” tem despertado o interesse há milhares de anos, desde que os homens sofreram limitações ou impedimentos de locomoção (DANIELS; WORTHINGHAM, 1975).

Os primeiros registros sobre o ato de caminhar foram feitas por Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.) no período da Antiguidade Clássica. Esse cientista grego documentou observações sobre a marcha humana e de animais. (WIKIPÉDIAa, 2019). Outros cientistas, como Da Vinci (1452 – 1519) e Galileu (1564-1642), também se interessaram pela análise dos movimentos corporais. Borelli (1608-1679), identificou o centro de gravidade e foi considerado o precursor da análise da marcha humana (STEINDLER, 1953).

Desde as últimas décadas, a ciência dispõe de diversos recursos de imagem em 2D e 3D, análises eletromiográficas, avaliação clínica, entre outros processos de pesquisa da marcha. A sua aplicabilidade está direcionada, principalmente, às áreas de Saúde e Educação Desportiva (MAFRA; TAVARES, 2012).

Rasch (1991) distingue o caminhar da marcha: caminhar é a maneira ou modo de deslocamento geográfico, seguro e eficiente, utilizando-se os pés, na posição bípede. Já a marcha é o processo ou elementos componentes do caminhar.

O caminhar é uma das principais aptidões do homem e, não obstante, o seu grau de alta complexidade, se evidencia por movimentos leves, constantes, regulares e repetitivos, com inusitada eficiência sob o enfoque neuro-musculoesquelético (VAUGHAN, 1996).

Segundo Greve (2009, p. 33), “a marcha sofre variações individuais de acordo com fatores neurológicos, antropométricos e psicológicos que, acabam por produzir resultados positivos e negativos”.

Além de proporcionar o deslocamento, os mecanismos da marcha contribuem para a prevenção de atrofia muscular e ósseas e facultam a sua manutenção. A importância do caminhar humano é muito relevante, considerando-se que o homem dá, em média, um milhão de passos por ano (ROSE, 2000).

#### **3.2. Análise da Marcha**

Como já falado, a marcha é um processo fisiológico que se apresenta no caminhar. Esta apresenta duas etapas básicas no ciclo completo de um passo: estação e balanço; estação,

que é a fase de sustentação do pé no solo, denominada de posição de apoio do pé no solo. Já o balanço é fase de oscilação do membro inferior, sem contato do pé no solo. Existem subdivisões das duas fases, que foram criadas para estudos mais detalhados, como, por exemplo, “choque do calcanhar, aplanamento do pé e estação inicial”. Porém, objetivando uma análise rápida do padrão de marcha, foram selecionados “quatro fases nos ciclos de um único passo: Choque do calcanhar, Apoio médio, Impulso e Balanceio médio” sob a perspectiva da visão lateral, no entendimento de DANIELS; WORTHINGHAM (1975, p 153-163):

Fase 1 – Choque do calcanhar em vista lateral - Membro Inferior Direito

1. A cabeça e o tronco estão verticais
2. O membro superior direito está posterior à linha intermediária do corpo, com o cotovelo estendido;
3. O membro superior esquerdo está anterior;
4. A pelve tem ligeira rotação anterior;
5. O joelho direito está estendido;
6. O pé direito está aproximadamente em ângulo reto com a perna.

Fase 2 – Apoio médio em vista lateral - Membro Inferior Direito

1. A cabeça e o tronco estão verticais (os membros superiores estão próximos da linha intermediária do corpo, os cotovelos parcialmente fletidos);
2. A pelve tem rotação anterior muito leve;
3. O joelho direito está em ligeira flexão.

Fase 3 – Impulso em vista lateral – Membro Inferior Direito

1. O membro superior está anterior à linha intermediária do corpo e o membro superior está posterior;
2. A pelve tem rotação anterior;
3. O joelho está ligeiramente fletido plantarmente;
4. Os artelhos (dedos) estão em hiperextensão nas articulações metatarso falangeana.

Fase 4 – Balanceio Médio em vista lateral – Membro Inferior Direito

1. Os membros inferiores estão perto da linha intermediária do corpo;
2. Pelve tem rotação muito leve;
3. O quadril e o joelho estão fletidos;
4. O pé está em ângulo reto com o membro inferior.

Em Biodanza, preconiza-se, didaticamente, como um dos exercícios fundamentais, o caminhar, proposto na maioria das aulas, que visa a reabilitação do caminhar fisiológico,

natural e inerente à espécie humana, que deve atender aos seguintes quesitos, relativos à marcha:

- a. Sinergismo: alternância dos eixos coxo-femural e úmero-escapular
  - b. Integração das pernas ao tronco.
  - c. Integração peito-pélvis.
  - d. Motivação afetiva do caminhar.
  - e. Regulação adaptativa do caminhar.
  - f. Regulação da velocidade do caminhar dentro do tempo orgânico
- (TORO [entre 1990 e 2009, p.28]).

Sinergismo, refere-se, “a ação conjunta e coordenada de diferentes estruturas e sistemas que participam na realização de uma única ação” e sob o contexto deste estudo, é o trabalho cooperativo de diversas estruturas, com o objetivo de realizar o caminhar e que atua em todas as fases da marcha (CARVALHO, 2019, p. 1).

A alternância dos eixos horizontais das articulações das coxas e ombros trata da rotação simultânea e alternada do eixo dessas articulações: enquanto a coxo-femural roda para a direita, a úmero-escapular para a esquerda e vice-versa (TORO [entre 1990 e 2009]).

A integração de pernas ao tronco reporta-se à sincronidade de movimentos dos membros inferiores com o tronco, enquanto a integração do peito e pélvis relaciona-se ao movimento do peito, região alta e anterior do tronco, com a pélvis, que acompanham a rotação simultânea dos eixos de coxas e ombros, citados acima (TORO [entre 1990 e 2009]).

Toro (2005), ao relacionar a motivação afetiva ao caminhar, traz aspectos da subjetividade humana, que podem influenciar a organicidade da marcha e do caminhar.

A regulação adaptativa do caminhar alude à capacidade de ajustamento frente a situações diversas como modificação do solo, uso de próteses ou órteses e condições orgânicas, tal como a marcha no período de gravidez. O último item, regulação da velocidade do caminhar dentro do tempo orgânico, vincula-se à autorregulação, à capacidade de adequação às condições orgânicas do caminhante, de acordo com as circunstâncias (TORO [entre 1990 e 2009]).

### **3.3. O Caminhar**

O caminhar não é apenas um movimento de pernas e pés, mas sim de todo o corpo. É um exercício complexo onde se alterna o equilíbrio e o desequilíbrio. Para Toro [entre 1990 – 2009, p.27], uma forma adequada de caminhar significa:

a projeção do rosto, a harmonia geral, a vivacidade dos movimentos, a extensão do passo, a força do impulso propulsor da perna de trás, a fluidez, a elasticidade motora. São expressões da estrutura total da personalidade e, para dizê-lo em linguagem fenomenológica, o caminhar representa “um modo de caminhar pela vida”.

O caminhar sob a percepção filosófica, é uma expressão de vida. Barbosa (2008) entende este movimento como uma espécie de autobiografia porque mostra o que somos. Cada um tem a sua maneira de andar, o que distingue uma pessoa da outra. É importante incluir na totalidade do processo do movimento, além das características individuais, vários fatores tais como ambiente social, de trabalho, de vida na cidade, no campo. Toro [entre 1990 e 2009], em seus estudos sobre a marcha, concluiu que a patologia e as suas dissociações do caminhar revelam não apenas os transtornos de motricidade, mas também os conflitos emocionais.

O ato de caminhar possui múltiplos significados, dentre eles o de afirmação da identidade de grupos sociais, de reivindicação de direitos humanos, como aconteceu na Passeata dos 100 mil (WIKIPÉDIA, 2019), no Rio de Janeiro, em 1968, em plena ditadura militar. Sob outro olhar, no Novo Testamento, o apóstolo João (5:8), (BÍBLIA PORTUGUÊS, 2019), narra umas das ações de Jesus Cristo ao falar a um deficiente físico: “Levanta-te, toma teu leito e anda”, podendo tal fala ser interpretada como: caminhe com suas próprias pernas, você tem a possibilidade de reconstruir um novo caminho, uma nova vida.

Pode-se ponderar, a partir dos ensinamentos da Biodanza, que o caminhar envolve o todo: corpo e ser. Segundo Flores (1999a, p.1), o caminhar revela a maneira de estar no mundo, a possibilidade do ser humano escolher aonde ir e orientar a sua vida com coragem de fazer a caminhada rumo aos seus sonhos.

Caminhar é dançar em harmonia o ritmo dos passos, que nos liga à terra, à realidade, à existência aqui-agora, e a melodia constante de ir e vir, equilibrar e desequilibrar, nascer e morrer em cada movimento da Dança da Vida.

Muitos alunos de Biodanza perguntam: porque existe o exercício do caminhar? E qual o motivo para este exercício ser usado com tanta frequência nas aulas de Biodanza? A estas perguntas, Flores (1999a), afirmou que o caminhar é um exercício fundamental na prática da Biodanza pela sua complexidade e significado existencial. Toro, em suas conferências, aulas práticas e teóricas, enfatizou a importância da inserção da roda, do caminhar e do encontro humano nas aulas de Biodanza.

Toro (1999, p.15), adiciona: “A reabilitação do ser humano poderia começar com a

aprendizagem do caminhar. O caminhar é a expressão mais clara da atitude do ser humano frente à vida. Uma qualidade inerente ao ser humano é caminhar e ser o caminho”.

A restauração do caminhar fisiológico tem o efeito de regular a função motora integral, restabelecendo o tônus apropriado, não só nas pernas, mas também da pélvis, peito e músculos cervicais e faciais. Esse caminhar tende a restabelecer as curvaturas normais da coluna vertebral e induz mudanças no metabolismo, na função gênito urinária e cardio-respiratória (TORO, 1999).

Toro [entre 1990 e 2009, p.29], menciona dissociações do caminhar em diferentes níveis de segmentos corporais:

- a) dissociação da cabeça em relação ao tronco;
- b) dissociação dos braços em relação ao peito;
- c) dissociação a nível de cintura (parte superior e inferior do corpo);
- d) dissociação nas pernas em relação ao resto do corpo. Essa última dissociação altera completamente o caminhar, dando lugar a um “andar de robô” no qual somente as pernas se movem e o corpo permanece rígido.

Nas aulas de Biodanza busca-se, progressivamente, superar as dissociações motoras, induzidas em grande parte por nossa cultura dissociativa. Os exercícios de integração tem o objetivo de devolver ao corpo a sua unidade. “Nas aulas de Biodanza constam vários tipos de caminhares, todos com o objetivo primordial de melhorar a integração dos três centros: do pensar, do sentir e do agir e assim ir integrando todo o corpo e o movimento” (OLIVEIRA, 2013, p.25).

Pode-se perceber, ao longo da prática da Biodanza, sem ignorar a inter-relação dos demais exercícios vivenciados, que, paulatinamente, o caminhar, vai se tornando uma dança mais leve, alegre e integrada, onde cada um evidencia um maior cuidado consigo mesmo, a ocupação do seu espaço vital, sem privar o outro da liberdade de realizar os seus caminhos. Vale ressaltar que a conjunção da vitalidade, afetividade, transcendência e criatividade no caminhar abre horizontes de redirecionamento de outros caminhos e novas possibilidades na vida de cada um (CRUZ, 1999).

Segundo Flores (1999b), a ausência do caminhar no fazer cotidiano, fez com que o homem desaprendesse um gesto dos mais naturais e antigos da humanidade, que é a marcha. A autora, mencionando Hilman, afirma que uma provável cura arquetípica do caminhar, é algo que afeta profundamente o substrato mítico da vida.

Como já afirmado, o caminhar é um movimento presente em todas as aulas de Biodanza, pelas múltiplas possibilidades de integração que apresenta. Por isso, a sua

importância na relação com o objetivo geral da aula de Biodanza.

O facilitador pode apresentar um ou mais caminhares, verbalizando o nome, no momento da consigna. A escolha da música apropriada para cada exercício de caminhar deve levar em consideração o contexto global da aula para que os objetivos desta, sejam alcançados.

As aulas de Biodanza propõem diversos tipos de caminhares, como: sinérgico, fisiológico, pela vida, com determinação, majestoso, com fluidez, com motivação afetiva, com confiança, alegre, entre muitos outros.

Na Tabela 1, estão identificados os nomes de caminhares relacionados segundo a Apostila de Movimento Humano de Toro, entre 1990 e 2009, a Apostila CIMEB, 2012 e os livros de autores que escreveram sobre a metodologia da Biodanza: Pessoa, 2009 e Regina, 2018.

Na tabela subsequente estão assinalados caminhares usados em Biodanza, de Carvalho, Filizola e Lellis, 2013 e Carvalho, 2014.

Tabela 1 – Nome do Caminhar (Exercício Vivencial) e Autor

Nome do exercício vivencial	Autor(s)
Caminhar alegre	CIMEB, 2012, p. 28
Caminhar alegre com encontros	REGINA, 2018, p. 42
Caminhar celebrante	REGINA, 2018, p. 42
Caminhar com a bolha	PESSOA, 2009, p. 131
Caminhar com alegria e potência	REGINA, 2018, p. 43
Caminhar com determinação	CIMEB, 2012, p. 27; PESSOA, 2009, p. 132; TORO, [entre 1990 e 2009], p. 30
Caminhar com motivação afetiva	CIMEB, 2012, p. 26; PESSOA, 2009, p. 133
Caminhar com conexão sensual de olhar	REGINA, 2018, p. 4
Caminhar confiando	PESSOA, 2009, p. 134
Caminhar confiando I e II	REGINA, 2018, p. 44-45
Caminhar-dança de adaptação	CIMEB, 2012, p. 28
Caminhar em câmara lenta (Caminhar do astronauta)	CIMEB, 2012, p. 28
Caminhar em par ou coordenação em par	CIMEB, 2012, p. 34; PESSOA, 2009, p. 135
Caminhar em tribo (Caminhar tribal)	CIMEB, 2018, p. 97
Caminhar exaltando a própria presença ou com majestade	CIMEB, 2012, p. 27

Caminhar fisiológico	CIMEB, 2012, p. 25; PESSOA, 2009, p. 136; TORO, [entre 1990 e 2009], p. 30;
Caminhar com fluidez	REGINA, 2018, p. 44
Caminhar majestoso	REGINA, 2018, p. 45; PESSOA, 2009, p. 137
Caminhar melódico	REGINA, 2018, p. 45
Caminhar na linha imaginária	PESSOA, 2009, p. 138
Caminhar para o outro	PESSOA, 2009, p. 138
Caminhar pela vida I e II	REGINA, 2018, p. 46-47
Caminhar rápido	REGINA, 2018, p. 47
Caminhar sensual (sinuoso)	CIMEB, 2012, p. 28
Caminhar sinérgico	CIMEB, 2012, p. 25; PESSOA, 2009, p. 139; REGINA, 2018, p. 48; TORO, [entre 1990 e 2009], p. 30
Caminhar solene	REGINA, 2018, p. 48
Caminhar solitário	REGINA, 2018, p. 48
Caminhar triunfante	REGINA, 2018, p. 49

Fonte: CARVALHO, 2019, p.3

Tabela 2 – Nome do Exercício usado em Biodanza

Nome do exercício usado em Biodanza	Autor(s)
Caminhar atravessando diferentes regiões	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p.94.
Caminhar com balão	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 95.
Caminhar com estímulos rítmicos diferentes	CARVALHO, 2014, p. 108.
Caminhar com motivação variada	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 96.
Caminhar com pausas	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 97.
Caminhar com <i>stop</i>	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 98.
Caminhar com <i>stop</i> pipoca	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 99.
Caminhar dançante	CARVALHO, 2014, p. 111.
Caminhar de expressões	CARVALHO, 2014, p. 112.
Caminhar mundo afora	CARVALHO, 2014, p. 1021.
Caminhar de transformação com bichos	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 101.
Caminhar entrando em contato com o ritmo	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 102.
Caminhar exploratório	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 103.
Caminhar marcando o ritmo com palmas	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 104.
Caminhar não convencional	CARVALHO; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p. 106.

Fonte: CARVALHO, 2019, p.4

### 3.3.1. O Caminhar Existencial

Reabilitar nossa existência é uma forma de renascimento, é caminhar até a própria essência, viver sua sacralidade, vincular-se a si mesmo, ao outro e ao universo. É, verdadeiramente, uma ampliação do ato de viver. Segundo Toro (1999), o caminhar é, em síntese, uma expressão existencial. É a expressão corporal de “ir pelo mundo”.

O caminhar existencial, passa pelo movimento de resgatar o sentido de nossa vida como processo e não como uma sucessão de situações. Assim, as dificuldades, os fracassos que acompanham a existência podem ser compensados e/ ou transformados.

Em Biodanza, o objetivo é reabilitar o caminhar do ser integrado, caminhando com entusiasmo e sensibilidade, a caminho da plenitude (CIMEB, 2012). Santos (2004) propõe que a forma adequada do caminhar, é caminhar com determinação, tranquilidade, dignamente, altivamente, mas flexível, e olhar sereno. O olhar para perto e para longe, cabeça erguida, peito aberto, passo seguro, ternura nos gestos. Seguir em frente, ocupar o espaço de maneira natural, sem afetação ou timidez, com presença e flexibilidade. Ter uma definição clara de seus objetivos e rumo existencial.

Pode-se perceber que as emoções interferem diretamente na forma de caminhar. Desta maneira, podemos compreender que o caminhar possui um vasto conteúdo emocional que é externalizado por meio do movimento (SPODE, 2006). É este conteúdo que dá graça, leveza e sentido ao movimento, e que muitas vezes o torna pesado, agressivo, desprovido de beleza e sentido, desconectando-o da realidade e acarretando tensão muscular excessiva, perda de sinergismo e má postura física.

Flores (1999a) nos afirma que caminhar é dançar. Esse ato que parece tão simples é uma das mais belas manifestações da vida em nós, ou seja, o caminhar é uma expressão de vida. E assim, a plenitude existencial é alcançada por sucessivos processos de integração. A Biodanza, possibilita o desenvolver de uma nova sensibilidade frente à existência, a partir de vivências integradoras.

A cada passo, avança-se com suavidade em um projeto existencial. Passo a passo, e o nosso corpo, é o nosso suporte. É ele que nos mantém eretos com o apoio firme dos pés no chão. Nesse contexto, o caminhar representa não apenas o ato de locomover-se, mas uma linguagem simbólica que remete à condição existencial de cada indivíduo (TORO, 1999).



#### **4. Caminho Metodológico**

Este estudo é de abordagem qualitativa. Esta busca dar significado aos fatos observados, o pesquisador se propõe a participar, a compreender e a interpretar as informações que ele seleciona, obtidas a partir de sua pesquisa. Assim, a pesquisa qualitativa não almeja fazer generalizações dos resultados que atinge, apenas pretende obter tendências e ideias predominantes, que aparecem entre os participantes da pesquisa (TRIVIÑOS, 2009).

Quanto aos fins, esta pesquisa é considerada descritiva. Em relação ao instrumento de coleta de informações, optamos pela aplicação de questionário presencialmente, como um dos instrumentos básicos da pesquisa qualitativa. O questionário foi elaborado com base nas orientações de Gunther (2003) e consta de um conjunto de perguntas básicas que possibilitaram delinear os limites do fenômeno estudado. Estas foram respaldadas na concepção teórica construída neste artigo e no objetivo inicialmente proposto (TRIVIÑOS, 2009).

Os questionários foram aplicados presencialmente com 15 facilitadores e 34 alunos do Curso de Formação em Biodanza pelas Escolas Rolando Toro de Brasília e do Distrito Federal, entre Novembro de 2016 e Julho de 2017.

Com vistas a atender o objetivo inicialmente proposto, neste artigo, ou seja, compreender de que forma os alunos e facilitadores do curso de formação em Biodanza percebem a importância da Biodanza no seu caminhar fisiológico e existencial, foram realizados os seguintes questionamentos:

- Como você conceitua vivencialmente, a Biodança?
- Quais foram suas motivações para se tornar um facilitador?
- De que forma a Biodança influenciou o seu caminhar fisiológico e existencial?

Quanto à análise das informações, foram realizadas por meio da análise de conteúdo. Esta técnica permite ao pesquisador obter informações detalhadas do fenômeno estudado, por meio da análise objetiva das respostas manifestadas pelos sujeitos da pesquisa (TRIVIÑOS, 2009).

#### **5. O Olhar dos Facilitadores e Alunos de Formação das Escolas Rolando Toro de Brasília e do Distrito Federal**

Os facilitadores e alunos das Escolas Rolando Toro, de Brasília e do Distrito Federal, foram questionados, de modo a manifestarem seu olhar sobre as suas concepções acerca do caminhar fisiológico e existencial. Para tanto, partiu-se do que concebem vivencialmente

sobre Biodanza; que motivações os levaram a ser facilitadores e estarem cursando a formação e, como a Biodanza influencia no caminhar fisiológico e existencial.

Entende-se que a formação do professor / facilitador, ao nível de curso livre, tem uma duração de três anos e abarca a pesquisa aprofundada do Modelo Teórico de Biodanza, o estudo “sobre os sistemas viventes e sua forma de interagir aliados à vivência para o crescimento pessoal. O desenvolvimento pessoal do facilitador abarca os níveis: atitudinal, cognitivo, comportamental, emocional e interpessoal” (SANTOS, 2009, p. 69).

Ao serem questionados, de como conceituam vivencialmente a Biodanza, tanto os facilitadores quanto os alunos, mencionaram a superação de certa mecanicidade em sua forma de levar a vida, afirmando haverem passado, conscientemente a avaliar coisas que tomavam por automáticas, desde o movimento corporal e sua relação com certas mídias (sendo a música a mais utilizada, no caso) até as sensações que ambos incitam.

Os facilitadores e alunos também afirmaram, que passaram a ser dotados de maior autoconhecimento e resiliência, expressado frequentemente por suas pretensões de maior firmeza no dito “aqui e agora”, e certa sensação de “plenitude”, ou “inteireza”.

Facilitadores e alunos percebem a Biodanza como deflagradora dos potenciais de vida; leva à uma transmutação existencial onde se passa à viver a emoção consciente, a sentir mais amor e o significado essencial da vida.

Segundo uma aluna, “Biodanza é uma realfabetização instintiva-emocional”, um “antídoto que garante saúde e brilho existencial e a oportunidade do meu constante, recriar-me e transcender as aparentes limitações que meus sentidos se esforçam, mas que eu não quero ver. Biodanza é viver para além do imaginário”, afirma um dos facilitadores.

Como afirmou Santos (2009, p.23),

Biodanza é a expressão máxima da vida na sua plenitude e alegria. Se situa na área da reeducação afetiva, onde o encontro desempenha a função de fornecer elementos para a cura de enfermidades da civilização – o homem retorna aos instintos, à emoção, e sentimentos integrados à ação, alcançando a ampliação da consciência. Sua ação provoca um efeito transformador sobre a pessoa em todos os aspectos da vida: físico, mental, comportamental e expressão plena da identidade.

Outro questionamento pontuado foi: “quais foram suas motivações para se tornar facilitador e para fazer o curso de formação de facilitadores?” O tom geral, tanto entre alunos quanto facilitadores é o de esperar um aprofundamento do conhecimento sobre aquilo que eles julgam lhes fazer tão bem, que se faz presente, de forma mais perceptível, entre os

facilitadores, que tem menos ressalvas em emitir julgamentos de valor sobre sua experiência com a Biodanza.

Alunos e facilitadores expressaram o desejo de levar esse bem a outros; em certos casos, como parte de um aprimoramento profissional, principalmente, entre os que têm formação em Psicologia e em Pedagogia.

Dentre as motivações de aprofundamento nas áreas de conhecimento teórico e prático da Biodanza, frequentemente os alunos e facilitadores, apresentam uma vontade de fazer com que essa sensação de forte presença e quebra de mecanicidade se tornasse a regra para qualquer atividade em sua vida, e não a exceção.

Alguns dos entrevistados afirmam também, buscar algo mais pragmático, em termos de aprimoramento profissional, e parecem desejar a atividade não como meio para um posto de facilitador em Biodanza, mas como um fim ao processo do conhecimento, fazendo-se útil e possibilitando uma luz e satisfação à sua atividade profissional.

Toro (2005) redefiniu a concepção de vivência como a experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente que envolve a cenestesia, as funções viscerais e emocionais. A vivência confere à experiência subjetiva a palpante qualidade existencial de viver o “aqui e agora”. Ressalta o autor, que já é hora de criarmos novas pautas internas para viver.

Para Lemos; Wagner (2007), a Biodanza é um sistema muito forte e capaz de causar mudanças essenciais, sendo vivida com intensidade no momento presente. Potencializa um novo olhar para a vida, tornando o ser humano mais inteiro e mais íntegro; um ser mais pleno de ética e amor. A Biodanza, transforma, como salienta os alunos e facilitadores entrevistados.

Questionados sobre de que forma a Biodanza influenciou o seu caminhar fisiológico e existencial, os facilitadores e alunos afirmam estarem conectados consigo mesmos, como sujeitos e com o meio onde estão inseridos.

A percepção de si é vista por praticamente todos os sujeitos da pesquisa, como causadora de uma melhora na autoexpressão por meio do caminhar. Facilitadores e alunos dizem sentir-se mais conectados, tanto consigo mesmos quanto com o outro em seu convívio; se sentem mais extrovertidos por se perceberem mais integrados à suas ações e seguros de suas decisões.

Esta melhora da capacidade de autoexpressão é frequentemente apresentada com uma resposta sobre a então encontrada “firmeza no andar” e “presença no momento”. Afirmam ter

alcançado, por meio da Biodanza, um movimento mais vital, amoroso, livre, integrado fisiologicamente e, com conseqüente mudança de olhar para a vida. A relação entre a integração do movimento físico com a melhora da autoestima e, logo, do caminhar existencial, parece clara e objetiva aos entrevistados.

Os praticantes de Biodanza se veem em um ambiente seguro para se expressarem e, assim, desbloqueiam certos movimentos que não realizavam por repressões anteriores quaisquer, sejam elas auto impostas ou não; segundo as palavras de uma facilitadora, um “puxão existencial”, “alterando a rota da vida”, por “abrir os olhos aos referenciais de prazer”.

Segundo Toro (1999, p15, 16):

A reabilitação do ser humano poderia começar com a aprendizagem do caminhar. A recuperação do caminhar fisiológico tem o efeito de regular a função motora integral, restabelecendo o tônus apropriado, não somente das pernas, mas também da pélvis, peito e músculos cervicais e faciais. O caminhar fisiológico tende a restabelecer as curvaturas normais da coluna vertebral e induz mudanças no metabolismo, na função genitourinária e cardio-respiratória.

Nas aulas de Biodanza busca-se sucessivamente superar as dissociações motoras, induzidas em grande parte pela nossa cultura dissociativa. Os exercícios de integração tem o objetivo de devolver ao corpo a sua unidade. Resgatando Oliveira (2013), há vários tipos de caminhares com o objetivo principal de melhorar a integração do pensar, do sentir e do agir, enfim, de integração do corpo e do movimento.

Os alunos e facilitadores, demonstram em suas falas a singular e peculiar mudança que a Biodanza vem realizando em suas vidas, na maneira de estar e de vivenciar. Destacando essencialmente que o caminhar leva à plenitude existencial que é alcançada por sucessivos processos de integração. A cada passo, avança-se com suavidade a um processo existencial e o nosso corpo é o nosso suporte. Assim, resgatando Toro (1999), o caminhar representa não apenas o ato de locomover-se, e sim remete à condição existencial de cada indivíduo.

## **6. Considerações Finais**

Retornando ao objetivo inicialmente proposto neste artigo, ou seja, de compreender de que forma os alunos e facilitadores do curso de formação em Biodanza percebem a Biodanza no seu caminhar fisiológico e existencial, é possível afirmar que para estes sujeitos a Biodanza é um exponencial de vida. Exponencial, no sentido que traz possibilidades destes sujeitos se verem e se reinventarem no processo do caminhar fisiológico e existencial.

É um novo olhar e se posicionar na vida, na busca de um mundo melhor. Resgatando os ensinamentos de Toro, um mundo melhor se faz, com pessoas de melhor qualidade. E esta é a busca essencial, destes facilitadores e alunos entrevistados, ou seja, procuram ser pessoas melhores, na construção de um mundo mais amoroso.

O caminhar, neste contexto, é fundamental pois é a expressão corporal de ir pelo mundo, sendo a percepção ampliada do ato de viver. O caminhar existencial passa pelo movimento de resgatar o sentido de nossa vida como processo. Assim, as dificuldades, os fracassos que acompanham a nossa existência podem ser compensados e/ou transformados.

A emoção, o sentir, o agir, interferem diretamente na forma do caminhar. Neste contexto, o caminhar possui um vasto conteúdo emocional que é materializado por meio do movimento. Caminhar, movimentar-se, é a essência da Biodanza. Falar de Biodanza é falar de vida, do resgate do eu como sujeito do meio e na interação com o outro.

Nesta perspectiva, a Biodanza nos sintoniza no aqui e no agora na sua plenitude. Na vivência do estar, do integrar, do buscar no outro e no meio onde vivemos, um mundo melhor. Na simplicidade e na essência do caminhar, de forma integrada, tranquila, inteira, como almejamos que seja o nosso caminhar no estar na vida. Mesmo com todas as contradições e antagonismos, que a vida possa nos revelar no cotidiano, o caminhar na vida, perpassa por esta sinergia que a Biodanza nos possibilita, ou seja, a essência e a magia do caminhar existencial de nos transformarmos e de quiçá transformar o meio que vivemos.

## Referências

A.M. SAAD, M.; STEINDLER, A. **A historical review of the studies and investigations made in relation to human gait.** J. Bone Joint. Surg., 35-A: 540-2, 1953.

BARBOSA, Sandra & SILVA, Pierre Normando Gomes da. **Coleção Pesquisa em Educação Física** – Vol. 7,nº1 – 2008 – ISSN: 1981-4313.

**BÍBLIA PORTUGUÊS.** João 5:8. Disponível em: <<https://bibliaportugues.com/john/5-8.htm>>. Acesso em: 25 jul de 2019.

BOSCAINE, Franco. **Qual a identidade corpórea na psicomotricidade?** Revista do Corpo e da Linguagem. Rio de Janeiro, v. 3, 9, 1985.

CARVALHO, Noeme Cristina; FILIZOLA, Mônica; LELLIS, Cristina. **Jogos de Expressão para grupos em geral.** Brasília: edição das autoras, 2013.

CARVALHO, Noeme Cristina. **Dinâmicas para Idosos: 125 Jogos e Brincadeiras Adaptados.** 7 ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

- CARVALHO, Noeme Cristina. **Movimento Humano** (Material Didático). Brasília, 2019.
- CRUZ, Sérgio. Biodanza: **Dança, Música, Canto e Arte de Ser**. Escola Gaúcha de Biodanza. Cadernos de Biodanza, nº 7, 1999.
- DANIELS, Lucille; WORTHINGHAM, Catherine. **Provas de função muscular**. Rio de Janeiro: Internacional, 1975.
- FLORES, Feliciano. **A dança do caminhar**. Escola Gaúcha de Biodanza. Cadernos de Biodanza, nº 7, 1999a.
- FLORES, Terezinha. **O Caminhar de Hilman**. Escola Gaúcha de Biodanza. Cadernos de Biodanza, nº 7, 1999b.
- GARAUDY, Roger. **Dançar a Vida**. 7 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- GREVE, J. M. D. **Medicina de reabilitação aplicada à ortopedia e traumatologia**. 2 ed. São Paulo: Roca, 2009.
- GUNTHER, H. **Como Elaborar um Questionário** (Série: Planejamento de Pesquisa nas Ciências Sociais, Nº 01). Laboratório de Psicologia Ambiental. Brasília, DF: UnB, 2003.
- INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION (Centro de Investigação de Músicas e Exercícios de Biodanza) - CIMEB. **Lista Oficial de Exercícios, Músicas e Consignas** (Apostila). Brasil: 2012.
- JOBIM, Tom; MORAES, Vinicius. **A garota de Ipanema**. Intérprete: Tom Jobim. Brasil: Gravadora Philips, 1967.
- LEMONS, Sanclair; WAGNER, Cezar. *in*. **Trajetórias Entrelaçadas**. Gonsalves, Elisa; Forasteri, Robera e Lima, Sinfronio (orgs). UFPB/BC. 2007.
- MAFRA, Nuno R.; TAVARES, João M. R. S. **Análise da Imagem na Avaliação Clínica da Marcha Humana** (Monografia). Universidade do Porto. Porto, PT, 2012.
- OLIVEIRA, Elisângela Dias de. **A importância do caminhar na vida**. (Monografia). Escola de Biodanza Rolando Toro de Espumoso. Porto Alegre: 2013.
- RASCH, P. J. **Cinesiologia e Anatomia Aplicada**. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.
- REGINA, Cássia. **Gestos, Palavras e Músicas**. 2 ed. Fortaleza: Edição da autora, 2018.
- REIS, Alice Casanova dos. **A Subjetividade como Corporeidade: o corpo na fenomenologia de Merleau-Ponty**. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/200196173/Casanova-Dos-Reis-A-Subjetividade-Como-Corporeidade-2011>>. Acesso em: 15 jul. 2018.
- \_\_\_\_\_. **Biodança: a dança da vida**. Pensamento Biocêntrico, Pelotas, v. 11, p. 70-93, 2009.
- ROSE, R. M. **A taxa de uso high-molecular-peso**. São Paulo. Summus, 2000.

SANTOS, Maria Lúcia Pessoa. **Labirinto**: desafiando os medos existenciais. Belo Horizonte: Edição da Autora: 2004.

\_\_\_\_\_. **Biodanza**. Vida e Plenitude. Belo Horizonte, Edição da Autora, 2009.

SANTOS, Maria Lúcia Pessoa; ACÁCIO, Jorge. **Biodanza 360 Graus**. Metodologia e Aplicabilidade. Edição dos Autores, 2017.

SPODE, Elezar E. **Reeducação afetiva**: uma proposta para a integração dos educandos com dificuldade de aprendizagem envolvendo a Biodanza, Porto Alegre: Imagens da Terra, 2006.

TORO, Rolando. **O Caminhar como Expressão Existencial**. Escola Gaúcha de Biodanza. Cadernos de Biodanza, nº 7, 1999.

\_\_\_\_\_. **Biodanza**. 2ª ed. Editora Olavobras. 2005.

\_\_\_\_\_. Curso de Formação Docente em Biodanza, Sistema Rolando Toro. **Movimento Humano** (Apostila). Brasil: [entre 1990 e 2009].

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. 1ª ed – 18ª reimpressão – São Paulo : Atlas, 2009.

VAUGHAN, C. L. **Controle múltiplo da locomoção humana**. São Paulo: Hucitec, 1996.

WIKIPÉDIAa. **Biomecânica**. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Biomec%C3%A2nica>>. Acesso em: 14 jun. 2019.

WIKIPÉDIAb. **Passeata dos Cem Mil**. Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Passeata\\_dos\\_Cem\\_Mil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Passeata_dos_Cem_Mil)>. Acesso em: 25 jul. 2019.

# **El caminar humano desde la perspectiva de facilitadores y estudiantes de Biodanza**

**Autor:** Helena Maria Bringel Martins

---

## **1. Consideraciones iniciales**

Este artículo está basado en el trabajo de finalización del curso en la Escola de Biodanza Rolando Toro de Brasilia, supervisado por Noeme Cristina Alvares de Carvalho y codirigido por Carla Cristina Dutra Búrigo, a quien agradezco de todo corazón.

El movimiento es la primera manifestación de la vida en la existencia humana, que comienza en los primeros momentos de la concepción y sólo termina con el último aliento. Siempre que la vida se hace presente, hay movimiento y pulsación (CARVALHO, 2019).

Entre las diferentes posibilidades de movimiento de la vida destaca la marcha humana, que surgió hace millones de años. Hoy, cuando caminamos por la vida, traemos toda la ascendencia de los humanos que han caminado por desiertos, bosques tropicales y tierras heladas desde tiempos inmemoriales. Desde esta perspectiva, cada ser humano está compuesto por todos los caminantes y viajes del mundo (CARVALHO, 2019).

Según Rolando Toro, caminar no se restringe a aspectos neurofisiológicos del propio movimiento, sino que alcanza su significado existencial y posibilita su arraigo en la vida (TORO, 2005). En este sentido, caminantes, paseos y senderos trazan el camino de cada ser en su historia (CARVALHO, 2019).

Este artículo tiene como objetivo comprender cómo los estudiantes y facilitadores de la formación de Biodanza perciben la influencia de la práctica de Biodanza en su camino fisiológico y existencial.

El estudio tuvo un enfoque cualitativo. Los participantes de la investigación fueron facilitadores y estudiantes de las Escuelas Rolando Toro de Brasilia y del Distrito Federal. En cuanto a los propósitos, esta investigación se caracteriza por ser descriptiva, en cuanto a los medios, involucró investigación bibliográfica y documental. La recolección de información se realizó a través de cuestionarios administrados personalmente a facilitadores y estudiantes de las escuelas en cuestión. La información fue analizada mediante la técnica de análisis de contenido.

Para desarrollar este artículo, inicialmente, partimos de los presupuestos teóricos de la Biodanza de Toro, principalmente a través de su libro “Biodanza” (2005) y el cuadernillo “Movimiento Humano” del Curso de Formación de Profesores de Biodanza. A continuación se presenta una mirada teórica sobre la marcha fisiológica y existencial. Siguiendo, Se describe el camino metodológico recorrido y la perspectiva de los facilitadores y estudiantes de las Escuelas Rolando Toro de Brasilia y del Distrito Federal, sobre la importancia de la práctica de la Biodanza en su recorrido fisiológico y existencial.

Recorrido este camino volvemos al punto de partida, es decir, al objetivo inicialmente propuesto, desvelando una nueva perspectiva que este viaje puede aportar.

## **2. Biodanza y Movimiento Humano**

Rolando Toro Araneda (1924-2010), creador de Biodanza, fue un antropólogo, psicólogo y poeta chileno. Toro lo define como “un sistema de integración humana, de



renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originales de la vida”. Su método consiste en experiencias integradoras, desencadenadas “a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro grupal” (TORO, 2005, p.33).

Desde una perspectiva fenomenológica, la experiencia se define como una intensa experiencia de vivir el aquí y el ahora, una "experiencia original de nosotros mismos, de nuestra identidad, previa a cualquier elaboración simbólica o racional" (TORO, 2005, p. 30). La experiencia es, esencialmente, una experiencia de unicidad, porque en ella "no hay disociación entre mente y cuerpo, hay un cuerpo que, a través del movimiento, establece un conocimiento original sobre realidad y sobre uno mismo" (REIS, 2009, p. 84)

La experiencia es el principal elemento operativo del Sistema Biodanza. La inducción de experiencias integradoras constituye la base del método. Los ejercicios de Biodanza fomentan el inconsciente vital -uno de los puntos inconscientes mencionados por Toro- y la manifestación de las potencialidades humanas, a través del desencadenamiento de experiencias. La experiencia es la percepción intensa de estar vivo en el momento actual, es decir, en el aquí y ahora y tiene una capacidad de autorregulación en sí mismo (TORO, 2005).

En Biodanza, los ejercicios vivenciales que se presentan de forma secuencial en un clase, también se llaman experiencias o danzas y se identifican con nombres, como, Rueda Casera y Caminata Sinérgica. Dichos ejercicios corresponden a actividades específicas, creados y desarrollados por Toro (2005) y que se basan en el significado de la danza como primer movimiento de conexión del ser humano en tres niveles de integración: consigo mismo, con el otros y con el universo. En cada ejercicio de Biodanza se invita al participante a presentarse en su totalidad.

Las experiencias se clasifican en cinco grandes grupos de expresión del potencial humano. Los ejercicios se seleccionan para estimular el desencadenamiento de experiencias específicas dentro de estos cinco conjuntos de potencial que constituyen las Líneas de Experiencia. Las cinco líneas de experiencias están relacionadas entre sí y se potencian recíprocamente. A continuación se mencionan las líneas de experiencia y términos relacionados con cada una:

- i) Vitalidad: salud, impulso vital, alegría de vivir;
- ii) Sexualidad: placer sexual, reproducción, vinculación sexual;
- iii) Creatividad: innovación, construcción, imaginación;
- iv) Afectividad: amor, amistad, altruismo, empatía;
- v) Trascendencia: conexión con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo.

(TORO, 2005, p.84).

En Biodanza, a través de ejercicios singulares, música desencadenante y la integración grupal, se crea un entorno protegido, enriquecido con afecto, que proporciona un ambiente de apertura sensible. Por ello, a través de la experiencia, Biodanza ofrece a las personas la oportunidad de cambiar y desarrollar plenamente su potencial y expresar su identidad en el mundo (SANTOS, 2009).

El término *Biodanza*, etimológicamente, significa “la danza de la vida” y resulta de la combinación del prefijo griego *bio*, que significa “vida”, con la palabra *danza*. Para Roger Garaudy (1980), la danza es un movimiento integrado, lleno de significado, que surge desde lo más profundo del ser humano y se expresa a través del cuerpo.

Para Toro (2005), movimiento significativo y danza tienen el mismo significado. Moverse es, asociado al pensar, sentir y hablar, entre otras singularidades, una de las múltiples formas en que el ser humano se manifiesta en el mundo.

Boscaine (1985, p. 149-150) afirma que “es en el cuerpo donde el individuo se

expresa” y es a través de él que cada persona “habla de sí mismo, porque el cuerpo es la síntesis de los modos de ser del individuo: el cuerpo es materia, pero también es psique, emociones, lenguaje, historia, presente, pasado y futuro”.

El hombre-en-el-mundo, el ser-en-movimiento, que se mueve de múltiples maneras, desde una mirada, un gesto de cariño o caminando por el camino de la vida, es el cuerpo-vivido, la vida misma en movimiento.

En este sentido, moverse es una manera de dejarse estar con, abrirse al alteridad. El contacto con los demás, ya sean una persona, otro ser o una cosa, es posible porque tengo un cuerpo que me hace sensible a los demás, permitiéndome Soy consciente de ello (MERLEAU-PONTY, 2006, en REIS, p. 1).

El movimiento humano da sentido a la vida misma porque es un modo de acción en el mundo, de intención, de búsqueda de algo para uno mismo y para los demás. Encuentro, realización, reinvención del mundo desde los límites del cuerpo. Es sentimiento, emoción, expresión de identidad, vínculo humano lo que se estructura a lo largo del encuentro. (SANTOS, 2017, p.35)

La importancia del movimiento para Biodanza radica en el contenido potencial de cada ejercicio en despertar experiencias y activar procesos de integración afectiva y orgánica. El movimiento integrado en las experiencias posibilita la transformación del participante y del entorno en el que se inserta (SANTOS, 2017).

Se pueden percibir emociones y sentimientos de alegría, tristeza, admiración, entre muchas otras, “a partir del movimiento y expresión del cuerpo. En la música es común encontrar ejemplos de sentimientos y emociones basados en el movimiento, como en un extracto de la letra de la canción Garota de Ipanema” (SANTOS; ACÁCIO, 2017, p. 35):

"Mira que cosa más hermosa, Más lleno de gracia, Ella es la chica que va y viene.  
En un dulce balanceo Camino al mar..." (JOBIM; MORAIS, 1967 en SANTOS; ACÁCIO, 2017, p.35).

Biodanza tiene como objetivo integrar sentimientos, pensamientos y acciones. Esta integración, continuamente, conduce “a la integración ideo-afectivo-motriz, que es pensar y actuar con coherencia y afectividad”. Al agregar capacidad motora, “funciones viscerales, el sentimiento de sí y del mundo y la afectividad”, brinda la posibilidad de transformaciones profundas, capaces de reverberar en el modo de vida de sus practicantes (SANTOS; ACÁCIO, 2017, p.49) .

Para Santos y Acácio (2017, p.49), al referirse al desarrollo humano, afirman que este es:

~un proceso exigente, progresivo, que se desarrolla en el tiempo y el espacio de forma diferente para cada persona. La unidad funcional del organismo exige la restauración conjunta de funciones motoras, circulatorias, respiratorias, endocrinas, neurovegetativas, emocionales y otras relacionadas con la cosmovisión y el estilo de vida. El proceso comienza desde el primer encuentro o clase, y se desarrolla progresivamente, en un continuo movimiento de caminar, con miras al potencial humano y social.~

### 3. Marcha y caminata

#### 3.1. La marcha

El tema “marcha humana” ha despertado interés desde hace miles de años, desde entonces los hombres sufrieron limitaciones o impedimentos de movilidad (DANIELS; WORTHINGHAM, 1975).

Los primeros registros sobre el acto de caminar fueron realizados por Aristóteles (384 a.C. – 322 a. C.) en el período de la Antigüedad clásica. Este científico griego documentó observaciones sobre la marcha humana y animal. (WIKIPÉDIAa, 2019). Otros científicos, como Da Vinci (1452 – 1519) y Galileo (1564-1642) también se interesaron por el análisis de movimientos corporales. Borelli (1608-1679), identificó el centro de gravedad y fue considerado el precursor del análisis de la marcha humana ( STEINDLER, 1953) .

Desde las últimas décadas, la ciencia ha puesto a disposición diversos recursos de imágenes 2D y 3D, análisis electromiográficos, evaluación clínica, entre otros procesos de investigación de la marcha. Su aplicabilidad está dirigida principalmente a las áreas de Educación para la Salud y el Deporte (MAFRA; TAVARES, 2012).

Rasch (1991) distingue caminar de marchar: caminar es la forma o modo de movimiento geográfico, seguro y eficiente, utilizando los pies, en posición bípeda. La marcha es el proceso o los elementos componentes de la marcha.

Caminar es una de las principales habilidades del hombre y, a pesar de su alto grado de complejidad, se evidencia en movimientos ligeros, constantes, regulares y repetitivos, con una eficiencia inusual desde una perspectiva neuromusculoesquelética ( VAUGHAN , 1996).

Según Greve (2009, p. 33), “la marcha sufre variaciones individuales según factores neurológicos, antropométricos y psicológicos que acaban produciendo resultados positivos y negativos”.

Además de proporcionar movimiento, los mecanismos de la marcha contribuyen a prevenir la atrofia muscular y ósea y permiten su mantenimiento. La importancia de la marcha humana es muy relevante, considerando que el hombre da, en promedio, un millón de pasos por año (ROSE, 2000).

#### 3.2. Análisis de la marcha

Como ya se mencionó, la marcha es un proceso fisiológico que ocurre al caminar. Este presenta dos pasos básicos en el ciclo completo de un paso: estación y balanceo; estación, que es la fase de apoyo del pie en el suelo, llamada posición de apoyo del pie en el suelo. El balanceo es la fase de oscilación del miembro inferior, sin contacto del pie con el suelo. Hay subdivisiones de las dos fases, que fueron creadas para estudios más detallados, como, por ejemplo, “talón, aplanamiento del pie y estación inicial”. Sin embargo, con el objetivo de un análisis rápido del patrón de marcha, “fueron seleccionadas cuatro fases en los ciclos de un solo paso: Choque del talón, Soporte medio, Impulso y Equilibrio medio” desde la perspectiva de la vista lateral , según entiende DANIELS; WORTHINGHAM (1975, pág. 153- 163):

Fase 1 – Golpe del talón en vista lateral - Miembro inferior derecho

1. La cabeza y el torso están verticales.
2. El miembro superior derecho está posterior a la línea media del cuerpo, con el codo extendido;
3. El miembro superior izquierdo es anterior;
4. La pelvis tiene una ligera rotación anterior;

5. Se extiende la rodilla derecha;
6. El pie derecho está aproximadamente en ángulo recto con la pierna.

Fase 2 – Soporte medio en vista lateral - Miembro inferior derecho

1. La cabeza y el tronco están verticales (las extremidades superiores están cerca de la línea media del cuerpo, los codos están parcialmente flexionados);
2. La pelvis tiene una rotación anterior muy ligera;
3. La rodilla derecha está ligeramente flexionada.

Fase 3 – Empuje en vista lateral – Miembro inferior derecho

1. El miembro superior es anterior a la línea media del cuerpo y el miembro superior es posterior;
2. La pelvis se rota anteriormente;
3. La rodilla está ligeramente flexionada plantar;
4. Los dedos de los pies (de las manos) están en hiperextensión en las articulaciones metatarsianas y falángicas.

Fase 4 – Equilibrio medio en vista lateral – Miembro inferior derecho

1. Las extremidades inferiores están cerca de la línea media del cuerpo;
2. La pelvis tiene una rotación muy leve;
3. La cadera y la rodilla están flexionadas;
4. El pie está en ángulo recto con el miembro inferior.

En Biodanza se recomienda caminar como uno de los ejercicios fundamentales, propuesto en la mayoría de clases, que tiene como objetivo rehabilitar la marcha fisiológica,

6

naturales e inherentes a la especie humana, que deberán cumplir los siguientes requisitos, relativos a la marcha:

- A El. Sinergismo: alternancia de los ejes coxo-femoral y humero-escapular.
  - B. Integración de las piernas con el tronco.
  - c. Integración tórax-pelvis.
  - d. Motivación afectiva para caminar.
  - E. Regulación adaptativa de la marcha.
  - F. Regulación de la velocidad de marcha en tiempo orgánico.
- (TORO [entre 1990 y 2009, p.28]).

Sinergismo se refiere a “la acción conjunta y coordinada de diferentes estructuras y sistemas que participan en la realización de una sola acción” y en el contexto de este estudio, es el trabajo cooperativo de diferentes estructuras, con el objetivo de realizar el viaje y que actúa en todas las fases de la marcha (CARVALHO, 2019, p. 1).

La alternancia de los ejes horizontales de las articulaciones del muslo y del hombro implica la rotación simultánea y alterna del eje de estas articulaciones: mientras la articulación coxofemoral gira hacia la derecha, la articulación humeroescapular hacia la izquierda y viceversa (TORO [entre 1990 y 2009 ]).

La integración de las piernas con el tronco se refiere a la sincronización de los movimientos de los miembros inferiores con el tronco, mientras que la integración del tórax y la pelvis se relaciona con el movimiento del tórax, región superior y anterior del tronco, con

la pelvis, que sigue el movimiento de rotación simultáneo de los ejes del muslo y del hombro, mencionado anteriormente (TORO [entre 1990 y 2009]).

Toro (2005), al relacionar la motivación afectiva con la marcha, trae a colación aspectos de la subjetividad humana, que pueden influir en la organicidad de la marcha y la marcha. La regulación adaptativa de la marcha se refiere a la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones como cambios de suelo, uso de prótesis u ortesis y condiciones orgánicas, como caminar durante el embarazo. El último ítem, la regulación de la velocidad de la marcha dentro del tiempo orgánico, está vinculado a la autorregulación, la capacidad de adaptarse a las condiciones orgánicas del caminante, según las circunstancias (TORO [entre 1990 y 2009]).

### 3.3. La caminata

Caminar no es sólo un movimiento de piernas y pies, sino de todo el cuerpo. Es un ejercicio complejo donde se alternan el equilibrio y el desequilibrio. Para Toro [entre 1990 – 2009, p.27], una forma adecuada de caminar significa:

la proyección del rostro, la armonía general, la vivacidad de los movimientos, la longitud del paso, la fuerza del impulso propulsor de la pierna trasera, la fluidez, la elasticidad motora. Son expresiones de la estructura total de la personalidad y, para decirlo en lenguaje fenomenológico, caminar representa “una manera de caminar por la vida”.

Caminar bajo la percepción filosófica es una expresión de vida. Barbosa (2008) entiende este movimiento como una especie de autobiografía porque muestra lo que somos. Cada uno tiene su propia manera de caminar, lo que distingue a una persona de otra. Es importante incluir en todo el proceso de movimiento, además de las características individuales, varios factores como el entorno social, el entorno laboral, la vida en la ciudad, en el campo. Toro [entre 1990 y 2009], en sus estudios sobre la marcha, concluyó que la patología y sus disociaciones de la marcha revelan no sólo trastornos motores, sino también conflictos emocionales.

El acto de caminar tiene múltiples significados, entre ellos afirmar la identidad de grupos sociales y reclamar derechos humanos, como ocurrió en la Marcha de los 100.000 (WIKIPÉDIAAb, 2019), en Río de Janeiro, en 1968, durante la dictadura militar. Desde otra perspectiva, en el Nuevo Testamento, el apóstol Juan (5:8), (BÍBLIA PORTUGUESE, 2019), narra una de las acciones de Jesucristo al hablarle a una persona discapacitada físicamente: “Levántate, toma tu camilla y camina”, esta afirmación se puede interpretar como: camina con tus propios pies, tienes la posibilidad de reconstruir un nuevo camino, una nueva vida.

Se puede considerar, basándose en las enseñanzas de Biodanza, que caminar implica el todo: cuerpo y ser. Según Flores (1999a, p.1), caminar revela la manera de estar en el mundo, la posibilidad del ser humano de elegir hacia dónde ir y guiar su vida con la valentía de emprender el camino hacia sus sueños.

Caminar es bailar en armonía con el ritmo de tus pasos, que nos conecta con la tierra, con la realidad, a la existencia aquí-ahora, y la melodía constante del ir y venir, del equilibrio y el desequilibrio, naciendo y muriendo en cada movimiento de la Danza de la Vida.

Muchos estudiantes de Biodanza preguntan: ¿por qué existe el caminar? ¿Y por qué se

utiliza con tanta frecuencia este ejercicio en las clases de Biodanza? Ante estas interrogantes, Flores (1999a) afirmó que caminar es un ejercicio fundamental en la práctica de la Biodanza por su complejidad y significado existencial. Toro, en sus conferencias, clases prácticas y teóricas, destacó la importancia de incluir la rueda, la caminata y el encuentro humano en las clases de Biodanza.

Toro (1999, p.15), agrega: “La rehabilitación del ser humano podría comenzar con el 8 aprendiendo a caminar. Caminar es la expresión más clara de la actitud del ser humano ante la vida. Una cualidad inherente al ser humano es caminar y ser camino”. El restablecimiento de la marcha fisiológica tiene el efecto de regular la función motora integral, restableciendo el tono adecuado, no sólo en las piernas, sino también en la pelvis, el tórax y los músculos cervicales y faciales. Esta caminata tiende a restablecer las curvaturas normales de la columna e induce cambios en el metabolismo, la función urinaria y cardiorrespiratoria (TORO, 1999).

Toro [entre 1990 y 2009, p.29], menciona disociaciones de la marcha a diferentes niveles de segmentos corporales:

- a) disociación de la cabeza en relación al tronco;
- b) disociación de los brazos en relación al tórax;
- c) disociación a nivel de la cintura (parte superior e inferior del cuerpo);
- d) disociación de las piernas en relación con el resto del cuerpo. Esta última disociación altera por completo la marcha, dando lugar a un “caminar robot” en el que sólo se mueven las piernas y el cuerpo permanece rígido.

En las clases de Biodanza buscamos superar progresivamente las disociaciones motoras, en gran medida inducidas por nuestra cultura disociativa. Los ejercicios de integración tienen como objetivo restaurar la unidad del cuerpo. “Las clases de Biodanza incluyen varios tipos de caminatas, todas con el objetivo principal de mejorar la integración de los tres centros: pensar, sentir y actuar e integrar así todo el cuerpo y el movimiento” (OLIVEIRA, 2013, p. 25).

Se puede constatar, a lo largo de la práctica de la Biodanza, sin desconocer la interrelación de los demás ejercicios experimentados, que, paulatinamente, el caminar se convierte en una danza más ligera, alegre e integrada, donde cada uno muestra un mayor cuidado de sí mismo, incluso, de la ocupación de su espacio vital, sin privar a otros de la libertad de seguir sus caminos. Vale resaltar que la conjunción de vitalidad, cariño, trascendencia y creatividad en el caminar abre horizontes para reconducir otros caminos y nuevas posibilidades en la vida de cada persona (CRUZ, 1999).

Según Flores (1999b), la ausencia del caminar en la vida cotidiana ha provocado que el hombre desaprenda uno de los gestos más naturales y antiguos de la humanidad que es caminar. El autor, citando a Hilman, afirma que una probable cura arquetípica de la marcha es algo que afecta profundamente el sustrato mítico de la vida.

Como ya hemos dicho, caminar es un movimiento presente en todas las clases de Biodanza, debido a las múltiples posibilidades de integración que presenta. Por lo tanto, tu 9 importancia en relación al objetivo general de la clase de Biodanza.

El facilitador puede presentar uno o más caminos, verbalizando el nombre, al momento de la consigna. La elección de la música adecuada para cada ejercicio de marcha debe tener en cuenta el contexto global de la clase para que se alcancen sus objetivos.

Las clases de Biodanza proponen diferentes tipos de paseos, tales como: sinérgico, fisiológico, por la vida, con determinación, majestuoso, con fluidez, con motivación afectiva, con confianza, alegre, entre muchos otros.

En la Tabla 1 se identifican los nombres de las caminatas enumeradas según el Manual de Movimiento Humano Toro, entre 1990 y 2009, el Manual del CIMEB, 2012 y los libros de

autores que escribieron sobre la metodología Biodanza: Pessoa, 2009 y Regina, 2018.

En la siguiente tabla se destacan los caminos utilizados en Biodanza, por Carvalho, Filizola y Lellis, 2013 y Carvalho, 2014.

Tabla 1 – Nombre de la Caminata (Ejercicio Experiencial) y Autor

Nombre del ejercicio experiencial	Autor(es)
camina felizmente	CIMEB, 2012, pág. 28
Caminando felizmente con los encuentros	REGINA, 2018, pág. 42
Paseo celebrante	REGINA, 2018, pág. 42
Camina con la burbuja	PESSOA, 2009, pág. 131
Camina con alegría y poder.	REGINA, 2018, pág. 43
Camina con determinación	CIMEB, 2012, pág. 27; PESSOA, 2009, pág. 132; TORO, [entre 1990 y 2009], pág. 30
Caminar con motivación emocional	CIMEB, 2012, pág. 26; PESSOA, 2009, pág. 133
Caminando con una conexión sensual con tu mirada	REGINA, 2018, pág. 4
caminar confiando	PESSOA, 2009, pág. 134
Caminando confiando I y II	REGINA, 2018, pág. 44-45
Adaptación paseo-baile	CIMEB, 2012, pág. 28
Caminar a cámara lenta (paseo de astronauta)	CIMEB, 2012, pág. 28
Caminar en parejas o coordinación en parejas.	CIMEB, 2012, pág. 34; PESSOA, 2009, pág. 135
Caminando en tribu (Caminar tribal)	CIMEB, 2018, pág. 97
Caminar exaltando la propia presencia o con majestuosidad.	CIMEB, 2012, pág. 27

Caminata fisiológica	CIMEB, 2012, pág. 25; PESSOA, 2009, pág. 136; TORO, [entre 1990 y 2009], pág. 30;
Caminar fluidamente	REGINA, 2018, pág. 44
Camina majestuoso	REGINA, 2018, pág. 45; PESSOA, 2009, pág. 137
Paseo melódico	REGINA, 2018, pág. 45
Camina por la línea imaginaria	PESSOA, 2009, pág. 138
Caminar el uno hacia el otro	PESSOA, 2009, pág. 138

Caminando por la vida I y II	REGINA, 2018, pág. 46-47
Camina rápido	REGINA, 2018, pág. 47
Paseo sensual (sinuoso)	CIMEB, 2012, pág. 28
Caminata sinérgica	CIMEB, 2012, pág. 25; PESSOA, 2009, pág. 139; REGINA, 2018, pág. 48; TORO, [entre 1990 y 2009], pág. 30
caminar solemnemente	REGINA, 2018, pág. 48
Caminar solo	REGINA, 2018, pág. 48
Camina triunfante	REGINA, 2018, pág. 49

Fuente: CARVALHO, 2019, p.3

Tabla 2 – Nombre del Ejercicio utilizado en Biodanza

Nombre del ejercicio utilizado en Biodanza	Autor(es)
Camina por diferentes regiones.	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, p.94.
caminar con un globo	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 95.
Caminar con diferentes estímulos rítmicos	CARVALHO, 2014, pág. 108.
Caminar con motivación variada	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 96.
Caminar con descansos	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 97.
Caminando con <i>una parada</i>	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 98.
Caminata con <i>parada</i> de palomitas	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 99.
paseo bailando	CARVALHO, 2014, pág. 111.
Paseo de expresiones	CARVALHO, 2014, pág. 112.
Camina alrededor del mundo	CARVALHO, 2014, pág. 1021.
Paseo de transformación con animales.	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 101.
Caminar tomando contacto con el ritmo	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 102.
Caminata exploratoria	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 103.
Camina marcando el ritmo con palmadas.	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 104.
Caminata no convencional	ROBLE; FILIZOLA; LELLIS, 2013, pág. 106.

Fuente: CARVALHO, 2019, p.4



### **3.3.1. El paseo existencial**

Rehabilitar nuestra existencia es una forma de renacer, es caminar hacia nuestra propia esencia, vivir nuestra sacralidad, conectarnos con nosotros mismos, los demás y el universo. Es verdaderamente una expansión del acto de vivir. Según Toro (1999), caminar es, en definitiva, una expresión existencial. Es la expresión corporal de “ir por el mundo”.

El viaje existencial implica rescatar el sentido de nuestra vida como un proceso y no como una sucesión de situaciones. Así, las dificultades y fracasos que acompañan a la existencia pueden ser compensados y/o transformados.

En Biodanza el objetivo es rehabilitar el camino del ser integrado, caminando con entusiasmo y sensibilidad, por el camino de la plenitud (CIMEB, 2012). Santos (2004) propone que la forma adecuada de caminar es caminar con determinación, tranquilidad, dignidad, orgullo, pero flexibilidad y mirada tranquila. La mirada de cerca y de lejos, la cabeza en alto, el pecho abierto, el paso seguro, la ternura en los gestos. Avanzar, ocupar el espacio de forma natural, sin afectación ni timidez, con presencia y flexibilidad. Ten una definición clara de tus objetivos y rumbo existencial.

Se puede observar que las emociones interfieren directamente en nuestra forma de caminar. De esta manera, podemos entender que caminar tiene un vasto contenido emocional que se exterioriza a través del movimiento (SPODE, 2006). Es este contenido el que da gracia, ligereza y sentido al movimiento, y el que muchas veces lo vuelve pesado, agresivo, desprovisto de belleza y sentido, desconectándolo de la realidad y provocando tensión muscular excesiva, pérdida de sinergia y mala postura física.

Flores (1999a) nos dice que caminar es bailar. Este acto que parece tan simple es una de las manifestaciones más hermosas de la vida en nosotros, es decir, caminar es una expresión de vida. Y así, la plenitud existencial se alcanza a través de sucesivos procesos de integración. Biodanza permite el desarrollo de una nueva sensibilidad hacia la existencia, basada en experiencias integradoras.

Con cada paso avanzamos suavemente en un proyecto existencial. Paso a paso, y nuestro cuerpo es nuestro soporte. Es lo que nos mantiene erguidos con el apoyo firme de nuestros pies en el suelo. En este contexto, caminar representa no sólo el acto de moverse, sino un lenguaje simbólico que remite a la condición existencial de cada individuo (TORO, 1999).

## **4. Camino Metodológico**

Este estudio tiene un enfoque cualitativo. Este busca darle significado a los hechos observados, el investigador se propone participar, comprender e interpretar la información que selecciona, obtenida de su investigación. Así, la investigación cualitativa no pretende hacer generalizaciones de los resultados que logra, sólo pretende obtener tendencias e ideas predominantes que aparecen entre los participantes de la investigación (TRIVIÑOS, 2009).

En cuanto a los propósitos, esta investigación se considera descriptiva. En cuanto al instrumento de recogida de información, se optó por aplicar un cuestionario de forma presencial, como uno de los instrumentos básicos de la investigación cualitativa. El cuestionario fue elaborado con base en los lineamientos de Gunther (2003) y consta de un

conjunto de preguntas básicas que permitieron delinear los límites del fenómeno estudiado. Estos se sustentaron en la concepción teórica construida en este artículo y el objetivo inicialmente propuesto (TRIVIÑOS, 2009).

Los cuestionarios fueron administrados personalmente a 15 facilitadores y 34 estudiantes del Curso de Formación en Biodanza de las Escuelas Rolando Toro de Brasilia y del Distrito Federal, entre noviembre de 2016 y julio de 2017.

Para cumplir con el objetivo inicialmente propuesto en este artículo, es decir, comprender cómo los estudiantes y facilitadores de la formación de Biodanza perciben la importancia de la Biodanza en su recorrido fisiológico y existencial, se plantearon las siguientes preguntas:

- ¿Cómo conceptualizas experiencialmente Biodanza?
- ¿Cuáles fueron sus motivaciones para convertirse en facilitador?
- ¿Cómo ha influido Biodanza en tu recorrido fisiológico y existencial? En cuanto al

análisis de la información, se realizó mediante análisis de contenido. Esta técnica permite al investigador obtener información detallada sobre el fenómeno estudiado, a través del análisis objetivo de las respuestas expresadas por los sujetos de investigación (TRIVIÑOS, 2009).

##### **5. La mirada de los facilitadores y estudiantes de formación de las escuelas Rolando Toro de Brasilia y del Distrito Federal**

Los facilitadores y estudiantes de las Escuelas Rolando Toro, de Brasilia y del Distrito Federal, fueron interrogados para expresar sus opiniones sobre sus concepciones sobre la marcha fisiológica y existencial. Para ello partimos de lo que 13 vivencialmente conciben sobre Biodanza; qué motivaciones los llevaron a ser facilitadores y capacitarse y cómo influye Biodanza en su camino fisiológico y existencial.

Se entiende que la formación del docente/facilitador, a nivel de curso gratuito, tiene una duración de tres años y abarca la investigación en profundidad del Modelo Teórico de Biodanza, el estudio “sobre los sistemas vivos y su forma de interactuar junto con la experiencia para el crecimiento personal”. . El desarrollo personal del facilitador abarca los siguientes niveles: actitudinal, cognitivo, conductual, emocional e interpersonal” (SANTOS, 2009, p. 69).

Al preguntarles cómo conceptualizan vivencialmente Biodanza, tanto los facilitadores como los estudiantes mencionaron haber superado cierta mecanicidad en su forma de vivir, afirmando que habían comenzado a evaluar conscientemente cosas que tomaban por automáticas, desde el movimiento corporal y su relación con ciertos medios ( siendo la música la más utilizada, en este caso) a las sensaciones que ambas incitan.

Los facilitadores y estudiantes también manifestaron que comenzaron a dotarse de un mayor autoconocimiento y resiliencia, muchas veces expresada por su deseo de una mayor firmeza en el llamado “aquí y ahora”, y un cierto sentimiento de “plenitud”, o “integridad”.

Los facilitadores y estudiantes perciben la Biodanza como un desencadenante del potencial de vida; conduce a una transmutación existencial donde comenzamos a experimentar la emoción consciente, a sentir más amor y el sentido esencial de la vida.

Según un estudiante, “Biodanza es una realalfabetización instintivo-emocional”, un “antídoto que garantiza salud y luminosidad existencial y la oportunidad de mi constante, recrearme y trascender las limitaciones aparentes que mis sentidos luchan, pero que no quiero”. para ver. Biodanza es vivir más allá de la imaginación”, dice uno de los facilitadores.

Como afirmó Santos (2009, p.23),

Biodanza es la máxima expresión de la vida en su plenitud y alegría. Se ubica en el área de reeducación afectiva, donde el encuentro cumple la función de brindar elementos para la cura de los males de la civilización: el hombre regresa a los instintos, las emociones y los sentimientos integrados en la acción, logrando la expansión de la conciencia. Su acción provoca un efecto transformador en la persona en todos los aspectos de la vida: físico, mental, conductual y expresión plena de la identidad.

Otra pregunta que se hizo fue: “¿cuáles fueron sus motivaciones para convertirse en facilitador y tomar el curso de capacitación para facilitadores?” El tono general, tanto entre estudiantes como entre facilitadores, es el de esperar una profundización en el conocimiento sobre lo que consideran tan bueno para ellos, lo que está presente, de forma más notoria, entre los

facilitadores, quienes tienen menos reservas a la hora de emitir juicios de valor sobre su experiencia con Biodanza.

Los estudiantes y facilitadores expresaron su deseo de llevar este bien a los demás; en determinados casos, como parte del desarrollo profesional, principalmente entre quienes tienen formación en Psicología y Pedagogía.

Entre las motivaciones para profundizar las áreas de conocimiento teórico y práctico de Biodanza, los estudiantes y facilitadores suelen tener el deseo de hacer que este sentimiento de fuerte presencia y ruptura de la mecanicidad se convierta en la regla para cualquier actividad de sus vidas, y no en la excepción.

Algunos de los entrevistados también afirman que buscan algo más pragmático, en términos de mejora profesional, y parecen querer la actividad no como un medio para desempeñar un papel de facilitador en Biodanza, sino como un final del proceso de conocimiento, haciendo útil y aportando luz y satisfacción en su actividad profesional.

Toro (2005) redefinió el concepto de experiencia como la experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente que involucra cenestesia, funciones viscerales y emocionales. La experiencia le da a la experiencia subjetiva la palpante cualidad existencial de vivir en el “aquí y ahora”. El autor destaca que es hora de crear nuevas pautas internas para vivir.

Para Lemos; Wagner (2007), la Biodanza es un sistema muy fuerte capaz de provocar cambios esenciales, vivenciados con intensidad en el momento presente. Potencia una nueva perspectiva de la vida, haciendo al ser humano más completo e integral; un ser más lleno de ética y amor. Biodanza se transforma, como lo destacan los estudiantes y facilitadores entrevistados.

Cuestionados sobre cómo Biodanza influyó en su camino fisiológico y existencial, los facilitadores y estudiantes afirman estar conectados consigo mismos, como sujetos y con el entorno en el que viven.

Prácticamente todos los sujetos de la investigación consideran que la percepción de uno mismo provoca una mejora en la autoexpresión al caminar. Facilitadores y estudiantes dicen sentirse más conectados, tanto consigo mismos como con los demás de su entorno; Se sienten más extrovertidos porque se sienten más integrados en sus acciones y confiados en sus decisiones.

Esta mejora en la capacidad de autoexpresión a menudo se presenta con una respuesta sobre la “firmeza al caminar” y la “presencia en el momento” encontradas en ese momento. Dicen tener

Se consigue, a través de Biodanza, una circulación más vital, amorosa, libre, fisiológicamente integrada y, con el consiguiente cambio de visión de la vida. La relación entre la integración del movimiento físico con la mejora de la autoestima y, por tanto, el progreso existencial, parece clara y objetiva a los entrevistados.

Los practicantes de Biodanza se ven en un ambiente seguro para expresarse y, así, desbloquear ciertos movimientos que no pudieron realizar debido a represiones previas, autoimpuestas o no; en palabras de un facilitador, un “tirón existencial”, “cambiar el camino de la vida”, al “abrir los ojos a las referencias del placer”. Según Toro (1999, p15, 16):

La rehabilitación humana podría comenzar aprendiendo a caminar. La recuperación de la marcha fisiológica tiene el efecto de regular la función motora integral, restableciendo el tono adecuado, no sólo en las piernas, sino también en la pelvis, el tórax y los músculos cervicales y faciales. La marcha fisiológica tiende a restablecer las curvaturas normales de la columna e induce cambios en el metabolismo, la función genitourinaria y cardiorrespiratoria.

En las clases de Biodanza buscamos superar las disociaciones motoras, en gran medida inducidas por nuestra cultura disociativa. Los ejercicios de integración tienen como objetivo restaurar la unidad del cuerpo. Recordando a Oliveira (2013), existen varios tipos de caminatas con el objetivo principal de mejorar la integración del pensamiento, el sentimiento y la acción, en definitiva, integrar el cuerpo y el movimiento.

Los estudiantes y facilitadores demuestran en sus discursos el cambio único y peculiar que Biodanza viene haciendo en sus vidas, en su forma de ser y de vivir. Destacando esencialmente que caminar conduce a la plenitud existencial que se alcanza mediante sucesivos procesos de integración. Con cada paso avanzamos suavemente hacia un proceso existencial y nuestro cuerpo es nuestro soporte. Así, recordando a Toro (1999), caminar representa no sólo el acto de moverse, sino que remite a la condición existencial de cada individuo.

## **Consideraciones finales**

Volviendo al objetivo inicialmente propuesto en este artículo, es decir, comprender cómo los estudiantes y facilitadores de la formación de Biodanza perciben la Biodanza en su recorrido fisiológico y existencial, es posible afirmar que para estos sujetos la Biodanza es una vida exponencial. Exponencial, en el sentido de que brinda posibilidades para que estos sujetos se vean a sí mismos y se reinventen en el proceso de caminar fisiológico y existencial.

Es una nueva mirada y posicionarse en la vida, en la búsqueda de un mundo mejor. Reviviendo las enseñanzas de Toro se crea un mundo mejor, con personas de mejor calidad. Y esta es la búsqueda esencial de estos facilitadores y estudiantes entrevistados, es decir, buscan ser mejores personas, en la construcción de un mundo más amoroso.

Caminar, en este contexto, es fundamental por ser la expresión corporal del transitar por el mundo, siendo la percepción ampliada del acto de vivir. El viaje existencial implica rescatar el sentido de nuestra vida como proceso. Así, las dificultades y fracasos que acompañan nuestra existencia pueden ser compensados y/o transformados.

La emoción, el sentimiento, la acción interfieren directamente en nuestra forma de caminar. En este contexto, caminar tiene un vasto contenido emocional que se materializa a través del movimiento. Caminar, moverse, es la esencia de Biodanza. Hablar de Biodanza es hablar de vida, de rescatar a uno mismo como sujeto en el entorno y en la interacción con los demás.

Desde esta perspectiva, Biodanza nos sintoniza con el aquí y ahora en su plenitud. En la experiencia de ser, de integrar, de buscar en los demás y en el entorno en el que vivimos, un mundo mejor. En la sencillez y esencia del caminar, de forma integrada, pacífica, integral, como queremos que sea nuestro camino en la vida. Aún con todas las contradicciones y antagonismos que la vida nos puede revelar en el día a día, nuestro recorrido por la vida impregna esta sinergia que nos permite Biodanza, es decir, la esencia y la magia del viaje existencial de transformarnos a nosotros mismos y tal vez transformar el entorno en el que vivimos. vivir en.

## Referencias

AM SAAD, M.; STEINDLER, A. **Una revisión histórica de los estudios e investigaciones realizados en relación a la marcha humana** . J. articulación ósea. Surg., 35-A: 540-2, 1953.

BARBOSA, Sandra & SILVA, Pierre Normando Gomes da. **Colección de Investigaciones en Educación Física** – Vol. 7, No. 1 – 2008 – ISSN: 1981-4313.

**BIBLIA PORTUGUESA** . Juan 5:8. Disponible en: <  
<https://bibliaportugues.com/john/5-8.htm>>. Consultado el: 25 de julio de 2019.

BOSCAINE, Franco. **¿Qué es la identidad corporal en la psicomotricidad?** Revista Cuerpo y Lenguaje. Río de Janeiro, vol. 3, 9, 1985.

CARVALHO, Noéme Cristina; FILIZOLA, Mónica; LELIS, Cristina. **Juegos de Expresión para grupos en general** . Brasilia: edición de los autores, 2013.

CARVALHO, Noéme Cristina. **Dinámicas para Personas Mayores** : 125 Juegos y Juegos Adaptados. 7 ed. Petrópolis: Voces, 2014.

CARVALHO, Noéme Cristina. **Movimiento Humano** (Material Didáctico). Brasilia, 2019.

CRUZ, Sergio. Biodanza: **Danza, Música, Canto y Arte de Ser** . Escuela Gaucha de Biodanza. Cadernos de Biodanza, nº 7, 1999.

DANIELS, Lucille; WORTHINGHAM, Catalina. **Pruebas de función muscular**. Rio de Enero: Internacional, 1975.

FLORES, Feliciano. **La danza del caminar** . Escuela Gaucha de Biodanza. Cadernos de Biodanza, nº 7, 1999a.

FLORES, Terezinha. **Paseo de Hilman** . Escuela Gaucha de Biodanza. Cadernos de Biodanza, nº 7, 1999b.

GARAUDY, Roger. **Vida de danza**. 7 ed. Río de Janeiro: Nueva Frontera, 1980.

HUELGA. JMD **Medicina de la rehabilitación aplicada a la ortopedia y la traumatología** . 2 ed. São Paulo: Roca, 2009.

GUNTHER, H. **Cómo Crear un Cuestionario** (Serie: Planificación de la Investigación en Ciencias Sociales, Nº 01). Laboratorio de Psicología Ambiental. Brasilia, DF: UnB, 2003.

FUNDACIÓN INTERNACIONAL BIOCENTRICA (Centro de Investigación en Música y Ejercicio Biodanza) - CIMEB. **Lista oficial de ejercicios, canciones y tareas** (folleto). Brasil: 2012.

JOBIM, Tom; MORAES, Vinicius. **La chica de Ipanema** . Intérprete: Tom Jobim. Brasil: Grabadora Philips, 1967.

LEMOS, Sanclair; WAGNER, Cezar. *en* . **Trayectorias entrelazadas** . Gonsalves, Elisa;

- Forasteri, Robera y Lima, Sinfronio (eds). UFPB/BC. 2007.
- MAFRA, Nuño R.; TAVARES, João **Análisis de Imágenes MRS en la Evaluación Clínica de la Marcha Humana** (Monografía). Universidad de Oporto. Oporto, PT, 2012.
- OLIVEIRA, Elisângela Dias de. **La importancia de caminar en la vida** . (Monografía). Escuela de Biodanza Rolando Toro de Espumoso. Porto Alegre: 2013.
- RASCH, PJ **Kinesiología y Anatomía Aplicada** . 7 ed. Río de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.
- REGINA, Casia. **Gestos, Palabras y Música** . 2 ed. Fortaleza: Edición del autor, 2018.
- REIS, Alice Casanova dos. **Subjetividad como corporeidad** : el cuerpo en fenomenología por Merleau-Ponty. Disponible en: <<https://pt.scribd.com/document/200196173/Casanova-Dos-Reis-A-Subjetividade-Como-Corporeidade-2011>>. Consultado el: 15 de julio. 2018.
- \_\_\_\_\_. **Biodanza: la danza de la vida** . Pensamiento Biocéntrico, Pelotas, v. 11, pág. 70-93, 2009.
- ROSE, RM **La tasa de uso de alto peso molecular** . San Pablo. Summus, 2000. 18
- SANTOS, María Lucía Pessoa. **Laberinto** : desafiando los miedos existenciales. Belo Horizonte: Edición del autor: 2004.
- \_\_\_\_\_. **Biodanza**. Vida y Plenitud. Belo Horizonte, Edición del Autor, 2009.
- SANTOS, María Lucía Pessoa; ACÁCIO, Jorge. **Biodanza 360 Grados** . Metodología y Aplicabilidad. Edición de los autores, 2017.
- SPODE, Elezar E. **Reeducación afectiva** : una propuesta para la integración de estudiantes con dificultades de aprendizaje involucrando Biodanza, Porto Alegre: Imagens da Terra, 2006.
- TORO, Rolando. **Caminar como expresión existencial** . Escuela Gaucha de Biodanza. Cadernos de Biodanza, nº 7, 1999.
- \_\_\_\_\_. **Biodanza**. 2da ed. Editorial Olavobras. 2005.
- \_\_\_\_\_. Curso de Formación Docente en Biodanza, Sistema Rolando Toro. **Movimiento Humano** ( Manual). Brasil: [entre 1990 y 2009].
- TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introducción a la investigación en ciencias sociales** : investigación cualitativa en educación. 1.ª ed. – 18.ª reimpresión – São Paulo: Atlas, 2009.
- VAUGHAN, CL **Control múltiple de la locomoción humana**. São Paulo: Hucitec, 1996.
- WIKIPEDIAa. **Biomecánica** . Disponible en: < <https://pt.wikipedia.org/wiki/Biomec%C3%A2nica> >. Consultado el: 14 de junio. 2019.
- WIKIPEDIAAb. **Marcha de los Cien Mil** . Disponible: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Passeata\\_dos\\_Cem\\_Mil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Passeata_dos_Cem_Mil)>. Consultado el: 25 de julio. 2019.

# COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL NA LEITURA DE GRUPO EM BIODANÇA

Iône Fraga Cerqueira<sup>1</sup>

## RESUMO

O presente artigo aborda a importância de maior capacitação do facilitador quanto à observação mais assertiva da comunicação não verbal como ferramenta de aprofundamento da leitura do grupo no sistema Biodança. Com isso, a autora propõe a integração do olhar, capaz de ajudar o facilitador a perceber melhor quais as emoções estariam possivelmente aflorando no participante durante uma entrevista individual, numa roda de intimidade verbal (relatos de vivências), ou mesmo, ao longo de uma sessão no grupo regular. Logo, além da observação no momento da sessão propriamente dita, essa leitura atenta da expressão integral (focalizando-se o não verbal) pode ser posta em prática pelo facilitador desde o momento da chegada de um novo proponente a participante, ampliando a leitura de possíveis emoções que estão sendo afloradas na fala (ou escrita), na voz, estampadas no rosto, nos movimentos, enfim... vivenciadas na dança! Seu ponto de partida é o diagnóstico de que em nossa sociedade, tendemos a observar muito mais o que se fala, a linguagem verbal. Então, por mais que uma pessoa diga uma determinada coisa e o corpo dela queira dizer outra, o nosso julgamento tenderá para o que de fato foi dito. Precisamos, entretanto, até mesmo para atingir os movimentos perfeitamente integrados, ou seja de Graça, conforme define Rolando Toro, praticar exercícios integrais e vivências que possam direcionar progressivamente o participante para o movimento que agregue saúde e que iria em muito, despertar o crescimento individual e do grupo, ou seja: focalizar um ponto de chegada com sentido e alcance, rumo à integralidade do ser.

**Palavras-Chave:** Biodança; integralidade; movimento de Graça; não verbal; Rolando Toro.

## INTRODUÇÃO

Ainda na escola de Biodança Rolando Toro da Bahia, durante uma aula, eu havia escutado com atenção e curiosidade da didata Hilda Nascimento, sobre a importância da escuta Afetiva e Efetiva. Uma vaga reflexão me trouxe a possibilidade em desenvolver como o tema da minha monografia, descrever sobre a disponibilidade e a presença, de forma atenta e eficaz. Ampliar e esmiuçar mais sobre esse ato de ouvir com empatia e estar apta para direcionar o facilitar de forma mais eficaz. É inspirador poder conferir o quanto abaixo transcrito, colhido do livro “Uma Arte de Cuidar” de Jean-Yves Leloup (2012):

Todos os nossos pensamentos e falas vêm do silêncio e a ele retornam. Nossos pensamentos e palavras valem o que vale o nosso silêncio. É por isso que, antes de falar e refletir, é bom estudarmos, juntos, o nosso silêncio. Sabendo que o mais importante talvez esteja nesse silêncio, entre as palavras e os pensamentos. (LELOUP, 2012, p.41).



A Biodança é um sistema de integração afetiva e tem como núcleo integrador a afetividade. Todo o mecanismo desse sistema é balizado na afetividade. Realizar a escuta afetiva do participante, de outro lugar que não é a do julgamento, mas sim, a do acolhimento, e, por que não dizer: É a escuta do coração!

Já a efetividade é o ato eficaz, eficiente, adequado, bom, satisfatório, bem-sucedido, determinante, decisivo, objetivo, correto, disponível, confiável, prático. Portanto, a escuta efetiva, nos remete a um ouvir disponível e eficiente, presente, de quem nos confia naquele ato, o que tem guardado dentro de si.

E é nesse convite para ouvir amorosamente o outro, que ficamos presentes e inteiros para essa escuta Afetiva, de forma empática e disponível, nos proporcionando com isso um direcionamento mais assertivo, para adoção de ações que irão ser mais efetivas no sentido de promover a integração do participante.

---

<sup>1</sup> Graduada em Direito pela Faculdade Brasileira de Ciências Jurídicas-RJ, Facilitadora de Biodança pela IBFed; MBA em Gestão de Recursos Humanos; Especialista em Comportamento Não Verbal e Análise de Credibilidade; Pós-Graduada em Neurociências, Afeto, Cognição e Aprendizagem Ativa.

Sim, falo de um ouvir com sensibilidade, levando a escuta até o coração! Um coração que acolhe com sensatez. Ações que, se fossem mais praticadas nos dias atuais, provavelmente nos permitiriam usufruir de momentos mais conscientes, nos quais teríamos mais paciência com o outro e desenvolvemos uma melhor qualidade de comunicação.

Por fim, profundamente tocada, imaginei que esse poderia ser realmente o tema ideal para desenvolver a minha monografia de conclusão do curso. Para tal, comecei a pesquisar sobre o tema, a ler livros e a colecionar textos e vídeos que pudessem contribuir para tal. Nesta curta jornada, fui me dando conta de algumas descobertas, entre as quais, que essa escuta afetiva e efetiva poderia ser observada tanto na palavra falada, bem como, nas palavras não faladas, ou seja: na linguagem verbalizada, que é expressa por palavras escritas ou faladas, ou, na linguagem não verbal, manifestada corporalmente por meio de gestos, posturas, etc. (é uma forma de comunicação que ocorre por meio de signos visuais ou sonoros, porém sem a utilização de palavras).

Segundo o Professor Albert Mehrabian no processo de comunicação interpessoal se pode atribuir: 7% para o conteúdo das palavras, 38% para o tom de voz empregado e 55% para a linguagem corporal (MEHRABIAN, 1971, p. 43). Enfim, segundo Mehrabian (1971), 93% da efetividade de um discurso é atribuída à comunicação não verbal do emissor.

Podemos citar ainda, outro professor da Universidade da Pensilvânia, Ray L. Birdwhistell (1970). Ele foi um dos pioneiros dos estudos da cinésica, e concluiu que grande parte da comunicação entre as pessoas acontece em um nível abaixo da consciência. Segundo ele, apenas 35% do significado social de uma conversa corresponde às palavras pronunciadas, os outros 65% seriam correspondentes aos canais de comunicação não verbal (Revista Desempenho, v. 9, n. 1, jun. 2008).

Quanto ao que se refere tais estudiosos serem considerados referências históricas valorosas (e ainda muito citados até hoje em artigos), é importante

ênfatizar, que atualmente a ciência pode contar com mais cientistas que se aprofundam no campo de tais estudos, como por exemplo, o psicólogo e pesquisador David Matsumoto, que se dedica ao estudo da cultura, da emoção, das expressões faciais, das microexpressões e do comportamento não verbal. É professor na Universidade de São Francisco desde 1989 e tem uma grande quantidade de artigos científicos publicados nos campos mencionados. (MATSUMOTO, 2006).

Esse convite para um aprofundamento do observar mais “amplificado”, tanto no que diz respeito ao que foi dito por meio das palavras, bem como, ao que não foi dito (por meio de palavras), reverberou em mim de forma desafiadora, me levando para que eu enveredasse mais ainda por esse novo caminho: o estudo da Comunicação Verbal e da Comunicação Não Verbal.

A curiosidade pelo tema já havia de certa forma me sido despertada, tendo em vista a Série “Lie to Me” que eu já vinha assistindo há um certo tempo. Isso foi em 2015. Na época, gostei tanto da referida série, que terminei por comprar as três únicas temporadas que foram lançadas. “Lie to Me” foi criada, inspirada na vida do psicólogo Paul Ekman (2007), que dedicou uma vida estudando o comportamento e as emoções, e foi quem criou um método de análise e interpretação da expressão facial, realizou inúmeras contribuições no estudo das micro expressões faciais e sobre a comunicação não verbal na interação humana. Em cada episódio, o Dr. Lightman (o protagonista que representava Paul Ekman) fazia as descrições de micro expressões faciais, bem como, fazia também, a leitura dos demais movimentos da linguagem/comunicação do não verbal (dos personagens que integravam a trama).

Motivei-me tanto que, em agosto de 2017, participei de um curso sobre micro expressões faciais e linguagem não verbal (Expressa Mente). Em dezembro de 2017, de outro curso, pelo Instituto Brasileiro de Micro Expressão Facial. Em agosto de 2018, de um curso pelo Laboratório de Expressão Facial da Emoção, com o neurocientista português Professor Doutor Freitas Magalhães. Em dezembro de 2018 participei do curso da Academia Internacional de Linguagem Corporal. Participei de alguns cursos oferecidos pelo Clue-lab (Laboratório de Estudos em Desenvolvimento Humano), bem como, me especializei (pós graduação) em Comunicação Não Verbal e Análise da Credibilidade do Discurso, coordenada pelo psicólogo especialista e Mestre em Comportamento Não Verbal e Detecção de Mentiras (UDIMA/Madri), e, FACS Certified Coder pelo Paul Ekman Group (PEG), Davi Leonardo Barsand Leucas (CRP 44906/5). Ele é o diretor do Clue – Laboratório de Estudos em Desenvolvimento Humano, leciona a disciplina de Análise da Conduta Não Verbal em cursos de pós-graduação e conduz pesquisas em análise da credibilidade de conduta, comportamento não verbal e emocional.

Enfim, ao dedicar meu olhar para o fascínio do que é comunicação verbal e do que são os movimentos não verbais no corpo, cheguei à conclusão da importância em integrar o meu olhar, uma vez que o conjunto se refere ao que é o ser humano no que diz respeito ao ato de comunicar, ou seja, de como a pessoa entrega de alguma forma as mensagens que são reflexos de suas emoções ou sentimentos. Fiquei a imaginar então, quão rico seria a utilização dessa ferramenta na Biodança. Seria ela capaz de ajudar o facilitador a perceber melhor quais as emoções estariam possivelmente aflorando no participante durante uma entrevista

individual, numa roda de intimidade verbal (relatos de vivências), ou mesmo, ao longo de uma sessão no grupo regular?

Trago como exemplo, uma sessão em que certa pessoa havia comparecido para conhecer o grupo e, muito pouco havia relatado sobre sua história de vida. Durante a aula, houve um momento em que usei determinada música em uma roda de embalo, e, imediatamente, essa mesma pessoa entristeceu o rosto, baixou os olhos e o queixo, encolhendo um pouco os ombros... Como eu costumo ficar muito atenta aos movimentos dos participantes, observei a sutil mudança. Lembrei que ela havia comentado naquele dia durante o momento da intimidade verbal, que havia recentemente se separado do marido. Como eu já estava com a sessão pronta, não me atentei para esse importante detalhe, ou seja, em mudar a música que provavelmente iria ter um efeito desagradável para essa pessoa. Corri e cuidadosamente baixei a música, e a troquei por outra. Foi automático como o corpo dela respondeu: a coluna se alongou, o rosto levantou e o olhar se iluminou!

Esses três momentos são de extrema importância e merecem profunda atenção do facilitador: a Entrevista Individual, o Relato de Vivências, e, a Sessão propriamente dita. Eles se complementam, uma vez que tanto o conteúdo do verbal (por meio da Entrevista Individual e do Relato de Vivências), bem como, o da observação do Não Verbal (no momento da Entrevista Individual, do Relato de Vivências, e, da Vivência), nos permitem a leitura de possíveis emoções que estão sendo afloradas na fala (ou escrita), na voz, estampadas no rosto, nos movimentos, enfim... vivenciadas na dança!

## **RELEVÂNCIA DA COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL NO SISTEMA BIODANÇA**

*“Nós compreendemos o outro porque temos dentro de nós a mesma experiência”.*

Merleau-Ponty

É mister atentar que em decorrência de uma *normose* comumente vivenciada socialmente, se observa com frequência nas pessoas um desequilíbrio existencial, motivo pelo qual, estar o professor de Biodança, apto a perceber de que forma possíveis dissociações, sutilmente ou grosseiramente expressadas no movimento dança pelos participantes que permite ao facilitador desenvolver, criar e fortalecer melhor comunicabilidade e uma relação mais empática com o grupo.

Observar e compreender os movimentos dos participantes durante uma sessão de Biodança é de extrema importância, no sentido que em muito enriquece e contribui para promover exercícios posteriores mais integradores para serem ofertados ao grupo. Além da observação no momento da sessão propriamente dita, essa leitura atenta da expressão integral no que se refere à comunicação verbal e não verbal do indivíduo pode ser posta em prática pelo facilitador desde o momento da chegada de um novo proponente a participante do grupo, quando da realização da entrevista individual.

Fazer uso dessa ferramenta, dessa leitura mais atenta, principalmente no momento da intimidade verbal e na entrevista individual, reconhecendo os sinais de vários canais da comunicação verbal ou não verbal que se apresentam, podem apontar possíveis dissociações. Precisando o observador sempre trazer a clareza, que tais sinais (indícios) não confirmam ou desmentem inferências (julgamentos)

sobre o comportamento do participante ou do grupo, mas sim, proporcionam que seja aguçado o olhar do facilitador para a possibilidade de existir ali, algo que precisa ser cuidado para promoção do bem-estar e interação grupal.

A percepção e a riqueza da expressão humana em sua interação verbal e não verbal na facilitação em Biodança, deixada apenas a cargo da intuição, empobrece porque deixa de lado aspectos importantes para o aprofundamento e evolução do grupo.

Por conhecimento intuitivo geralmente nos referimos às formas de conhecimento imediato que não vem de processos racionais e conscientes. São o resultado de certos processos inconscientes que costumamos chamar intuição. O conhecimento intuitivo é geralmente rápido, ágil e está vinculado à criatividade. O conhecimento intuitivo é geralmente obtido a partir de situações semelhantes, ou remotamente semelhantes, de forma que o indivíduo consegue fazer uma espécie de dedução criativa para resolver o problema que se apresenta a ele, se manifestado geralmente, em momentos de risco, pressão ou imediatismo, nos quais não há margem de tempo para raciocínio ou avaliação.

A comunicação verbal e não verbal são despertadas no ser humano já desde os primeiros anos de vida, por estímulos como: cores, linhas, formas e sons. Por meio da comunicação aprendemos a identificar e expressar o que nos agrada ou desagrade. Porém é interessante refletir, que na fase adulta levando em conta os códigos culturais adquiridos, muitas vezes o que pensamos estar comunicando pode ser bastante diferente daquilo que de fato queremos comunicar.

Em suas pesquisas, entre povos de várias culturas, Darwin registrou que ao mostrar uma fotografia de um jovem com sobrancelhas oblíquas, a um grupo de pessoas, de pronto afirmaram que ele exprimia tristeza ou algo parecido. Afirmou que sempre lhe pareceu um fato curioso que tantas variações de expressões sejam reconhecidas instantaneamente sem nenhuma análise consciente de nossa parte. No entanto, chamou a atenção, que ninguém pode descrever com clareza uma expressão de mau humor ou malícia. Acrescentou ainda que:

“Portanto, se a grande ignorância dos seus detalhes não nos impede de reconhecer prontamente e com certeza inúmeras expressões, não vejo como essa ignorância pode ser usada como argumento de que nosso conhecimento, apesar de vago e genérico, não é inato”.  
(DARWIN, 2009).

Em que pesem as capacidades intuitiva e/ou inata, inerentes a todos nós, conforme acima descritas, é importante trazermos também a reflexão, ao fato de tais faculdades serem vagas e genéricas. Portanto, é possível sim, podermos utilizar melhor nossa capacidade inata para leitura das expressões não verbais do ser humano e aprimorar nossa capacidade em sermos mais assertivos e hábeis a fim de ampliar o nosso olhar no que diz respeito ao aspecto comportamental e emocional do participante e do grupo.

O estudo do comportamento não verbal é um processo baseado em literatura e técnicas com base científica. Para realização da análise, se faz necessário treino e capacitação teórica e técnica, além de uma boa dose de

autoconhecimento, para não acabar encontrando em nossas observações, apenas aquilo que esteja a favor de nossas expectativas (LEUCAS, p. 13).

Pesquisadores concluíram que aqueles que conseguem ler e interpretar de maneira eficaz a comunicação não verbal, e gerenciar como os outros os percebem, tendem a se dar melhor na vida do que indivíduos que não possuem essa habilidade. (GOLEMAN, 1995).

Enfim, o convite, aqui, não é para analisar ou conferir o que os participantes do grupo estão sentindo ou pensando, mesmo porque, por mais que sejamos treinados em leitura/comunicação verbal e não verbal, jamais teremos tal capacidade.

Registre-se que não se trata de uma arte adivinhatória, mas sim para desenvolver e aprimorar com conhecimento e uma certa prática, a observação, uma vez que tais registros, podem contribuir para que o facilitador perceba com uma margem maior de assertividade, as possíveis emoções que podem estar sendo estampadas na voz, nos gestos, posturas, expressões faciais etc.

É difícil imaginar a vida sem as emoções. Nós vivemos para elas, estruturando inconsciente e conscientemente, situações que possam nos dar momentos de prazer e alegria, e evitando aquelas que irão causar decepção, tristeza ou sofrimento. Poder perceber/detectar tais emoções apresentadas, livres de julgamento ou inferências sobre possibilidades do que os integrantes do grupo estão pensando ou sentindo, mas tão somente atentos às emoções manifestadas por eles, por meio de sinais apresentados nos canais verbais e não verbais, irão facultar ao facilitador, a ofertar exercícios eficazes e assertivos que possam promover a integração grupal.

## **A COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL COMO FERRAMENTA DE APROFUNDAMENTO DA LEITURA DO GRUPO**

O grupo é um elemento fundamental na estruturação da identidade, no qual o reconhecimento dos demais é a base para o próprio reconhecimento. É a qualidade da convivência em grupo que influencia a saúde mental e somática de cada indivíduo. A renovação provocada pela convivência afetiva é essencial nos processos de mudança, tanto no nível orgânico e existencial, como nas formas de comunicação e vínculo. (FREITAG & BADKE, 2019).

O grupo é parte essencial do processo de mudança na medida em que é na interação grupal que podem ser induzidas novas formas de comunicação e vínculo afetivo. Foi a partir desta compreensão que Rolando Toro identificou o grupo dentre o que ele considerou os sete poderes da Biodança: a música; a dança integradora; o grupo; a metodologia vivencial; a carícia; o transe, a expansão da consciência. Ele esclarece que tais poderes atuam sincronicamente e asseguram êxito pedagógico e terapêutico da Biodança, trazendo efeitos sobre o organismo como totalidade e propiciando uma reabilitação existencial.

Toro define o grupo como uma matriz da espécie humana. Para o autor “O grupo é um Biogerador, um centro gerador de vida” Rolando Toro (TORO, 1992, p. 391). É nesta perspectiva que vejo com bons olhos que os conhecimentos e a prática da comunicação não verbal, podem contribuir para ampliar a possibilidade de

assertividade do facilitador na observação, interação grupal e promoção de exercícios.

A configuração de um grupo enquanto matriz da espécie humana não é algo dado, depende de um trabalho direcionado do facilitador de Biodança. Um agrupamento de pessoas pode se tornar um grupo produtivo, um grupo recreativo, um grupo terapêutico. Ser matriz da espécie requer algumas condições que está na interatividade do grupo que se apresenta na forma como este grupo interage. É, justamente, na interatividade do grupo que o facilitador de Biodança pode contribuir para que, de fato, o grupo, se torne uma matriz da espécie humana, sendo a comunicação não verbal um aspecto importante deste processo.

Se constituir como matriz da espécie não é algo dado que pode ser considerado nos primeiros encontros de um grupo. Representar a matriz da espécie inclui alto grau de confiança, entrega e intimidade. Neste sentido é que se o grupo ainda não tem um nível de interatividade em que esses elementos não estejam presentes ele ainda não se constituiu como matriz.

Compreender as diversas nuances da comunicação não verbal presentes no grupo em sua interatividade é que vai dar balizas para o facilitador compreender o quão perto ou distante o grupo está de funcionar como matriz da espécie para que seja acionado o poder transformador que Rolando Toro se refere quando coloca o grupo como um dos poderes da Biodança.

Uma leitura de grupo aprofundada requer, pois, uma compreensão que inclui a comunicação não verbal como aspecto importante que propicia ao facilitador direcionar e aprofundar as relações cuidando para que se fortaleça um relacionamento mais empático do facilitador com o grupo, bem como, dos próprios participantes entre si.

Ser empático é perceber o outro com respeito, solidariedade, interesse, amor, afeto e sem julgamentos ou críticas. Uma pessoa empática faz tudo à sua volta evoluir. São diversos os aspectos da comunicação não verbal que sinaliza ao facilitador qual a distância que o grupo se encontra de se configurar como matriz da espécie.

Um grupo funcionar ou não como matriz da espécie depende, portanto, de um trabalho cuidadoso do facilitador que direcione o grupo para uma abertura gradativa nesta direção.

Ao compreender o comportamento não verbal, é possível desenvolver uma visão mais profunda e significativa do mundo à nossa volta. Tornar-se capaz de ouvir e ver as duas linguagens – falada e silenciosa – que se combinam para apresentar a rica e completa tapeçaria de experiência humana em toda a sua encantadora complexidade, e, enriquecendo desta forma os relacionamentos interpessoais. (NAVARRO & KARLINS, 2008, p.232).

O comportamento humano, na sua infinita variedade, nuances e complexidade, torna-se mais significativo através da sua compreensão e uso. Descobrimos sutilezas, beleza e potencial – em nós mesmos assim como nos outros – quando olhamos o nosso mundo desta forma iluminada. (NAVARRO, 2010, p. 257).

É importante trazer aqui um pouco mais sobre o conceito de empatia para que não seja confundida com simpatia e/ou compaixão, bem como a ideia de que para desenvolver o sentimento de empatia, seja necessário compartilhar das mesmas experiências que as outras pessoas. Na verdade, empatia é a capacidade de tentar entender melhor os outros. Compreender ou sentir o que a outra pessoa está passando, mas do ponto de vista dela, não do seu (aqui no caso, o facilitador).

Para que a empatia se torne parte da interatividade grupal é preciso estar atendo para as diversas nuances em que está ocorrendo uma comunicação não verbal entre os participantes, uma vez que a confiança e a entrega estão muito mais presentes em nossas ações e movimentos do que naquilo que falamos para o outro. Podemos ser bastante cordiais, sem no entanto, ser acolhedores quando abraçamos.

Para melhor compreender um pouco mais deste aspecto é importante levar em conta o que nos fala o psicólogo Daniel Goleman(1995) e Paul Ekman (2007). Os autores falam que a empatia é uma habilidade que pode ser dividida em: Empatia Cognitiva (entender como o outro se sente, e até mesmo o que ele está pensando); Empatia Emocional (ou empatia afetiva, é caracterizada por ser a capacidade de compartilhar os mesmos sentimentos de outro indivíduo); e, Empatia Compassiva (ou preocupação empática, vai além de apenas compreender e compartilhar o que sentimos. A pessoa age e ajuda os outros o quanto pode por compreender, de forma clara, o sentimento e pensamentos dos outros). (IMPA Instituto de Psicologia Aplicada).

Nossa proposta consiste em criar uma relação simétrica entre o professor e os alunos, eliminando o autoritarismo no processo de crescimento. O Facilitador de Biodança deve expor suas qualidades humanas naturais, sem mistificação, de tal forma que os alunos sintam que podem vincular-se com ele de uma maneira espontânea. (TORO, 1992, p. 400).

Os novos estudos da neurociência apontam que esta habilidade de empatia se relaciona com os neurônios espelho, que possibilitam que as ações e as emoções alheias não passem despercebidas, nos tornando capazes de dar uma resposta empática. São mecanismos que também têm um contexto social e sua implementação tem uma grande influência em nossas relações cotidianas. (SABATER, 2021).

Quando observamos uma pessoa realizando um ato de gentileza como, por exemplo, oferecer uma flor para alguém, imediatamente compreendemos essa atitude. Da mesma forma, se presenciarmos um ato de agressividade, identificamos a expressão de raiva instantaneamente. Ao passo que no primeiro caso sentimos prazer e nosso comportamento é de aproximação, no segundo sentimos desprazer e nossa atitude é de aversão. Essa capacidade de empatia, ou seja, de reconhecimento da emoção alheia, é uma característica altamente adaptativa ligada à sobrevivência da espécie (Jornal da PUC-SP).

A empatia nas relações grupais é percebida mais claramente na comunicação não verbal, no diálogo psicotônico que os exercícios de Biodança nos convidam. Penso que a atenção do facilitador de biodança, precisará acima de tudo

ser natural ao se demonstrar humano nas suas qualidades e/ou defeitos, não só nos momentos da sessão, intimidade verbal ou entrevista, e porque não dizer, também fora desses ambientes. Ao se expressar como ele realmente é, como se sente e se manifesta de forma autêntica, despertará confiança e empatia, abrindo espaço que o grupo possa experimentar mais da empatia.

Entendo que, o facilitador, ao continuar praticando regularmente a Biodança, e aprimorando o autoconhecimento, melhora a saúde emocional, melhora a forma de se relacionar com as pessoas. No entanto, ao estar atento à própria expressão corporal, uma vez que se trata de uma forma de comunicação, no qual por meio dela, podemos passar mensagens para as pessoas (conscientes ou inconscientes, de forma dita ou não) que podem agregar ou desagregar, ao gerar boas ou más emoções (positivas ou negativas), é um cuidado essencial a ser acrescido na promoção de um ambiente mais harmônico e mais clareza na percepção dos que nos observam.

Ser um bom observador é fundamental ao professor de Biodança. Observar é um termo geral para abranger as percepções de vários tipos de expressão como linguagem, postura, expressão facial, movimentos, maneirismos. Maria Lúcia, facilitadora didata em Biodança, em sua obra “Biodança, Vida e Plenitude”, com assertividade enfatiza, que o observador precisa ser ativo, não apenas um mero espectador. Que ser discreto, atento e compreensivo daquilo que se passa no grupo, em si mesmo e o grupo e em cada um dos participantes é uma arte e requer treinamento sutil. (PESSOA, 2009, p. 70).

Recordo-me que uma vez tive a oportunidade em participar de um curso ministrado na cidade de Brasília (2017) no qual o facilitador Didata Carlos García, comentou conosco sobre a importância do facilitador/professor conhecer os processos do grupo:

O que há num processo grupal é o intercâmbio de identidades, no qual todas as pessoas do grupo têm coisas para expressar e coisas para esconder. Coisas das quais se sentem seguras e outras que se sentem muito inseguras. Coisas que tentam ocultar, porque sentem que são incômodas, que não vão ser aceitos nem amados e de alguma forma manipulam, porque pensam que assim vão ser reconhecidos. (GARCIA, 2017).

A sessão de Biodança é um momento em que, juntos, como matriz de humanidade reaprendemos o humanismo que ficou esquecido, ou mesmo, adoecido pela normose da sociedade contemporânea. E para isso, é preciso estar atento para observar em que aspectos da interação expressamos mais do que somos ou nos escondemos. Para o facilitador de Biodança, tanto a intimidade verbal como a sessão de Biodança podem ser espaço apropriado para essa observação.

É durante a intimidade verbal que os participantes costumam compartilhar o que viveram. Para o facilitador não somente ouvir o que está sendo relatado, mas, sobretudo, a forma como a pessoa conta de si, é fundamental para que possamos ajudá-lo a seguir em seu processo evolutivo, junto com o grupo nos próximos exercícios, fazendo novas proposições ou trazendo o mesmo exercício, com outras



nuances que podem se constituir como nova oportunidade de aprofundar este aspecto que está sendo importante para ele.

Ainda no tocante ao que diz respeito à proposição de exercícios para o grupo, é extremamente necessária a consciência do facilitador, no sentido de reconhecer que os exercícios a serem aplicados devem ser intencionados para o grupo e não para si, ou seja, não convém que os exercícios sejam escolhidos com base no seu gosto pessoal. O que está em questão é o crescimento do grupo. O facilitador está ali à disposição do grupo e para grupo.

Sobre a intimidade verbal, Rolando Toro nos lembra que “O relato de vivência constitui uma fenomenologia falada na qual o aluno descreve alguns aspectos íntimos, pessoais e que constituem uma revelação dos processos mais relevantes de sua experiência interior durante o exercício de Biodança”. (TORO, 2005).

O Relato de Vivências (intimidade verbal), constitui uma fenomenologia falada, na qual o aluno expressa/descreve alguns aspectos íntimos, pessoais, e que constituem uma revelação dos processos mais relevantes de sua experiência interior durante o exercício. Esse momento merece especial atenção, por parte do facilitador, do que está sendo comunicado pelo participante em sua fala, acompanhando e fazendo a leitura atenciosa dos movimentos, que expressam emoções ali guardadas e não ditas por palavras.

Ressalto aqui a importância do momento reservado para a intimidade verbal (relato de vivência) do grupo numa sessão, visto que é o instante verbal em que participantes podem expressar emoções e sentimentos vivenciados e latentes dentro de si. Em que pese a Biodança não ter um caráter interpretativo e não trabalhar com técnica de confissão pública, o facilitador se manterá numa atitude de escuta ativa, quando da manifestação oral (por palavras) do aluno.

O ato de escutar também é uma forma de comunicar. Quem escuta está ao mesmo tempo se comunicando com o interlocutor. A atenção dispensada a quem fala é comunicação. A escuta de “má qualidade” presta desserviço ao interlocutor, desmotiva quem fala, esvazia detalhes importantes a serem comentados (PESSOA & ACÁCIO, p. 93, 2017).

A título de complementação, vejo que é importante salientar, que além da intimidade verbal (relato de vivência), outro momento em que a fala (verbalização) é permitida na Biodança, são as aulas teóricas. As mesmas são destinadas a dar o contexto dentro do qual os exercícios serão realizados. A sessão teórica deve mostrar o fundo científico e humanista da Biodança, bem como, proporcionar a oportunidade aos alunos para que exponham seus pontos de vista e formulem perguntas (TORO, 1992, p. 392).

Na comunicação verbal, sendo a linguagem o fator mais importante, reconhecemos que produzimos e recebemos uma quantidade muito grande de mensagens que não vem expressas em palavras. (PEASE, 2005, p. 6).

A comunicação não verbal, geralmente, mantém uma relação de interdependência com a interação verbal. Vejo que, no que pese a maior parte dos vazamentos emocionais poderem ser percebidos pelo canal não verbal (expressões faciais, voz, posturas, gestos etc), a comunicação verbal (por meio do significado

das palavras), ainda que numa porcentagem menor, também contribui significativamente dentro desse contexto (leitura emocional), tendo em vista, que as palavras complementam os gestos.

Até mesmo a comunicação verbal tem um componente não verbal que se expressa pelo o tom de voz, as maneiras, a cadência, o volume e a duração do discurso são tão importantes como o são as pausas e os silêncios não verbais (NAVARRO, 2010, p. 7-8).

Neste momento de comunicação pela fala é importante compreendermos como facilitadores que uma emoção começa, ela se apodera da pessoa nos primeiros milésimos de segundo, comandando o que você faz, diz e pensa. As emoções também enviam sinais, mudanças nas expressões na face, na voz e na postura corporal.

Não escolhemos essas mudanças, elas simplesmente acontecem (EKMAN, 2011, p. 36-37). Como já foi ainda ressaltado por Charles Darwin, que de todas as partes do corpo, o rosto é a mais observada e valorizada, o que é natural, por ser o principal sítio das expressões e fonte da fala (DARWIN, 2009, p. 279).

## **A ARTICULAÇÃO ENTRE COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO VERBAL COMO LEITURA DE GRUPO**

Estar atento ao *como* a pessoa se expressa por gestos, expressões e palavras é natural no ser humano, contudo, costumamos dar ênfase somente ao que é verbalizado. Todavia, o que a pessoa expressa com seus gestos e expressões faciais podem não estar de acordo com o que está relatando.

Costumo perceber que, ao dividir as lembranças vivenciadas na roda, no instante do relato, as emoções latentes no corpo se evidenciam por meio da voz (que pode ficar diferente em seu tom, volume, fluxo, pausas e qualidade vocal), por meio da postura (esta pode também se modificar), por meio dos gestos (principalmente das mãos, que tendem a acompanhar também o discurso), no rosto (por meio das macro ou das micro expressões faciais, da ruborização), do olhar, do toque, e ainda, pelo distanciamento ou aproximação que o corpo se mantém de outras pessoas. Atentar-se para isso se configura como parte essencial do trabalho do facilitador de Biodança.

No sentido de contextualizar melhor e dar sentido ao que acabei de informar acima, acrescento aqui um quadro que nos ajuda a ter uma visão detalhada de alguns aspectos que muitas vezes nos passam despercebidos:

<b>Distância interpessoal (proxêmica)</b>	É a distância com a qual nos colocamos em relação aos indivíduos que nos relacionamos	Podem revelar nossas intenções e emoções a seu respeito
<b>Sinais da emoção na</b>	Parte da comunicação não verbal ocorre pela voz, não pelas palavras em si, mas	Com a devida variação de tom e volume, podemos

<b>voz (sinais vocais):</b>	pelos aspectos que trazem sentido a ela. Principais características observadas na voz <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tom – agudo para grave.</li> <li>- Volume – alto para baixo.</li> <li>- Fluxo – rápido para lento.</li> <li>- Pausas – duração e frequência.</li> <li>- Qualidade vocal – ruídos, pigarro, palavras cortadas</li> </ul>	mudar totalmente o sentido de uma frase.
<b>O corpo em movimento (gestos):</b>	Quanto à função na comunicação, os gestos se dividem em. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Emblemáticos</i>: são independentes da fala para fazerem sentido e possuem significado específico.</li> <li>• <i>Ilustradores</i>: acompanham a fala e dependem dela para possuir sentido. Reforçam palavras e ajudam na comunicação.</li> <li>• <i>Manipuladores/adaptadores/pacificadores</i>: visam promover conforto, geralmente através de auto toques. Costumam aumentar em momentos de ansiedade.</li> </ul>	São sinais que demonstram e enfatizam as intenções das pessoas. Tem função comunicativa, alternativa à voz. Ex: A banana. Esfregar o antebraço, usado com gesto insultoso.  Gestos ilustradores são emitidos conscientemente e às vezes intencionalmente.  Gestos adaptadores e manipuladores revelam o impacto que um tema ou assunto que está sendo abordado ou vivenciado, causando desconforto na pessoa.
<b>Contato visual na comunicação (oculésica):</b>	O olhar carrega grande quantidade de informações do nosso mundo interno, ele revela instantaneamente para onde direcionamos nossa atenção.	Nosso olhar se concentra mais vezes e por mais tempo nas coisas e pessoas que nos são agradáveis.

A expressão facial humana é o principal meio de comunicação não verbal. Os movimentos da nossa musculatura facial estão intimamente ligadas às nossas emoções, ou seja, cada emoção movimenta um músculo específico ou de músculos na face, possibilitando sua detecção através de expressões faciais. Segundo o psicólogo Paul Ekman (2011), as expressões faciais das emoções universais são comuns a todos nós, independente da cultura. São elas: tristeza, medo, surpresa, aversão, alegria, raiva e desprezo.

Tendemos a olhar mais vezes, e por mais tempo, as coisas e pessoas que nos são agradáveis, ou que nos preocupem de alguma forma. A parte do corpo que olhamos também possui significado, tendemos a olhar mais para o rosto de pessoas queridas e/ou íntimas. Costumamos desviar o olhar do que é repulsivo ou utilizamos este desvio para assinalar desinteresse em realizar contato.

Apresento a seguir uma síntese com as sete emoções básicas universais que possuem expressões faciais universais. As descrições são oriundas de duas publicações. Uma de David Leucas (2021), em seu livro “Introdução à Análise de Microexpressões – Da codificação da face à identificação de emoções”. E uma segunda de Paul Ekman (2011) em seu livro “A Linguagem das Emoções”. É uma maneira didática de compreendermos as emoções básicas:

- **ALEGRIA:** as emoções agradáveis são a força motriz de nossa vida. Em muitas das facetas em que se possa apresentar, a alegria é algo que buscamos em nossas ações. A marca da expressão da felicidade é o sorriso. Um dos mais simples movimentos faciais é um poderoso sinal emocional. O sorriso é um sinal bem conhecido de nosso cérebro e a expressão facial emocional mais fácil de identificar. A alegria é uma face em expansão leve e com sinais de contração na parte superior. Apenas dois movimentos são o suficiente para detectar a presença de uma emoção agradável.
- **TRISTEZA:** a maior parte das emoções anteriormente descritas promovem algum tipo de ativação comportamental ou atividade simpática fisiológica para lidar com o estímulo ambiental apresentado, mas, no caso da tristeza ocorrerá o oposto. Estar triste é sentir a presença de uma perda. A expressão facial da tristeza – essa emoção apresenta feições lânguidas e caídas na boca e nos olhos, como se todas as suas linhas externas apontassem para baixo. A expressão da tristeza pode ser uma das mais duradoras na face.
- **SURPRESA:** é a mais breve de todas as emoções. Dura, no máximo alguns poucos segundos. Logo a surpresa passa, enquanto entendemos o que está acontecendo. Então a surpresa se mistura ao medo, à diversão, ao alívio, à raiva, à aversão etc, dependendo do que nos surpreendeu. A expressão facial da surpresa é caracterizada por movimentos de expansão. Olhos se abrem para captar maior campo visual e a boca para retirar maior quantidade de oxigênio do ambiente.

- **MEDO:** o medo é provavelmente a mais estudada das emoções básicas, pois representa o recurso evolutivo mais diretamente ligado à nossa sobrevivência. Ela nos garante a possibilidade de reconhecer e escapar do perigo. A expressão facial do medo é caracterizada por expansão e acentuada tensão em diversos pontos da face. Testa e pálpebras inferiores se tencionam na face superior e o lábio inferior é esticado na face inferior em conjunto com a contração da musculatura platíma, localizada no pescoço. Além disso, olhos se arregalam amplamente, buscando maior varredura do campo visual para uma rota de fuga, assim como narinas e boca se abrem para puxar mais oxigênio e assim preparar o corpo para uma atividade aeróbica.
- **RAIVA:** A raiva pode ser considerada a mais perigosa das sete emoções primárias, tanto para quem sente quanto para seu alvo. A raiva é a linguagem do ataque, do dano, da violência. A raiva objetiva o dano em seu alvo, a remoção do obstáculo, a vingança do ofendido. Seus métodos primários não são a sutileza ou a estratégia e sim a energia, a agressividade e a brutalidade. Sentimos raiva quando somos restritos e impedidos. A expressão facial da raiva é tensa. A maioria dos movimentos que compõem o display facial da ira vem da contração, retração e enrijecimento muscular. As aberturas dos olhos e boca tendem a se fechar como se toda a face puxada a um ponto central na frente do nariz.
- **AVERSÃO:** a sensação de repugnância é um dos mais primitivos mecanismos de proteção da natureza. Os animais possuem uma dieta restrita e evitarão instintivamente o contato com alimentos que possam intoxicá-los, e uma forma de não ingerir tais alimentos é quando seus gostos e cheiro não são agradáveis, então o nojo entra em cena. A maioria das pessoas sentirá aversão a coisas como fluidos corporais, fezes, vísceras, podridão, além de vermes e alguns insetos. A simples imaginação do contato com essas coisas já causa uma repugnância arrepiante. A aversão é uma grande destruidora da empatia. A aversão impele ao comportamento de afastamento – o alvo do nojo não merece sequer ser destruído, muitas vezes ele é apenas evitado ou abandonado. A expressão facial da aversão – bloquear das vias de ingestão e de contato sensorial parecer ser o principal objetivo funcional da expressão facial da emoção de aversão. Vias aéreas são parcialmente obstruídas por movimentos musculares que ocorrem na região da raiz e do sulco nasolabial. A face do nojo é uma face tensa de rejeição.
- **DESPREZO:** o desprezo se caracteriza pela sensação de antipatia ou superioridade, geralmente moral, a um indivíduo, grupo ou suas ações. A expressão facial do desprezo – o desprezo possui uma particularidade em relação às demais expressões faciais emocionais: a unilateralidade. Em geral, uma expressão facial espontânea movimentará igualmente os dois lados da face (salvo condições especiais como paralisias) enquanto a expressão espontânea de desprezo ocorrerá de maneira unilateral.

Essa visão panorâmica nos dá uma pequena noção da riqueza do mundo emocional. Como sabemos, as emoções são acompanhadas de alguns sinais fisiológicos visíveis. Ao nos preparar para lidar com um estímulo, seja ele ameaçador, repulsivo ou agradável, nosso sistema límbico gerará alterações em nossa fisiologia quando emoções forem iniciadas, e muitas delas são perceptíveis: sudorese, alterações na respiração, alterações no sistema digestivo (boca seca), ruborização, empalidecimento, arrepios, vasodilatação, e, dilatação e retratação das pupilas (LEUCAS, Ebook 1).

Importante ainda dizer, que ao fazermos a observação das emoções vazadas no corpo por meio do comportamento, não existe aí nenhum objetivo em tentar fazer inferências ou qualquer tipo de suposição do que o outro pode estar pensando, pois isso não temos como descobrir, visto que não é a intenção fazer isso. O que o outro pensa diz respeito a si mesmo, só temos como saber, se nos disser.

O que busco ressaltar aqui é estar atento para o modo como as pessoas articulam sua comunicação verbal e não verbal nos diz muito sobre a pessoa. Ao percebermos e fazermos a leitura do comportamento verbal ou não verbal, devemos considerar essa técnica como uma ferramenta, para nos ajudar a perceber dissociações.

Como sabemos, a intimidade verbal se trata de um momento precioso e rico, adiciona ao Grupo uma energia transformadora, tanto para quem relata como para o participante que escuta, pois este também vivenciou em grupo os momentos descritos pelo narrador (PESSOA & ACÁCIO, 2017, p. 128).

Creio que seja natural, que a percepção de possíveis dissociações (principalmente no que diz respeito ao discurso e ao movimento) sutilmente ou grosseiramente surgidas durante o momento do relato de experiência, possam ajudar a sinalizar ao facilitador, caminhos a serem tomados a respeito de ações e exercícios a serem propostos ao grupo nas sessões vindouras, com o intuito de aumentar cada vez mais nesse continente afetivo, um ambiente em que os integrantes do grupo possam sentir mais segurança para entrega e interação.

Sentir-se em segurança com outras pessoas talvez seja o aspecto mais importante da saúde mental: conexões seguras são fundamentais para vidas satisfatórias e plenas de sentido. O apoio social não se esgota na mera presença de outras pessoas. A questão crítica é a reciprocidade: ser de fato ouvido e visto pelas pessoas que nos cercam, sentindo que estamos na mente e no coração de alguém. Para que nossa fisiologia se acalme, se cure e se desenvolva, precisamos de uma sensação visceral de segurança (BESSEL VAN DER KOLK, 2014, p. 97).

Por fim, a linguagem corporal não é mágica, nem vai revelar segredos inescrutáveis. Ela vai indicar as primeiras emoções pelas quais passa um sujeito, o que por si só já é uma excelente fonte de informação. Sua correta observação e interpretação podem ajudar muito nas interações com outras pessoas e até mesmo para aumentar a capacidade de auto-observação (Instituto Brasileiro de Linguagem Emocional).

Podemos certamente concluir que o momento da intimidade verbal na sessão de Biodança dá direção e forma para proposição de exercícios que podem ajudar o grupo a seguir avançando em níveis evolutivos em cada uma das linhas de

vivência. Para observarmos atentamente estes aspectos e a comunicação não verbal se constitui como ferramenta importante em sua interatividade com a comunicação verbal durante a sessão de Biodança, tornando-se valorosa para uma boa facilitação de grupo.

Entretanto, podemos considerar que nossa observação das pessoas que compõe o grupo começa desde o primeiro momento quando alguém chega ao grupo, e o convidamos para uma entrevista. A entrevista individual é uma interação que se dá entre duas pessoas – o entrevistador e o entrevistado – e que de algum modo, é dirigida ou estruturada pelo primeiro (GASKEL, 2004). A entrevista individual tem grande utilidade quando o entrevistador necessita se aprofundar em questões específicas do entrevistado, pois necessariamente o entrevistador precisará responder ao que lhe é perguntado.

Em Biodança, foi definido por Rolando Toro que a entrevista individual é um recurso metodológico de apoio, um momento de escuta afetiva, no qual o facilitador se coloca à disposição do aluno para ser ouvido de forma efetiva e sem julgamentos. (TORO, 1992, p. 9).

A Entrevista Individual é procedimento comumente adotado pelo facilitador quando um novo participante chega ao grupo, ou ainda, para os que já são participantes do grupo. É um recurso metodológico suplementar de apoio que permite ao facilitador oferecer ao aluno assistência individual quando este a necessita. Não é uma sessão de psicoterapia, mas um momento no qual o facilitador se coloca apenas num lugar de escuta ativa. E é neste lugar, que o observar do ouvinte, pelo que está sendo dito (fala), bem como pelo que o corpo silenciosamente está expressando por meio de movimentos, ajudarão o facilitador a perceber as dissociações possivelmente existentes/manifestadas no participante que recém chega ao grupo, ou, de um participante que já seja mais maduro no grupo, tendo em vista que a entrevista individual pode ser realizada a qualquer momento com o participante, desde que necessária.

Nesse espaço enriquecido, o facilitador atento, poderá contar ali naquele momento, com a oportunidade de fazer uma escuta observando as palavras ditas (e as não ditas – os silêncios), recurso da comunicação verbal, bem como, um olhar mais cuidadoso para os canais da comunicação não verbal que se apresentarem no momento da fala. É importante lembrar que a fala e os gestos se interconectam, e quando a fala não está em coerência com os sinais que o corpo comunica, pode ser indício de dissociações que ali acontecem...

Mais uma vez aqui trazer, que não se trata de ficar analisando, mas tão somente se atentar que dissociações que talvez não tenham transparecido no momento da sessão (relato de vivência ou da vivência propriamente dito), possam nessa oportunidade serem observadas.

Entendo que, o mesmo possa ser igualmente aplicado na entrevista individual, quando da chegada do indivíduo no grupo. Ao recebermos um novo integrante, é natural que se tenha a curiosidade em conhecer pelo menos um pouco da história de quem chega. Creio que na posição de facilitador, se trata de um cuidado (um preservar) com o grupo, e, por que não dizer, consigo mesmo.

Por fim a comunicação não verbal acontece, por excelência, por ocasião da dança. É neste momento que o sujeito, em seu movimento, expressa aquilo que é.

Nossa observação estará mais enriquecida quanto mais compreendermos a decodificação dos sinais da comunicação não verbal. A seguir, algumas considerações e reflexões sobre este tema.

## **O MOVIMENTO DANÇA E A COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL - RUMO À INTEGRALIDADE DO SER**

*“O corpo carrega a história de cada um de nós. Pelo movimento, reconhecemos a nossa história e temos a chance de encontrar nossa identidade.”*

Marina Caron, 2021

A sessão de Biodanza é uma cerimônia de transformação interna através da vivência. Consiste em um processo de integração da identidade em seus aspectos viscerais e comportamentais. E é nesse turbilhão de informações que se deflagram no momento das vivências experimentadas pelos integrantes do grupo, que o facilitador se encontrará de frente a inúmeras manifestações verbais e não verbais, provenientes dessa liberação tão visceral. Entendo que o facilitador precisa sim, desse olhar mais treinado para fazer essa leitura, e, para isso, precisará contar com o aprendizado de mais conhecimentos embasados e comprovados cientificamente, bem como mais instrumentos e ferramentas, que o ajudem a decodificar tais comportamentos, que o capacitem para esse desiderato de uma observação mais assertiva da linguagem do não verbal.

Ao folhear o livro de Jussara Miller, titulado “Qual é o corpo que dança”? deparei-me com um enunciado que em muito me chamou a atenção, motivo pelo qual aproveito para trazê-lo aqui, tendo em vista estarmos falando de movimentos e expressões de emoções, que portanto, dialoga perfeitamente com a proposta do presente trabalho. O enunciado apresenta sobre “*Os Sentidos na Dança: O Movimento como Vetor de Emoções*”. Escreve a autora que o uso da palavra sentidos no plural é proposital, pois o corpo que dança permite o sensível com toda a sua gama de possibilidades de sensações e reverberações variadas de imagens e significados (MILLER, 2012, p. 118).

Apesar de já termos trazido essa referência na introdução, nesse momento a trago outra vez, por sua importância e para ratificar a ideia de que a eficácia de um exercício de Biodança, enraíza-se na profunda integração entre a música, o movimento e a vivência. Estes três fatores constituem um sistema integrado, um conjunto “organizado”, em que cada uma das partes é inseparável da função de totalidade. (TORO, 1992).

“Dançar possibilita maior prazer, deixando fluir elementos novos e criativos e auxiliando os movimentos a se expandir com projeção. Nossa história acaba por se escrever no nosso corpo”. (MILLER, 2012, p. 9).

A vivência faz parte de uma tríade, na qual também fazem parte a música e o movimento, e que juntos, esses três importantes componentes propiciam a eficácia do que se chama interação em Biodança. Aí surge a pergunta: e o que isso tem a ver com o tema ora discutido? E eu entendo que sim, tem a ver. Pois ao observar os canais não verbais para leitura de possíveis emoções deflagradas no corpo, e por consequência as dissociações, também o fazemos por meio da observação dos movimentos.



Na Biodança, pela observação da dança, podemos identificar os níveis de dissociação e planejar as aulas visando a integração motora, afetiva e existencial do participante. (PESSOA & ACÁCIO, 2017). Quando da percepção de algum nível de dissociação, dificuldade expressiva, ou pouca mobilidade dos movimentos e gestos, se deve revisar a compatibilidade do exercício com o nível de desenvolvimento do participante ou grupo, diz a autora.

No Sistema Biodança, durante a formação de facilitador, um módulo (chamado de maratona) é totalmente dedicado ao estudo do Movimento Humano, no qual Rolando Toro, o criador do Sistema Biodança, enfatiza que: *“nesta ciência do movimento devem ser considerados aspectos tão variados como movimento intencional controlado, o movimento espontâneo, os automatismos, a postura, o contato e a carícia, etc”*. Segundo Rolando (2005), cada indivíduo gera sua própria dança e nela expressa os argumentos e conteúdos fundamentais de sua existência, acrescentando ainda, que é possível por meio da intuição imediata, ler uma dança triste ou alegre, agitada ou serena.

Por fim, ao afirmar que “a elaboração de um código para a leitura corporal se mostra, sem dúvida, bastante revelador”, terminou por propor algumas linhas referenciais para construção desse código, que abrangem: a estrutura geral da dança, aspectos energéticos, e, relação com o mundo e consigo mesmo (TORO, 2005, p. 32).

Indiscutivelmente o maravilhoso legado deixado pelo mestre, nos orienta para importância dessa observação do corpo. Essa leitura enriquecida dos estudos científicos que têm sido descobertos atualmente por muitos estudiosos, relacionados a esse tema proporcionam um olhar mais aprofundado e esclarecedor.

É na leitura da comunicação não verbal que aguçamos a nossa percepção das dissociações apresentadas no comportamento e no movimento que é feita por meio da observação dos canais a pouco apresentados (no relato de vivência): distância interpessoal (proxêmica), sinais de emoção na voz (sinais vocais), o corpo em movimento (gestos), expressões faciais, contato visual na comunicação (oculésica), e, sinais fisiológicos visíveis da emoção.

Para uma correta observação e análise do movimento corporal, não devemos perder de vista que o corpo nos mostra não apenas as emoções, mas com que intensidade elas estão sendo vividas. Laban, em seu livro, de 1975, “Princípios de dança e notação de movimento”, décadas atrás, já realizava o reconhecimento automático das expressões do corpo através do estudo da velocidade, força, suavidade e tensão que ocorre no movimento. (PÉREZ, 2016).

No momento em que se dá o movimento dança, todos podem ser observados. Por exemplo: a Biodança se alicerça na comunicação afetiva, que se dá também por meio de manifestações de: gestos, proximidade, sinais vocais, por gestos, por contato visual, e, sinais fisiológicos. Sinais de afeto seriam principalmente movimentos do corpo e da face com os quais transmitimos emoções e sentimentos. Embora esses sinais de afeto sejam expressos principalmente por meio do rosto, a postura ou certos gestos também podem revelar emoções. Os sinais de afeto podem ou não ser intencionais. Um sorriso para uma pessoa, ou o olhar para alguém para expressar afeto, seriam amplos sinais afetivos intencionais.

Corar, empalidecer ou dilatar a pupila seriam exemplos de sinais afetivos não intencionais (PÉREZ; LÉON & OLIVARES, 2016).

Na oportunidade em que já recebi pessoas novas chegando ao grupo, fazia uma entrevista individual na qual entregava um pequeno check list, fazendo algumas poucas perguntas, contendo inclusive, questionamento da saúde, como por exemplo, se tinha algum problema, e, se tomava algum tipo de medicação. O que me chamava a atenção, é que na grande maioria das vezes, as respostas eram todas de uma pessoa que era emocionalmente e fisicamente 100% saudável. Não eram acometidas de nenhum tipo de doença (às vezes seus parentes as tinham, porém a pessoa mesmo, nunca), não tinham sintomas, não tomavam nenhum tipo de remédio, e, eram sempre 100% saudáveis e felizes, sempre de bem com a vida.

Em nossa civilização, caracterizada pelo estresse, o indivíduo tende a manter com o próprio corpo uma relação cada dia pior. O acúmulo de tensões é uma constante no cotidiano. Para justificá-lo, as pessoas costumam dizer que a velhice está chegando, que estão com reumatismo, problema de coluna ou qualquer outra mazela. Quase sempre, porém, nada disso é muito verdadeiro, pois o que se procura é apenas uma desculpa diante de tensões que acabam comprometendo seriamente os movimentos mais simples e inibindo a sensibilidade e a percepção corporal (VIANNA, 2018, p. 107).

Na época, não sei se pela minha ignorância ou desconhecimento, eu não tinha esse olhar mais atento para ouvir o que efetivamente estava sendo dito por meio das palavras (faladas) pelo novo integrante, bem como não observava as mensagens emocionais que estavam me sendo informadas (pela comunicação não verbal – olhar, gesto, postura, tom de voz etc). Contava tão somente com a minha capacidade inata/natural de observar tais sinais (conforme já explicado no corpo do presente trabalho), porém, que não me possibilitou melhorar tais observações.

Quando se falam de dissociações, nos referimos da desintegração do pensar, sentir e agir. Frutos de uma sociedade enferma, as sequelas apresentadas nas pessoas podem se apresentar com tais resultados. É natural que as pessoas que nela vivem, cheguem com tais sintomas, no entanto, na maioria das vezes não se dão conta. Talvez por esse motivo, por não poderem se ver a si mesmas, não consigam se ver e nem perceber as suas próprias histórias. Penso que talvez seja um dos motivos pelos quais na hora de preencher e falar de si nas entrevistas, não comentem sobre os que as acomete em suas vidas cotidianas.

A dissociação é a separação das partes dentro de uma totalidade. As dissociações se manifestam como resposta a determinados conflitos interiores. Estas dissociações, ainda que configurem como um fator pessoal, são próprias de toda a humanidade, a partir do momento em que o desacordo consigo mesmo é uma característica do homem “cultural”.

Em nível corporal, as dissociações refletem dissociações psíquicas. Muitas vezes tais dissociações podem ser percebidas pela observação da postura assumida pelo sujeito e de seus movimentos corporais. As dissociações podem se manifestar em nível motor (consiste em viver no próprio corpo não como uma unidade integrada, mas em parte isolada), sensitivo-motor, afetivo-motor e ídeo-motor (indicam uma dissociação psíquica que se reflete na conduta motora;

objetivamente, significa pensar, sentir e agir de modo separado). (TORO, 2005, p. 95).

A proposta da Biodanza alerta para a necessidade do aprimoramento da nossa percepção a respeito do movimento e a compreensão da sua potência e multiplicidade de efeitos sobre o sistema vivo humano. O movimento corporal comunica por si mesmo: intenção, ação, demonstração, sentimento, emoção, gosto, preferências pessoais, vínculos. (PESSOA & ACÁCIO, 2017, p. 34).

Na comunicação, o movimento também se perfaz como um sistema de código. “O corpo fala”. É assim entendido como uma forma de linguagem. (PESSOA & ACÁCIO, 2017, p. 35).

Consta no livro Movimento Humano manifestação do contínuo fluxo de vida, que “a leitura do movimento é uma observação amorosa do que se passa com o aluno: sua fala, seus gestos e posturas. Nas categorias do movimento e os princípios do encontro são instrumentos de observação do andamento do grupo e de cada aluno”. (BARROS, 2018, p. 160).

Metodologicamente, o estudo das categorias do movimento na Biodança, foram elencadas e descritas com o intuito de ampliar nossas possibilidades de desenvolvimento e aprendizagem do movimento humano. O conhecimento aprimorado desta disciplina permite uma leitura objetiva do movimento, acompanhar o processo evolutivo dos grupos, identificar níveis de dissociação e motricidade, e, ao mesmo tempo, realizar intervenções visando a integração e reabilitação existencial. (PESSOA & ACÁCIO, 2017, p.59).

Foram definidas por Rolando Toro como categorias do movimento (num total de 18), as seguintes modalidades de expressão de motricidade, que conforme afirmou, são altamente diferenciadas nos níveis neurofisiológico e psicológico: ritmo, potência, controle voluntário (intencional), resistência, coordenação, equilíbrio, sinergismo, elasticidade, extensão, agilidade, leveza, flexibilidade, fluidez, eutonia, sintonização, expressão, euritmia, e, passagem do ritmo à melodia (TORO, 2005, p. 135).

Rolando Toro (apostila Movimento Humano, Código para Leitura Corporal, p. 32), esclarece ainda que, por meio da intuição imediata, é possível ler uma dança triste ou alegre, agitada ou serena. Para tal sugeriu que a elaboração de um código de leitura corporal, propondo algumas linhas referencias para construção desse código:

<b>Estrutura geral da dança</b>	<b>Aspectos energéticos</b>	<b>Relação com o mundo e consigo mesmo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivação formal: teatralidade.</li> <li>• Motivação expressiva: conteúdos vivenciais autênticos.</li> <li>• Repetição mecânica: bloqueio da criatividade.</li> <li>• Movimentos caóticos: dissociação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dança hipercinética: excesso de atividade, descompensação ergotrópica.</li> <li>• Dança astênica: sem energia, bloqueio de vitalidade.</li> <li>• Dança eutônica: integração harmônica de tensão e relaxamento.</li> <li>• Dança tensa: tendência ao domínio opressor.</li> <li>• Dança relaxada: tendência à submissão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimento de liberação para fora, a partir do peito: abertura para o mundo.</li> <li>• Movimentos de interiorização de fora até o peito: intimidade consigo mesmo.</li> <li>• Movimentos fetais: estados regressivos.</li> <li>• Dança lúdica: imaturidade, inocência, brincadeira.</li> <li>• Dança erótica: motivações sexuais.</li> <li>• Movimentos centrais: consistência existencial.</li> <li>• Movimentos periféricos: extroversão, exteriorização.</li> </ul>

Acredito que ao termos acesso a todo esse fantástico arcabouço de informações acima mencionadas, sobre a leitura do movimento e das expressões humanas que foram ricamente deixadas pelo criador do sistema Biodança, e que já se encontram à disposição para serem utilizadas pelo facilitador, possibilitam a expansão da percepção e o olhar mais cuidadoso e atencioso para o grupo e para o participante (seja na entrevista, na intimidade verbal e/ou na sessão de Biodança). Faz-se realmente imperioso, o aprofundamento da compreensão do movimento da pessoa, como ser ali presente, para vivenciar e expressar suas emoções dentro de um contexto afetivo.

Constato ainda que, a possibilidade de poder lançar mão em utilizar a leitura da comunicação não verbal, não como uma forma analítica, ampliaria um olhar que despertaria a possibilidade de captar dissociações emergidas de forma grosseiras ou até mesmo sutis.

“Um tipo de comunicação alienante da vida é o uso de julgamentos que subentendem uma natureza errada ou maligna nas pessoas que não agem em consonância com nossos valores” (ROSENBERG, 2006, p. 37).

Entendo que existe o risco eminente de que os processos existenciais do facilitador (na forma de julgamentos pessoais ou contratransferências) possam vir a interferir de alguma forma na sua percepção ao observar o participante ou o grupo. Creio que ainda que nos trabalhem muito para isso, por sermos seres humanos, tais coisas podem nos acontecer. Faz-se necessário se ter o extremo cuidado para

que não façamos inferências ou julgamentos no que diz a observação do movimento (ou até mesmo da fala) e demais expressões das emoções, para que não façamos presunções baseadas nos nossos próprios juízos de valores, que podem em muito prejudicar como serão conduzidas futuras sessões que realmente ajudem a proporcionar o desenvolvimento individual de cada participante, bem como o crescimento e integração do grupo.

A possibilidade de reintegração da identidade da Biodança por meio do grupo, é uma oportunidade que, entre pessoas, num ambiente afetivamente enriquecido, possam se permitir se verem refletidas nos espelhos (que são as outras pessoas) que igualmente estão ali para o crescimento existencial. Nesse momento então, onde o facilitador munido das percepções observadas de cada um, colhidas dos comportamentos verbal e não verbal, poderá estar inspirado a cada vez mais, proporcionar vivências mais assertivas para um crescimento, interação e integração saudável de todo o grupo.

“O corpo em movimento é um corpo de significados. A sua compreensão em uma sociedade é a sua aculturação, é a linguagem que se traduz em gestos e expressões. Entender o corpo, ao longo da história, é entender o seu relacionamento com a teia de significados presentes na sociedade” (FIGUEIREDO & SANTI, 2002).

Vejo enfim, que a Biodança é um sistema de integração, que oferece em sua metodologia uma potente possibilidade de crescimento para seus participantes e o grupo. Possui formas de leitura para o movimento e comportamento que permitem observar dissociações, e que devidamente aplicadas pelo facilitador, proporcionam a eficácia, no que diz respeito a integração da identidade do participante e do grupo.

Ao trazer para esse trabalho algumas informações sobre comunicação não verbal, me senti motivada tão somente, de mostrar sobre uma abordagem que é igualmente embasada no comportamento humano, e que para a sua aplicação, também precisa de dedicação e prática, uma vez que se tratam de conhecimentos embasados em estudos e metodologias científicas.

Atualmente é conhecida mundialmente em razão de renomados autores (cientistas) como Paul Ekman (2011), David Matsumoto (2006), Judee Burgoon (2021), Robert Rosenthal, Carol Izard, entre outros, tem como base a produção de conteúdo de diversos campos como psicologia, neurociência, linguística, fonoaudiologia, marketing, criminologia e antropologia aplicados à análise da conduta não verbal.

Postulo que a comunicação não verbal nos mostra conceitos que conversam com tranquilidade com a Biodança, sem que com isso, esteja interferindo na metodologia da Biodança, mas sim acrescentando conhecimento ao facilitador, para ajudá-lo a ampliar o seu olhar e entendimento.

<b>Codificação da comunicação não verbal</b>	<b>Em Biodança</b>
Paralinguagem: qualquer som ou qualidade de voz que acompanha a fala	Momento de um relato vivencial, onde a manifestação de si mesmo se dá de forma emocionada.

e indica a situação, física ou emocional, em que o falante se encontra.	
Proxêmica estudo do espaço de proximidade ou distância entre indivíduos	Dependendo da integração do grupo como matriz de renascimento, ele possibilita um lugar seguro para que a pessoa possa se manifestar de maneira espontânea e natural. Exemplo: grupo compacto
Tacêsica: envolve a comunicação tátil, e o tocar é o estudo do toque e das características que o envolvem.	Pode ser largamente percebida, como por exemplo nos exercícios de carícia e contato (consciência corporal).
Auto imagem: É o suporte para o desenvolvimento da nossa maneira particular de nos comunicar com as pessoas.	Está relacionado ao interno e ao externo. É a imagem mental que o indivíduo tem de si mesmo. Como se manifesta para os demais e para si mesmo. Rolando Toro apostila Identidade pág 5
Fatores do meio ambiente que interferem no relacionamento humano, mas não são parte dele "diretamente". Os fatores ambientais incluem imobiliário, estilo arquitetônico, decoração de interiores, condições de iluminação, cores, temperatura, ruídos adicionais ou música, e similares, em que a interação ocorre, uma vez que podem ter grande influência no resultado de relacionamento interpessoal	Um salão adequado, com bom espaço que proporcione amplo deslocamento para os integrantes do grupo praticarem os exercícios, que esteja limpo, confortável, silencioso, com a temperatura adequada, recursos tecnológicos para realização da vivência (som) etc.
Posturas de retraimento: seriam posturas negativas, de rejeição ou repulsa e se mostrariam recuando ou virando para o outro lado.	Processos dissociativos que serão integrados na progressividade em que o trabalho será realizado durante o período de aprendizado (nos três níveis: iniciantes, intermediário e aprofundamento).
Posturas de expansão: seriam posturas orgulhosas, arrogantes, altivas ou desdenhosas e seriam evidenciadas pela expansão do peito, tronco ereto ou inclinado para trás, cabeça ereta e ombros erguidos	Processos dissociativos que serão integrados na progressividade em que o trabalho será realizado durante o período de aprendizado (nos três níveis: iniciantes, intermediário e aprofundamento).
Posturas de aproximação: posturas que transmitem atenção ou interesse, demonstradas pela inclinação do corpo para a frente.	Podem ser observadas, na manifestação de aproximação e na progressividade, como por exemplo nos exercícios de encontros com abraços, dar e receber a flor.
Postura de contração: seriam posturas depressivas, abatidas ou desanimadas e seriam comunicadas por um tronco inclinado para frente, cabeça afundada, ombros caídos e peito afundado.	Processos dissociativos que serão integrados na progressividade em que o trabalho será realizado durante o período de aprendizado (nos três níveis: iniciantes, intermediário e aprofundamento).

Enfatizo aqui, que desenvolver essa qualidade de olhar (por meio de treino e sensibilidade), não significa que por meio da leitura dos movimentos não verbais irá se descobrir o que o outro está pensando, isso jamais poderemos saber, mas sim, perceber a emoção que está sendo possivelmente demonstrada. Enfatizo ainda, que a linguagem verbal também é importante! Ela é importante, e muito, principalmente na fala emocionada, no entanto, devemos lembrar ainda, que a dissociação do pensar+sentir+agir são componentes que tem muito peso na hora de se observar o que é expresso por meio das palavras (oral e/ou escrita) e com o que o corpo está manifestando, por ser um processo ligado diretamente ao nosso cognitivo.

Na nossa sociedade, tendemos a observar muito mais no que se fala, na linguagem verbal. Então, por mais que uma pessoa diga uma determinada coisa e o corpo dela queira dizer outra, o nosso julgamento tender-se-á para o que de fato foi dito. Precisamos estar atentos a esse aspecto...

No livro “A Expressão das Emoções no Homem e nos Animais”, p. 279, Charles Darwin já havia dito que: “De todas as partes do corpo, o rosto é a mais observada e valorizada, o que é natural, por ser o principal sítio das expressões e fonte da fala”. A Expressão das Emoções no Homem e nos Animais (1872) é um livro escrito por Charles Darwin e trata como o ser humano e os animais expressam suas emoções. Esse livro foi um marco na história da comunicação não verbal, pois foi a primeira obra, com viés científico, de grande circulação sobre as emoções e as expressões faciais (Instituto Brasileiro de Linguagem Emocional).

A partir do rosto que expressa emoções, gestos faciais que fazem parte do universo da comunicação não verbal, por meio das micro expressões e das macro expressões faciais, que é um dos gestos do ser humano que nos trazem tantas informações sobre as emoções, bem como os demais movimentos referentes ao comportamento do verbal e não verbal, é que me proponho aqui a trazer alguns esclarecimentos mais detalhados para possíveis reflexões, que certamente, despertarão curiosidades por quem se interessa pela Biodança .

Ao se referir a gestos humanos aprendidos, creio ser interessante ainda, falar também aqui, sobre gestos arquetípicos. Segundo explicado por Rolando Toro (2005) em seu livro BIODANZA (p. 142), tais gestos arquetípicos pertencem ao inconsciente coletivo, descrito por C. G. Jung, e, constituem em verdadeiras matrizes expressivas. Por se tratarem de alguns gestos realizados pelo homem desde os primórdios da história até os nossos dias, foram denominados então por Rolando de “eternos” (TORO, 2005, p. 141).

Étienne Decroux, foi um ator e mímico francês, tinha como seu principal interesse o estudo da expressão do corpo. Conforme consulta à Wikipédia encontra-se a referência de que “Seu interesse principal era o estudo da expressão do corpo, e nos últimos 40 anos de sua vida, abandonou as grandes apresentações públicas e a carreira como ator para se dedicar inteiramente à técnica chamada de Mímica Corporal Dramática” (DECROUX. Wikipedia) .

Afirma Rolando em seu livro Biodanza (TORO, 2005, p. 142), que Decroux selecionou vinte e duas posições geratrizes de base que geram os movimentos de arte mímica clássica, e que, também na Biodanza ele (Toro) selecionou vinte e dois gestos arquetípicos cuja combinação permitiu criar danças espontâneas de grande riqueza e profundidade humana. Chamou então tais gestos arquetípicos de

“Posições geratrizes de dança”. Gestos humanos que deixaram registros nos baixos-relevos, nas esculturas e nas pinturas de todas as épocas e expressam, adoração, sentimento de maternidade, intimidade, podendo ainda se referir a atividades arcaicas ligadas à natureza, como por exemplo a agricultura.

Os gestos humanos plenos de sentido foram sendo encorajados, e a dissociação é fruto da modernidade que separou radicalmente mente e corpo. Conforme afirma Rolando Toro no livro *Biodanza* (2005, p. 94), quando os componentes de um sistema não são integrados entre si, fala-se de dissociação. Complementa ainda, que integração e dissociação são termos opostos do ponto de vista funcional, e que, a integração proposta na Biodança parte da observação sob diversos níveis de dissociação manifestados pelo homem contemporâneo.

A modernidade que causou essa dissociação, criou uma sociedade adoecida, e, como resultado, as pessoas dissociadas, se utilizam inconscientemente de couraças enrijecidas, sistema de proteção/armadura, que de alguma forma as protegem. Sem elas (couraças), em muitas das vezes nos sentiríamos frágeis e vulneráveis, motivo pelo qual, as couraças precisam ser progressivamente dissolvidas, e nunca quebradas, conforme se pode conferir nas palavras de Rolando Toro: “Biodanza “transforma” progressivamente a couraça caracterológica. Todo exercício de “choque”, para “quebrar” a couraça ou para diminuir bruscamente a tensão interna, não pertence à sua metodologia. Os modelos catárticos estão excluídos de Biodanza.” (TORO, 2005, p. 15).

A couraça de caráter serve ao homem como proteção, de alguma forma necessária contra dores e decepções. Esse processo de encorajamento, se trata de situações inadequadas, ameaçadoras, sofridas desde o nascimento. Como nos lembra Rolando, *Não podemos quebrar as defesas que um indivíduo elaborou através de anos, porque corremos o risco de deixá-lo sem continente para sua identidade e por gravemente em perigo a sua homeostase.* (TORO, 1992, p.7).

Wilhelm Reich (1998), psiquiatra, sexólogo, psicanalista, biólogo e físico, autor de vários livros, foi quem nos trouxe valiosos conhecimentos no campo da observação das neuroses instaladas/enraizadas no sistema muscular. Essas, se tratam de camadas históricas solidificadas, experiências infantis, conflitos, repressões e frustrações.

Ter a sensibilidade de observar as desorganizações, couraças e bloqueios desse movimento humano desajustado e afastado da parte sã, é deveras muito importante, para que o facilitador possa melhor entender o processo de desintegração da identidade do participante que está por ele sendo acompanhado, e dessa forma, possa oferecer vivências respeitando a progressividade e que visem a integração da identidade, conforme propõe a Biodança.

Já o movimento da Graça, se trata de uma referência do próprio criador da Biodança, Rolando Toro (2005), aos movimentos perfeitamente integrados. Se trata de um estado que vai sendo estruturado, na medida em que os movimentos vão se integrando, se tornando mais harmônicos, fluídos, sutis e leves, resultando com isso em uma expressão de profunda harmonia e interiorização.

Com esses elementos e a devida atenção do facilitador, instigando o estudo no qual se possa potencializar o desenvolvimento de um olhar mais curioso e aprofundado do movimento, é uma das máximas que deve ser fielmente seguida



pelo professor, tendo em vista que se trata da observação do corpo humano ali presente, objeto da tríade: música – movimento – vivência (estrutura unitária). A eficácia de um exercício de Biodança, enraíza-se na profunda integração entre a música, o movimento e a vivência. Estes três fatores constituem um sistema integrado, um conjunto “organizado”, em que cada uma das partes é inseparável da função de totalidade. (TORO, 1992).

## CONCLUSÃO

*“O mais importante em uma comunicação é ouvir o que não foi dito”.*

Peter Drucker

Conhecer o comportamento humano e suas interações, é instigante. Estudar tantos aspectos que envolvem nossa natureza como homo sapiens é desafiador. Requer tempo e dedicação. Estar aberto para desconstruir e reconstruir para poder ampliar o olhar, e assim, deixar fluir movimentos mais leves. Arriscar para experimentar o que não conhecemos, muitas vezes nos assusta. Para mim, trazer aqui esse tema, para muitos não conhecido, foi exatamente assim.

Falar sobre a linguagem não verbal, é lembrar que ela é a forma mais primitiva de comunicação e está diretamente ligada a expressão de nossas emoções.

A nossa capacidade de nos comunicar está presente desde o nosso nascimento (ou até mesmo antes). Sem que palavras sejam necessárias, recém-nascidos são capazes de comunicar se precisam de alimento, se estão com dor, tristes, dentre outros estados fisiológicos e emocionais. Observe que o Ser Humano nasce tendo a linguagem não verbal como principal veículo de comunicação, visto que quando bebê, ainda não é possível se expressar pela linguagem verbal (falada ou escrita), mas tão somente por meio de gestos e da voz (sons). Tal aprendizagem (linguagem verbal - falada e escrita) irá sendo desenvolvida progressivamente com o passar do tempo na medida em que a criança for crescendo.

Com o aprofundamento da leitura do comportamento não verbal, o facilitador mais enriquecido de informações desse tipo de comunicação, estaria mais apto em oferecer ao(s) participante(s), exercícios e vivências que possam direcionar progressivamente o participante para o movimento que agregue saúde, para o movimento Graça, que é para onde a Biodança aponta, e que iria em muito, despertar o crescimento individual e do grupo.

Cabe aqui ressaltar, que falarmos em movimento saúde na Biodança, se está intrinsecamente afirmando que se trata de trabalhar na parte sã, ou seja, com a parte sadia do enfermo ainda restante e presente. A Biodança não trabalha sobre os sintomas. Essa é a proposta da Biodança. E, na qualidade de facilitadores, estarmos aptos a fazer uma boa leitura do movimento humano é de suma importância, uma vez que a sociedade moderna usualmente tem criado pessoas adoecidas e dissociadas no seu pensar, sentir e agir, normóticas e enfermas no comportamento e na forma de ser.

Indiscutivelmente o maravilhoso legado deixado pelo mestre, nos orienta para importância dessa observação do corpo. Essa leitura enriquecida dos estudos científicos que tem sido descobertos atualmente por muitos estudiosos, relacionados a esse tema proporcionam um olhar mais aprofundado e esclarecedor.

O processo de facilitação é desafiador, uma vez que a Biodança se trata de uma formação interdisciplinar (que exige o conhecimento em várias disciplinas). Possivelmente o reconhecimento de instrumentos e teorias que possam ajudar

numa leitura mais aprofundada, enriquecem e acrescentam aos sábios ensinamentos que foram deixados por Rolando (2005).

A certeza que o aprendizado durante o tempo da especialização se tratou de um caminho trilhado, mas que no entanto, se trata só do começo. É necessária a consciência de que a comunicação não verbal é um estudo que precisa de continuidade, tal qual a Biodança que também precisa de estudo constante pelo facilitador. Quando estamos falando de comportamento humano, se entende que é estudo e pesquisa por muito tempo. Talvez para o resto da vida. Ciência é assim mesmo: sempre acontecem novas descobertas e novos conhecimentos são despertados em decorrência desse fato.

A comunicação não verbal na Biodança como uma forma de estender a percepção e o olhar para o grupo, no momento da sessão ou durante o relato de experiência podem ajudar o facilitador a acompanhar de forma atenta, o integrante e o grupo, desde o momento de suas chegadas. Ao percebermos pequenas dissociações, muitas vezes não nos damos conta e as esquecemos. Podem ser aparentemente insignificantes, no entanto repetitivas. Vazamentos simples, porém que podem servir como leme para construção das sessões que estão por vir. Sessões que são para o grupo e para o seu crescimento como matriz humana, um caminho para integração. E dentro desse contexto, afetivamente e efetivamente, é isso que importa.

## REFERÊNCIAS

BAIMA, Cesar. Pega na Mentira: um mito da linguagem corporal. **Revista Questão de Ciência**. Disponível em:

<

<https://www.revistaquestaodeciencia.com.br/artigo/2021/12/24/pega-na-mentira-os-mitos-da-linguagem-corporal>. > Acesso em: 05/05/2023.

BARBOSA, Elson. **Educa+Brasil, Linguagem verbal e não verbal**. Disponível em: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/lingua-portuguesa/linguagem-verbal-e-nao-verbal>>. Acesso em: 25 mar. 2023.

BARROS, Magali Montandon. **Movimento humano**: manifestação do contínuo fluxo de vida. [s.l.]: [s.d.], 2018.

BBC News Brasil. **O que é a teoria da evolução de Charles Darwin e o que inspirou suas idéias revolucionárias**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-50525124>>. Acesso em: 08 mai. 2023.

BESSEL VAN DER KOLK, M. D. **O corpo guarda marcas**. Rio de Janeiro: Sextante, 2014.

BIRDWHISTELL, Ray L. **Revista Desempenho**, v. 9, n. 1, jun. 2008. Disponível em: <[www.revistadesempenho.org.br](http://www.revistadesempenho.org.br)>. Acesso em: 08 mar. 2023.

BIRDWHISTELL, R. **Kinesics and contexts: essays on body motion communication**. UPP, 1970.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC)**. Portaria nº 849/2017, dispõe sobre a inclusão da Biodança nas PICS/SUS em 27/03/2017. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>>. Acesso em: 08 mar. 2023.

BURGOON, Judee; et al. **Nonverbal Communication**. Disponível em: <[https://www.amazon.com.br/s?i=stripbooks&rh=p\\_27%3AJudee+K+Burgoon&s=rel-evancerank&text=Judee+K+Burgoon&ref=dp\\_byline\\_sr\\_book\\_1](https://www.amazon.com.br/s?i=stripbooks&rh=p_27%3AJudee+K+Burgoon&s=rel-evancerank&text=Judee+K+Burgoon&ref=dp_byline_sr_book_1)>. Acesso em: 04 mai. 2023.

ROODENBURG, Herman & BREMMER, Jan. **A Cultural History of Gesture**. Cornell University Press, 1992.

CARON, Marina. **Corpo, transborda**: educação somática, consciência corporal e expressividade. Rio de Janeiro: Summus, 2021.

CICEM – Centro de Investigação do Comportamento das Emoções. **O cérebro e a expressão facial da emoção**. Disponível em: <<http://cicem.com.br/o-cerebro-e-expressao-facial-da-emocao/>>. Acesso em: 08 mai. 2023.

COMUNICAÇÃO. In: **Significados**. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/comunicacao/>>. Acesso em: 03 abr. 2023.

Conceitos do Mundo. **Visão intuitiva**. Disponível em: <<https://conceitosdomundo.pt/visao-intuitiva/>>. Acesso em: 13 mai. 2023.

CUSTÓDIO, Lucas. **Comunicação não verbal**: o guia completo para melhorar a sua, carreira. Disponível em: <<https://blog.betrybe.com/carreira/comunicacao-nao-verbal>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

DARWIN, Charles. **A Expressão das emoções no homem e nos animais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

DECROUX, Étienne. **Mímica corporal dramática**. Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Étienne\\_Decroux](https://pt.wikipedia.org/wiki/Étienne_Decroux)>. Acesso em: 19 mar. 2023.

EKMAN, Paul. **A Linguagem das Emoções**. Rio de Janeiro: Lua de Papel, 2011.

Equipe Editorial de Conceito. **Conceito de postura corporal**. Disponível em: <<https://conceito.de/postura-corporal>>. Acesso em: 06 mai. 2023.

FIGUEIREDO, L. C. M. & SANTI, P. L. R. **Psicologia, uma (nova) introdução**. 2. ed. São Paulo: EDUC, 2002.

FRANCIA, Gianluca. Linguagem corporal e o significado das posturas corporais. **Psicologia-online**. Disponível em:

<<https://br.psicologia-online.com/linguagem-corporal-e-o-significado-das-posturas-corporais-695.html>>. Acesso em: 06 mai. 2023.

FREITAG, Vera Lúcia & BADKE, Marcio Rossato; (orgs). **Práticas Integrativas e Complementares no SUS, O (re)conhecimento de técnicas milenares no cuidado à saúde contemporânea**. 2019.

GALLARDO, Claudia Pradas. **Psicologia-online**: tipos de comunicação verbal e não verbal. Disponível em:

<<https://br.psicologia-online.com/tipos-de-comunicacao-nao-verbal-definicao-e-exemplos-75.html>>. Acesso em: 21 abr. 2023.

\_\_\_\_\_. Tipos de Comunicação Verbal e Não Verbal: definição e exemplos.

**Psicologia-Online**. Disponível em:

<<https://br.psicologia-online.com/tipos-de-comunicacao-nao-verbal-definicao-e-exemplos-75.html>>, Acesso em: 21 abr. 2023.

\_\_\_\_\_. O que é sistema límbico: funções, anatomia e doenças associadas.

**Psicologia-Online**. Disponível em:

<<https://br.psicologia-online.com/o-que-e-sistema-limbico-funcoes-anatomia-e-doencas-associadas-35.html>>. Acesso em: 08 mai. 2023.

GARCIA, Carlos. **Curso processos de grupo**. Brasília, 2017. [Transcrição].

GASKEL, George. (2004). SCRIBD. **Entrevista individual**. Disponível em:

<<https://pt.scribd.com/document/537167006/ENTREVISTA-INDIVIDUAL#>>. Acesso em: 22 mai. 2023.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HALL, Edward T. **A Dimensão Oculta**. São Paulo: Martins Fontes. 1966.

HILDEBRANDT, A; SCHACHT, A & SOMMER, W; WILHELM, O. **Medindo a velocidade de reconhecimento de emoções expressas facialmente**. Cog Emot. 2015.

Instituto Brasileiro de Linguagem Emocional, Cinésica. Disponível em:

<<https://ibralc.com.br/cursos-de-linguagem-corporal-mentoria-e-consultoria/nao-verbal/cinesica/>>. Acesso em: 06 mai. 2023.

Instituto Brasileiro de Linguagem Emocional, O estudo da linguagem corporal é uma ciência?, Disponível em: <<https://ibralc.com.br/linguagem-corporal-e-ciencia/>>. Acesso em: 05 mai. 2023.

Instituto Brasileiro de Linguagem Emocional, Linha do tempo: linguagem corporal. Disponível em: <

[https://ibralc.com.br/linha-tempo-linguagem-corporal/#Charles\\_Darwin](https://ibralc.com.br/linha-tempo-linguagem-corporal/#Charles_Darwin)>. Acesso em: 20 abr. 2023.

IMPA. Instituto de Psicologia Aplicada. **Empatia**: os três tipos. Disponível em:<<https://inpaonline.com.br/blog/empatia/>>. Acesso em: 17 mai. 2023.

Jornal da PUC-SP. **Neurônios espelho e empatia**. Disponível em:  
<<https://j.pucsp.br/artigo/neuronios-espelho-e-empatia>>. Acesso em: 18 mai. 2023.

Jaleko Artmed. **Pares de nervos cranianos: o que você precisa saber**. Disponível em:  
<<https://blog.jaleko.com.br/pares-de-nervos-cranianos-o-que-voce-precisa-saber/>>.  
Acesso em: 08 mai. 2023.

JONES, S. E & YARBROUGH, A. E. Um estudo naturalista dos significados do toque. **Communication Monographs**, 52 (1), 19–56, 1985. Disponível em:  
<<https://doi.org/10.1080/03637758509376094>>. Acesso em: mar 2023.

KLAUS, Scherer. Disponível em: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Klaus\\_Scherer](https://en.wikipedia.org/wiki/Klaus_Scherer)>.  
Acesso em: 03 mai. 2023.

KNAPP, Mark L. & HALL, Judith A. **Comunicação não-verbal na interação humana**. São Paulo: JSN, 1972.

KNAPP, Mark. L. & HALL, Judith A. **Comunicação não-verbal na interação humana**. 2. ed. São Paulo: JSN, 1999.

\_\_\_\_\_. **Comunicação não-verbal na interação humana**. 2.ed. São Paulo: JSN, 1999. *In*: MORRIS, Desmond. **Você - um Estudo Objetivo do Comportamento Humano**. São Paulo: Círculo do Livro, 1977.

LABAN, Rudolf. **Princípios de dança e notação de movimento**. [s.l.]: [s.d.], 1975.

LEUCAS, David. **Introdução à análise de microexpressões: da codificação da face à identificação de emoções**. São Paulo: Alpheratz, 2021.

\_\_\_\_\_. **Guia do analista não verbal. Introdução a comunicação não verbal: metodologia de análise não verbal**. ClueLab, [Ebook].

LELOUP, Jean-Yves. **Uma Arte de Cuidar**. 4. ed. São Paulo: Vozes, 2012.

LIMA, Eduardo. **Erros de Linguagem corporal: evitar contato corporal**. Disponível em:  
<<https://medium.com/@edullimape/erros-de-linguagem-corporal-em-apresenta%C3%A7%C3%B5es-evitar-contato-visual-afa1e8c0c5c>>. Acesso em: 07 mai. 2023.

MATÉRIAS ESCOLARES. **Tipos de comunicação: verbal e oral, escrita e assertiva**. Disponível em:  
<<https://www.materias.com.br/portugues/tipos-de-comunicacao.html>>. Acesso em: 30 mar. 2023.

MATSUMOTO, David (2006). Instituto Brasileiro de Linguagem Emocional. Disponível em: <<https://ibralc.com.br/david-matsumoto/>>. Acesso em: 19 mar. 2023.

MEHRABIAN, Albert. **Silent Messages** 1971. Disponível em:  
<chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://e-edu.nbu.bg/pluginfil

e.php/855150/mod\_resource/content/1/Albert-Mehrabian%20-%20Silent%20Messages%201971%20-%20red.size.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2023

MICHAELIS. **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa**. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/paralinguagem/>>. Acesso em: 02 mai. 2023.

MILLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança?** Dança e educação somática para adultos e crianças. Rio de Janeiro: Summus, 2012.

MONTAGU, Ashley. **Tocar: o significado humano da pele**. Rio de Janeiro: Summus, 1996.

MÚSICA. Wikipedia. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica>>. Acesso em: 19 mar. 2023.

NAVARRO, Joe; KARLINS, Marvin. **O que todo o corpo fala**. Rio de Janeiro: Sextante 2008.

NAVARRO, Joe. **O corpo não mente**. [s.l.]: Estrelapolar, 2010.

PEASE, Allan & Bárbara. **Desvendando os segredos da linguagem corporal**. [s.l.]: [s.d.], 2005.

PÉREZ, Rafael M. López & LÉON, Ferando Gordillo; OLIVARES, Marta Grau. (coords.). **Comportamiento no verbal más allá de la comunicación y el language**. Madrid: Pirâmide, 2016.

PESSOA, Maria Lúcia. **Biodança: vida e plenitude**. Belo Horizonte: Edição da autora, 2009.

PESSOA, Maria Lúcia & ACÁCIO, Jorge. **Biodanza 360° Graus**. Belo Horizonte: Edição da autora, 2017.

PSICOLOGIA VIVA CONEXA. **Psicologia Geral**. Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/comunicacao-assertiva/>>. Acesso em: 30 mar. 2023.

REICH, W. **Análise do caráter**. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REVISTA DESEMPENHO. Brasília: UNB, v. 9, n. 1, jun. 2008.

REVISTA LATINO AMERICANA ENFERMAGEM. Ribeirão Preto: USP, v. 8, n. 4, p. 52-58, ago. 2000.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. [s.l.]: [s.d.], 2006.

SABATER, [Valeria](#). (2021). **Neurônio espelho e empatia: maravilhosos mecanismos de conexão**, Disponível em: <

<https://amentemaravilhosa.com.br/neuronios-espelho-e-empatia/> > Acesso em: 18 mai. 2023.

SCHIMIDT, Teresa Cristina Gioia & SILVA, Maria Júlia Paes da. Reconhecimento dos aspectos tacênicos para o cuidado afetivo e de qualidade ao idoso hospitalizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 2, pág. XX-XX, abr. 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0080-62342013000200022>>. Acesso em: 30 mar 2023.

TODOROV, A. & PAKRASHI, M. & OOSTERHOF, N. N. **Evaluating faces on trustworthiness after minimal time exposure**. *Social Cognition*, v. 27, n. 6, p. 813–833, 2009.

TORO, Rolando. **Biodanza**. São Paulo: Olavobrás, 2005.

\_\_\_\_\_. Coletânea de Textos de Biodança [Tomo I], v. I, 1992.

\_\_\_\_\_. Coletânea de Textos de Biodança [Tomo II], cap. VIII, 1992.

\_\_\_\_\_. Participação do Facilitador de Biodanza nas Sessões, [Tomo II], v. X, 1992.

\_\_\_\_\_. O Grupo de Biodanza: dinâmica de grupo em Biodanza. [Tomo II], cap. XI, 1992.

\_\_\_\_\_. O Grupo de Biodanza: entrevista individual. [Tomo II], apostila V.

VASCONCELLOS, Leda Raquel & OTA, Emma. Comparação do comportamento gestual entre maus e bons oradores durante a comunicação em público. **Psicologia em Revista, Belo Horizonte**, v. 9, n. 13, pág. 153-158, jun. 2003.

VIANNA, Klauss. **A dança**. [s.l.]: [s.d.], 2018.

WAIFLEIN, Megan. **A Progressão do Campo de Kinesics**, Artigo 3. 2013. Teses Sênior (Doutorado em Antropologia) - Universidade Estadual de Illinois, 2013. Disponível em: <<http://ir.library.illinoisstate.edu/sta/3>>. Acesso em: 05/05/2023.



## COMUNICACIÓN VERBAL EN LECTURA GRUPAL EN BIODANCE

Ióne Fraga Cerqueira<sup>1</sup>

### REANUDAR

Este artículo aborda la importancia de una mayor formación de los facilitadores en la observación más asertiva de la comunicación verbal como herramienta para profundizar la lectura grupal en el sistema Biodanza. Por lo tanto, el autor propone la integración de la perspectiva, capaz de ayudar al facilitador a comprender mejor las emociones que posiblemente puedan surgir en el participante durante una entrevista individual, en un círculo de intimidad verbal (relatos de experiencias), incluso o lejos de una conversación habitual. sesión grupal. Por lo tanto, además de la observación en el momento de la propia sesión, esta lectura atenta de toda la expresión (centrándose en lo verbal) puede ser puesta en práctica por el facilitador desde el momento en que llega como participante un nuevo proponente, ampliando la lectura de posibles emociones que se manifiestan en el habla (o la escritura), en la voz, impresas en el rostro, en el movimiento, en definitiva... ¡experimentadas en la danza! El punto de partida es el diagnóstico de que en nuestra sociedad tendemos a observar mucho más de lo que se dice, el lenguaje verbal. Entonces, por mucho que una persona diga una determinada cosa y su cuerpo quiera decir otra cosa, nuestro juicio tenderá a lo que realmente se dice. Sin embargo, incluso necesitamos lograr movimientos perfectamente integrados, y estos sean libres, como los define Rolando Toro, para practicar ejercicios y experiencias integrales que puedan llevar progresivamente al participante a un movimiento que contribuya a la salud y que promueva enormemente el crecimiento individual y de salud. grupo, es decidir: centrarse en un punto final con sentido y alcance, para alcanzar la integralidad del ser.

**Palabras clave:** Biodanza; está completo; el movimiento de Gracia; en verbal; Rolando Toro.

## INTRODUCCIÓN

Sin embargo, en la escuela Rolando Toro Biodanza de Bahía, durante una clase, escuché con atención y curiosidad a la maestra Hilda Nascimento, sobre la importancia de la escucha emocional y efectiva. Una vaga reflexión sobre la posibilidad de desarrollar el tema de mi monografía, describiendo disponibilidad y presencia, de manera atenta y eficaz. Ampliar y profundizar este acto de escuchar con empatía y poder dirigirlo de forma más eficaz. Es inspirador poder ver lo que se transcribe a continuación, extraída del libro “Un arte de cuidar” de Jean-Yves Leloup (2012):

Todos nuestros pensamientos y palabras proceden y regresan al silencio. Nuestros pensamientos y palabras valen lo que vale nuestro silencio. Por eso, antes de hablar y reflexionar, es bueno escuchar, juntos, en nuestro silencio. Saber que lo más importante puede estar en este silencio, entre palabras y pensamientos. (LELOUP, 2012, p.41).

Biodanza es un sistema de integración afectiva y tiene la afectividad como núcleo integrador. Todo el mecanismo de este sistema se basa en la afectividad. Realizar la escucha emocional del participante, desde otro lugar que no es el juicio, sino el refugio, y por qué no decir: ¡Esta es la escucha del corazón!

Efectividad es el acto efectivo, eficiente, adecuado, bueno, satisfactorio, exitoso, determinante, decisivo, objetivo, correcto, disponible, confiable, práctico. Por tanto, la escucha efectiva nos conduce a una escucha disponible y eficiente, presente, que nos confía en este acto, con lo que está almacenado en nuestro interior.

Y es en esta invitación a escucharnos con amor, que permanecemos presentes e integrantes de esa escucha afectiva, de manera empática y disponible, proporcionándonos una dirección más asertiva, para adoptar acciones más efectivas en promoción. integración de los participantes.

---

<sup>1</sup> Licenciado en Derecho por la Facultad Brasileña de Ciencias Jurídicas-RJ, Facilitador de Biodanza por el IBFed; MBA en Gestión de Recursos Humanos; Especialista en Comportamiento No Verbal y Análisis de Credibilidad; Estudiante de Postgrado en Neurociencias, Afecto, Cognición y Aprendizaje Activo.

¡Sí, tengo que escuchar con sensibilidad, llevar la escucha a mi corazón! Un corazón que abraza con sabiduría. Acciones que, si se practicasen más hoy en día, probablemente nos permitirían disfrutar de momentos más conscientes, en los que tendríamos más paciencia con los demás y desarrollaríamos una mejor calidad de comunicación.

Finalmente, profundamente conmovido, imaginé que éste realmente podría ser el tema ideal para desarrollar mi monografía de conclusión de curso. Para él, comenzó a investigar el tema, leyendo libros y recopilando textos y videos que pudieran aportarle. Durante este corto viaje, tomé conciencia de algunos descubrimientos, entre los que se podía observar esa escucha afectiva y efectiva tanto en la palabra hablada como en la no hablada, es decir: en el lenguaje

verbalizado, que se expresa a través del lenguaje escrito o hablado. palabras . , el, en el lenguaje no verbal, manifestado corporalmente a través de gestos, posturas, etc. (es una forma de comunicación que se realiza a través de signos visuales o sonoros, pero sin el uso de palabras).

Según el profesor Albert Mehrabian, el proceso de comunicación interpersonal se puede atribuir: 7% al contenido de las palabras, 38% al tono de voz utilizado y 55% al lenguaje corporal (MEHRABIAN, 1971, p. 43). Finalmente, según Mehrabian (1971), el 93% de la efectividad de un discurso se atribuye a la comunicación verbal del hablante.

También podemos mencionar a otro profesor de la Universidad de Pensilvania, Ray L. Birdwhistell (1970). Fui uno de los pioneros de los estudios kinésicos y llegué a la conclusión de que gran parte de la comunicación entre las personas se produce en un nivel debido a una baja conciencia. Así, sólo el 35% del significado social de una conversación corresponde a palabras pronunciadas, el otro 65% corresponde a canales de comunicación no verbal (Performance Magazine, v. 9, n. 1, junio de 2008).

Si bien creo que estos estudiosos son considerados referencias históricas valiosas (y todavía son citados con frecuencia en artículos hasta el día de hoy), es importante enfatizar que la ciencia actualmente puede contar con más científicos que profundizan el campo de tales estudios, como por ejemplo el psicólogo y el investigador David Matsumoto, que estudia la cultura, las emociones, las expresiones faciales, las microexpresiones y el comportamiento no verbal. Es profesor de la Universidad de San Francisco desde 1989 y ha publicado un gran número de artículos científicos en los campos antes mencionados. (MATSUMOTO, 2006).

Esta invitación a profundizar en una observación más “amplificada”, tanto de lo que dije a través de palabras como de lo que no dije (a través de palabras), resonó en mí de una manera desafiante, llevándome a embarcarme en más. en este nuevo camino: el estudio de la Comunicación Verbal y la Comunicación No Verbal.

Mi curiosidad por el tema había despertado un poco en mí, considerando que la serie “Lie to Me” llevaba mucho tiempo transmitiéndose. Eso fue en 2015. En ese momento me gustó tanto la serie que terminé comprando las únicas tres temporadas que se estrenaron. “Lie to Me” fue creada inspirándose en la vida del psicólogo Paul Ekman (2007), quien dedicó su vida a estudiar el comportamiento y las emociones, y creó un método de análisis e interpretación de la expresión facial, realizando numerosas aportaciones al estudio. de microexpresiones faciales y comunicación no verbal en la interacción humana. En cada episodio, el Dr. Lightman (el protagonista que representó a Paul Ekman) describió microexpresiones faciales, además de leer otros movimientos del lenguaje/comunicación no verbal (de los personajes que formaban parte de la trama).

Me motivó tanto que, en agosto de 2017, participé en un curso de microexpresiones faciales y lenguaje no verbal (Expressa Mente). En diciembre de 2017, de otro curso, en el Instituto Brasileño de Microexpresión Facial. En agosto de 2018, curso en el Laboratorio de Expresión Facial de la Emoción, con el profesor neurocientífico portugués Doutor Freitas Magalhães. En diciembre de 2018 participé en el curso de la Academia Internacional de Lenguaje Corporal. Participa en algunos

cursos ofrecidos por Clue-lab (Laboratorio de Estudios de Desarrollo Humano), además de especializarte (postgrado) en Comunicación No Verbal y Análisis de Habilidades, coordinado por un psicólogo especialista y Máster en Comportamiento No Verbal y Detección de Mentiras. (UDIMA/Madrid), y, Codificador Certificado FACS por el Grupo Paul Ekman (PEG), Davi Leonardo Bars y Leucas (CRP 44906/5). Es director de Clue – Laboratorio de Estudios en Desarrollo Humano, imparte el material sobre Análisis de Conducta Verbal en cursos de posgrado y realiza investigaciones para analizar la credibilidad de la conducta, el comportamiento verbal y emocional.

Finalmente, al dedicar mi mirada a la fascinación de qué es la comunicación verbal y cuáles son los movimientos verbales del cuerpo, llego a la conclusión de la importancia de integrar mi mirada, ya que todo se refiere a lo que es el ser humano en lo que se refiere a el acto de comunicarse, es decir, como una persona entrega, de alguna manera, mensajes que son reflejo de sus emociones o sentimientos. Entonces me preguntaste qué tan rico sería el uso de esta herramienta en Biodanza. ¿Podría ayudar al facilitador a comprender mejor qué emociones podrían surgir en el participante durante una entrevista individual, en un círculo de intimidad verbal (relatos de experiencias) o incluso durante una sesión grupal regular?

Traigo como ejemplo una sesión en la que asistieron ciertas personas para conocer el grupo y contaron mucho sobre su historia de vida. Durante la clase, hubo un momento en que usó cierta canción en un círculo, e inmediatamente esa misma persona entristeció su rostro, bajó los ojos y la barbilla, abrazándose unos hombros... ¿Cómo puedo estar muy atento a sus movimientos? ? participantes, observen el cambio sutil. Recuerde que ella había comentado ese día durante el momento de intimidad verbal que recientemente se había separado de su marido. Como tenías la lista de sesiones, no prestaste atención a este importante detalle, decidiste cambiar la música, lo que probablemente tendría un efecto desagradable en esa persona. Reproduzca y descargue con cuidado la canción y cámbiela por otra cosa. Fue automático cómo respondió su cuerpo: ¡su columna se ensanchó, su rostro se levantó y sus ojos se iluminaron!

Estos tres momentos son sumamente importantes y merecen profunda atención por parte del facilitador: la Entrevista Individual, el Informe de Experiencia y la Misma Sesión. Son complementarios, ya que tanto el contenido verbal (a través de la Entrevista Individual y el Informe de Experiencia), como la observación No Verbal (en el momento de la Entrevista Individual, el Informe de Experiencia y la Experiencia), nos permiten leer posibles emociones que se van plasmando en el habla (o la escritura), en la voz, impresas en el rostro, en los movimientos, en fin... ¡experimentadas en la danza!

## RELEVANCIA DE LA COMUNICACIÓN VERBAL EN EL SISTEMA BIODANCE

*"Nos entendemos porque tenemos la misma experiencia en nuestros otros mismos mundos".*

Merleau-Ponty

Es importante señalar que producto de una *normosis* comúnmente vivida socialmente, muchas veces se observa en las personas un desequilibrio existencial, razón por la cual el profesor de Biodanza es capaz de percibir cómo posibles disociaciones, expresadas sutil o groseramente en el movimiento de la danza por parte de los participantes, permite al facilitador desarrollar, crear y fortalecer una mejor comunicación y una relación más empática con el grupo.

Observar y comprender los movimientos de los participantes durante una sesión de Biodanza es de suma importancia, ya que enriquece y contribuye enormemente a promover ejercicios posteriores más integradores que se ofrecerán al grupo. Además de la observación en el momento de la propia sesión, esta lectura atenta de la expresión integral de la comunicación verbal y no verbal del individuo puede ser puesta en práctica por el facilitador desde el momento en que llega un nuevo proponente como participante del grupo. tiempo para realizar la entrevista individual.

Con esta herramienta, esta lectura más atenta, especialmente durante la intimidad verbal y en las entrevistas individuales, reconociendo las señales de los diferentes canales de comunicación verbal o no verbal que aparecen, puede señalar posibles disociaciones. El observador siempre necesita aclarar que estos signos (indicaciones) no confirman ni confirman inferencias (juicios) sobre el comportamiento del participante o del grupo, sino que facilitan más la atención necesaria para agudizar la posibilidad de que haya algo. Siempre es necesario cuidarlo para promover la buena salud y la interacción grupal.

La percepción y riqueza de la expresión humana en su interacción verbal y no verbal en la facilitación de la Biodanza, dejada sólo a la intuición, se empobrece porque deja de lado aspectos importantes para la profundidad y evolución del grupo.

Por conocimiento intuitivo generalmente nos referimos a formas de conocimiento inmediato que no provienen de procesos racionales y conscientes. Es el resultado de ciertos procesos inconscientes que sólo llamamos intuición. El conocimiento intuitivo es generalmente rápido, ágil y ligado a la creatividad. El conocimiento intuitivo generalmente se obtiene de situaciones similares o remotamente similares, de manera que el individuo es capaz de realizar un tipo de deducción creativa para resolver el problema que tiene entre manos, manifestándose generalmente en momentos de riesgo, presión o inmediatez, en que se produce una reacción adversa. . No hay margen de tiempo para el razonamiento o la evaluación.

La comunicación verbal y no verbal despierta al ser humano desde los primeros años de vida, a través de estímulos como: colores, líneas, formas y sonidos. A través de la comunicación aprendemos a identificar y expresar lo que nos gusta o no nos gusta. Sin embargo, es interesante reflexionar que en la edad adulta,

considerando los códigos culturales adquiridos, lo que creemos comunicar puede ser muchas veces muy diferente de lo que realmente queremos comunicar.

En sus investigaciones, entre personas de diferentes culturas, Darwin registró que cuando mostraba una fotografía de un joven con ojos rasgados a un grupo de personas, inmediatamente afirmaban que expresaba tristeza o algo similar. Declaré que siempre me pareció curioso que tantas variaciones de expresiones fueran reconocidas instantáneamente sin ningún análisis consciente de nuestra parte. Sin embargo, me llamó la atención que no podía describir claramente una expresión de mal humor o malicia. Añadió además que:

"Por tanto, si un gran desconocimiento de sus detalles no nos impide reconocer innumerables expresiones con facilidad y certeza, no veo cómo este desconocimiento puede utilizarse como argumento de que nuestro conocimiento, incluso vago y genérico, no es innato."  
(DARWIN, 2009).

A pesar de las capacidades intuitivas e innatas inherentes a todos nosotros, como se describió anteriormente, es importante reflexionar también sobre si estas capacidades son vagas y genéricas. Por lo tanto, es posible, sí, que podamos utilizar mejor nuestra capacidad innata para leer las expresiones no verbales de los seres humanos y mejorar nuestra capacidad de ser más asertivos y hábiles para ampliar nuestra visión con respecto al aspecto conductual y emocional de la vida. del participante y del grupo.

El estudio de la conducta no verbal es un proceso basado en la literatura y técnicas con base científica. Para realizar el análisis es necesaria formación y cualificación teórica y técnica, además de una buena dosis de autoconocimiento, para no acabar encontrando en nuestras observaciones sólo lo que está a favor de nuestras expectativas (LEUCAS, p. 13). ).

Los investigadores han llegado a la conclusión de que aquellos que pueden leer e interpretar eficazmente la comunicación no verbal y gestionar cómo perciben a los demás tendrán mejores resultados en la vida que las personas que no tienen esta capacidad. (GOLEMAN, 1995).

En cualquier caso, la invitación aquí no es a analizar ni comprobar lo que sienten o sienten los participantes del grupo, incluso porque, por mucho que estemos capacitados en comunicación lectoral/verbal y verbal, nunca tendremos esa capacidad.

Cabe señalar que este no es un arte adivinatorio, sino que se desarrolla y mejora con el conocimiento y un enfoque práctico, la observación, ya que estos registros pueden ayudar al facilitador a percibir, con un mayor margen de asertividad, las posibles emociones que pueden surgir. expresar. en voz, gestos, posturas, expresiones faciales, etc.

Es difícil imaginar la vida sin emociones. Vivimos para ellos, estructurando inconsciente y conscientemente situaciones que pueden traernos momentos de placer y alegría, y evitando aquellas que nos causarán decepción, tristeza o sufrimiento. Ser capaz de percibir/detectar estas emociones presentadas, libre de juicios o inferencias sobre las posibilidades de lo que los miembros del grupo están

pensando o sintiendo, pero sólo atento a las emociones expresadas por ellos, a través de signos presentados en canales verbales y no verbales. Se contará con un facilitador, para ofrecer ejercicios efectivos y asertivos que puedan favorecer la integración grupal.

## **LA COMUNICACIÓN VERBAL COMO HERRAMIENTA PARA DEPENDER LA LECTURA EN GRUPO**

El grupo es un elemento fundamental en la estructura de la identidad, mientras que el reconocimiento de los demás es la base del reconocimiento propio. Es la calidad de la convivencia grupal la que influye en la salud mental y somática de cada individuo. La renovación que provoca la convivencia emocional es fundamental en los procesos de cambio, tanto a nivel orgánico como existencial, así como en las formas de comunicación y vínculos. (FREITAG Y BADKE, 2019).

El grupo es parte esencial del proceso de cambio, que es a través de la interacción grupal que puede inducir nuevas formas de comunicación y vínculos emocionales. Fue a partir de este entendimiento que Rolando Toro identificó al grupo entre los que consideraban los siete poderes de la Biodanza: la música; danza integrativa; el grupo; metodología experiencial; caricia; el trance, la expansión de la conciencia. Aclara que estos poderes actúan sincrónicamente y aseguran el éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza, trayendo efectos sobre el organismo en su conjunto y proporcionando rehabilitación existencial.

Toro define al grupo como la matriz de la especie humana. Para el autor “El grupo es un Biogenerador, un centro que genera vida” Rolando Toro (TORO, 1992, p. 391). Es desde esta perspectiva que veo con buenos ojos que el conocimiento y la práctica de la comunicación verbal pueden contribuir a ampliar la posibilidad de asertividad del facilitador en la observación, la interacción grupal y la promoción del ejercicio.

La configuración de un grupo como matriz de la especie humana no es algo dado, depende del trabajo enfocado del facilitador de Biodanza. Un grupo de personas puede convertirse en un grupo productivo, un grupo recreativo, un grupo terapéutico. Ser matriz de la especie requiere de algunas condiciones que influyen en la interacción del grupo que se presenta en la forma en que este grupo interactúa. Es precisamente en la interacción del grupo donde el facilitador de Biodanza puede contribuir para que, en última instancia, el grupo se convierta en la matriz de la especie humana, siendo la comunicación no verbal un aspecto importante de este proceso.

Constituirse como matriz de la especie no es algo que se pueda plantear en las primeras reuniones de un grupo. Representar la matriz de la especie incluye un alto grado de confianza, dedicación e intimidad. En este sentido, si el grupo no tiene ya un nivel de interactividad donde estos elementos no están presentes, aún no se ha constituido como matriz.

Comprender los diferentes aspectos de la comunicación no verbal presentes en el grupo en su interacción brindará pautas para que el facilitador comprenda lo que rodea al grupo en funcionamiento como matriz de la especie para que el poder

transformador al que hace referencia Rolando Toro cuando se sienta en el grupo. grupo como uno de los potenciales de Biodanza.

Uma leitura de grupo aprofundada requer, pois, uma compreensão que inclui a comunicação não verbal como aspecto importante que propicia ao facilitador direcionar e aprofundar as relações cuidando para que se fortaleça um relacionamento mais empático do facilitador com o grupo, bem como, dos próprios participantes entre si.

Ser empático es comprender a los demás con respeto, solidaridad, interés, amor, cariño y sin juicios ni críticas. Una persona empática hace evolucionar todo lo que le rodea. Hay varios aspectos de la comunicación verbal que sirven como facilitadores en los que el grupo es capaz de configurarse como la matriz de la especie.

Que un grupo funcione como una matriz de especies depende, por tanto, del trabajo cuidadoso del facilitador que guía al grupo hacia una apertura gradual en esta dirección.

Al comprender el comportamiento verbal, es posible desarrollar una visión más profunda y significativa del mundo que nos rodea. Ser capaz de oír y ver dos lenguajes –hablado y silencioso– que se combinan para presentar el cuadro rico y completo de la experiencia humana en toda su encantadora complejidad y, por tanto, enriquecen las relaciones interpersonales. (NAVARRO & KARLINS, 2008, p.232).

El comportamiento humano, en su infinita variedad, matices y complejidad, se vuelve más significativo a través de su comprensión y uso. Descubrimos sutilezas, belleza y potencial –en nuestras propias vidas y en las de los demás– cuando miramos nuestro mundo de esta manera iluminada. (NAVARRO, 2010, p. 257).

Es importante traer aquí un poco más sobre el concepto de empatía para que no se confunda con simpatía y/o compasión, así como la idea de que para desarrollar el sentimiento de empatía es necesario compartir las mismas experiencias que los demás. gente. De hecho, la empatía es la capacidad de intentar comprender mejor a los demás. Entender o sentir lo que está pasando la otra persona, pero desde tu punto de vista, no tú (en este caso, el facilitador).

Para que la empatía forme parte de la interacción grupal es necesario prestar atención a las diferentes cuestiones en las que se produce la comunicación no verbal entre los participantes, ya que la confianza y la entrega están mucho más presentes en nuestras acciones y movimientos que decidimos. entre si. Podemos ser bastante cordiales, sin ser acogedores cuando nos abrazamos.

Para entender un poco más este aspecto es importante tener presente lo que nos dijeron los psicólogos Daniel Goleman (1995) y Paul Ekman (2007). Los autores dicen que la empatía es una habilidad que se puede dividir en: Empatía Cognitiva (comprender cómo siente la otra persona, e incluso qué está pensando); Empatía Emocional (empatía afectiva, caracterizada por ser la capacidad de compartir los mismos sentimientos que otro individuo); y, Empatía Compasiva (preocupación empática, va más allá de simplemente comprender y compartir lo que sentimos. La persona actúa y ayuda a los demás tanto como puede entendiendo



claramente los sentimientos y pensamientos de los demás). (Instituto IMPA de Psicología Aplicada).

Nuestra propuesta es crear una relación simétrica entre docentes y estudiantes, eliminando el autoritarismo en el proceso de crecimiento. El Facilitador de Biodanza debe exponer sus cualidades humanas naturales, sin mistificaciones, de tal manera que los estudiantes sientan que pueden vincularse con ello de manera espontánea. (TORO, 1992, p. 400).

Nuevos estudios de neurociencia indican que esta capacidad de empatizar está relacionada con las neuronas espejo, lo que hace posible que las acciones y emociones de los demás pasen desapercibidas, dándonos la capacidad de dar una respuesta empática. Son mecanismos que también tienen un contexto social y su implementación tiene una gran influencia en nuestras relaciones cotidianas. (SABATER, 2021).

Cuando observamos a una persona realizando un acto de bondad, como ofrecer una flor a alguien, entendemos inmediatamente este acto. Asimismo, si presenciemos un acto de agresión, identificamos instantáneamente la expresión de ira. Mientras que en el primer caso sentimos lugar y nuestra conducta es de aproximación, en el segundo caso sentimos desagrado y nuestras acciones son de aversión. Esta capacidad de empatizar, es decir, de reconocer las emociones de los demás, es una característica altamente adaptativa vinculada a la supervivencia de la especie (Jornal da PUC-SP).

La empatía en las relaciones grupales se percibe con mayor claridad en la comunicación no verbal, en el diálogo psicotónico que invita al ejercicio de la Biodanza. Pienso que la atención del facilitador de biodanza necesitará, sobre todo, ser natural en demostrar cualidades y/o defectos humanos, solo durante la sesión, intimidad verbal o entrevista, y por lo demás en la entrevista también estuvo fuera de lugar. estos ambientes. Al expresarte como realmente eres, cómo te sientes y expresarte auténticamente, despertarás confianza y empatía, abriendo espacio para que el grupo experimente más empatía.

Entiendo que el facilitador, al seguir practicando regularmente Biodanza, y mejorando el autoconocimiento, mejora la salud emocional y mejora la forma de relacionarse con las personas. Sin embargo, al estar atentos a nuestra propia expresión corporal, al ser una forma de comunicación, a través de ella podemos enviar mensajes a las personas (conscientes o inconscientes, hablados o tácitos) que pueden agregarse o desintegrarse, generando buenas o malas emociones (positivas o negativas). ), es fundamental tener cuidado para promover un ambiente más armonioso y una mayor claridad en la percepción de quienes nos observan.

Ser un buen observador es fundamental para el docente de Biodanza. Observar es un término general que abarca las percepciones de varios tipos de expresión como el lenguaje, la postura, la expresión facial, los movimientos y los gestos. Maria Lúcia, facilitadora docente de Biodanza, en su trabajo "Biodanza, Vida e Plenitude", enfatiza firmemente que el observador debe ser activo, no sólo un mero espectador. Ser discreto, atento y comprensivo con lo que sucede en el grupo, en el

mismo grupo y en cada uno de los participantes es un arte y requiere un entrenamiento sutil. (PESSOA, 2009, p. 70).

Recuerdo que una vez tuve la oportunidad de participar en un curso impartido en la ciudad de Brasilia (2017) donde el facilitador, Didata Carlos García, comentó la importancia de que el facilitador/profesor conozca los procesos del grupo:

Lo que existe en un proceso grupal es el intercambio de identidades, donde todos en el grupo tienen cosas que expresar y cosas que ocultar. Cosas de quienes se sienten seguros y otras de quienes se sienten muy inseguros. Cosas que intentan ocultar, porque se sienten incómodos, que no serán aceptados ni amados y de alguna manera manipulados, porque creen que entonces serán reconocidos. (GARCIA, 2017).

La sesión de Biodanza es un momento en el que, juntos, como matriz de la humanidad, reaprendemos el humanismo olvidado, incluso degradado, para la normosis de la sociedad contemporánea. Por este motivo, debemos tener cuidado de observar qué aspectos de la interacción expresamos más de los que somos u ocultamos. Para el facilitador de Biodanza, tanto la intimidación verbal como la sesión de Biodanza pueden ser un espacio apropiado para esta observación.

Es durante la intimidad verbal que los participantes pueden compartir lo que han experimentado. Que el facilitador escuche solo lo que se cuenta, especialmente, la forma en que la persona cuenta sobre sí misma, es fundamental para que podamos ayudarlo a continuar en su proceso evolutivo, junto al grupo en los próximos ejercicios. , haciendo nuevas propuestas o brindando el mismo ejercicio, con otros temas que podrían constituir una nueva oportunidad para profundizar en este aspecto que es importante para ellos.

A la hora de proponer ejercicios para el grupo es sumamente necesaria la conciencia del facilitador, para que reconozca que los ejercicios a aplicar deben estar destinados al grupo y no a ellos, y es decir, no es aconsejable. Los ejercicios se eligen en función de su gusto personal. Lo que está en juego es el crecimiento del grupo. El facilitador está disponible para el grupo y para el grupo.

Respecto a la intimidad verbal, Rolando Toro nos recuerda que “El relato de experiencia constituye una fenomenología hablada en la que el estudiante describe algunos aspectos íntimos, personales, lo que constituye una revelación de los procesos más relevantes de su experiencia interior durante el ejercicio de Biodanza”. (TORÓ, 2005).

El Informe de Experiencia (intimidad verbal) constituye una fenomenología hablada, en la que el estudiante expresa/describe algunos aspectos íntimos, personales, lo que constituye una revelación de los procesos más relevantes de su experiencia interior durante el ejercicio. Este momento merece especial atención, por parte del facilitador, de quien se comunica con el participante en su discurso, siguiendo y leyendo atentamente los movimientos, que expresan emociones almacenadas y no expresadas en palabras.

Destaco aquí la importancia del momento reservado a la intimidad verbal (relato de experiencia) del grupo en una sesión, ya que es el momento verbal en el que los participantes pueden expresar emociones y sentimientos vividos y latentes en ellos. Si Biodanza no tiene carácter interpretativo y no trabaja la técnica de hablar en público, el facilitador mantendrá una actitud de escucha activa cuando el estudiante hable verbalmente.

El acto de escuchar es también una forma de comunicar. Quien escucha se comunica al mismo tiempo con el interlocutor. La atención brindada al hablante es comunicación. Escuchar “mala calidad” perjudica al interlocutor, desmotiva al hablante y lo priva de detalles importantes para comentar (PESSOA & ACÁCIO, p. 93, 2017).

Como complemento, veo que es importante resaltar que además de la intimidad verbal (relato de experiencia), otro momento en el que se permite el habla (verbalización) en Biodanza son las clases teóricas. Su objetivo es proporcionar el contexto dentro del cual se llevarán a cabo los ejercicios. La sesión teórica debe mostrar los antecedentes científicos y humanísticos de la Biodanza, además de ofrecer la oportunidad a los estudiantes de expresar sus puntos de vista y formular preguntas (TORO, 1992, p. 392).

En la comunicación verbal, siendo el lenguaje el factor más importante, reconocemos que producimos y recibimos una gran cantidad de mensajes que no se expresan con palabras. (PEASE, 2005, p. 6).

La comunicación no verbal generalmente mantiene una relación de interdependencia con la interacción verbal. Veo que, si la mayoría de las fugas emocionales se pueden percibir a través del canal verbal (expresiones faciales, voz, posturas, gestos, etc.), la comunicación verbal (a través del significado de las palabras), incluso en un porcentaje menor, también contribuye significativamente dentro de este contexto (lectura emocional), considerando que las palabras complementan los gestos.

Incluso la comunicación verbal tiene un componente no verbal que se expresa a través del tono de voz, las modalidades, la cadencia, el volumen y la duración del habla son tan importantes como las pausas y los silencios no verbales (NAVARRO, 2010, p. 7 -8).

En este momento de la comunicación a través del habla, es importante que como facilitadores entendamos que una emoción que comienza, se apodera de la persona en las primeras milésimas de segundo, controlando lo que dice, dice y piensa. Las emociones también envían señales, cambios en las expresiones del rostro, la voz y la postura corporal.

Estos cambios no son los que elegimos, simplemente ocurren (EKMAN, 2011, p. 36-37). Como destacó Charles Darwin, que de todas las partes del cuerpo, el rostro es el más observado y valorado, lo cual es natural, por ser el principal sitio de expresiones y fuente del habla (DARWIN, 2009, p. 279).

## LA ARTICULACIÓN ENTRE LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL COMO LECTURA EN GRUPO

Estar atento a *cómo* una persona se expresa a través de gestos, expresiones y palabras es natural para el ser humano, sin embargo, tendemos a enfatizar solo lo verbalizado. Sin embargo, lo que la persona expresa con sus gestos y expresiones faciales puede no estar acorde con lo que informa.

Generalmente noto que, al compartir los recuerdos vividos en el círculo, en el momento del relato, las emociones latentes en el cuerpo se hacen evidentes a través de la voz (que puede ser diferente en su tono, volumen, fluidez, pausas y calidad vocal). . . , a través de la postura (también puedes cambiar esto), a través de los gestos (principalmente las manos, que también pueden acompañar al habla), en el rostro (a través de macro o micro expresiones faciales, la sonrisa), a través de las miradas, con el tacto, y también, a distancia. . la proximidad que el cuerpo mantiene con otras personas. Prestar atención a esto es parte esencial del trabajo de un facilitador de Biodanza.

Para contextualizar mejor y dar sentido a lo que acabo de decir arriba, agrego aquí una tabla que nos ayuda a tener una visión detallada de algunos aspectos que muchas veces pasan desapercibidos:

<b>Distancia interpersonal (proxémica)</b>	Es la distancia con la que nos ubicamos en las relaciones con los individuos con quienes nos relacionamos.	Puedes revelar tus intenciones y emociones.
<b>Signos de emoción en la voz (signos vocales):</b>	Parte de la comunicación no verbal se produce a través de la voz, no a través de las palabras en sí mismas, sino a través de aspectos que aportan significado. Principales características observadas en la voz. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tono: de alto a bajo.</li> <li>- Volumen: de mayor a menor.</li> <li>- Flujo: rápido a lento.</li> <li>- Descansos – duración y frecuencia.</li> <li>- Calidad vocal: ruidos, carraspeo, palabras entrecortadas.</li> </ul>	Con la variación adecuada de tono y volumen, podemos cambiar completamente el significado de una oración.
<b>El cuerpo en movimiento (gestos):</b>	En cuanto a la función en la comunicación, los gestos se dividen en. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Emblemáticos</i>: son independientes del habla para tener significado y tener un significado específico.</li> <li>• <i>Ilustradores</i>: siguen el discurso y dependen de él para que tenga sentido.</li> </ul>	Son señales que demuestran y enfatizan las intenciones de las personas. Tiene una función comunicativa, una alternativa a la voz. Ej: El plátano. Flotar el antebrazo,

	<p>Repotenciar las palabras y ayudar con la comunicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Manipuladores/adaptadores/chupetes:</i> tienen como objetivo promover la comodidad, generalmente a través del autotoque. Suelen aumentar en momentos de ansiedad.</li> </ul>	<p>utilizado como gesto insultante.</p> <p>Los gestos ilustrativos se emiten de forma consciente y en ocasiones intencionadas.</p> <p>Los gestos adaptativos y manipulativos revelan el impacto que tiene un tema o asunto que se está abordando o experimentando, provocando malestar en la persona.</p>
<p><b>Contacto visual en la comunicación (oculesics):</b></p>	<p>La mirada toma una gran cantidad de información de nuestro mundo interior, revelando instantáneamente hacia dónde dirigimos nuestra atención.</p>	<p>Nuestra mirada se centra más a menudo y durante más tiempo en las cosas y personas que nos hacen agradables.</p>

La expresión facial humana es el principal medio de comunicación no verbal. Los movimientos de nuestros músculos faciales están muy ligados a nuestras emociones, es decir, cada emoción cambia un músculo o músculos específicos de la cara, siendo posible detectarlo a través de las expresiones faciales. Según el psicólogo Paul Ekman (2011), las expresiones faciales de emociones universales son comunes a todos nosotros, independientemente de la cultura. Ellos son: tristeza, miedo, sorpresa, aversión, alegría, ira y desprecio.

Solemos centrarnos más a menudo y durante más tiempo en cosas y personas que nos resultan agradables o que nos preocupan de algún modo. La parte del cuerpo que miramos también tiene significado, tendemos a fijarnos más en los rostros de los seres queridos y de quienes nos rodean. Tendemos a separar la mirada de lo que nos resulta repulsivo o utilizamos esta mirada para señalar una falta de interés en establecer contacto.

La continuación presenta una síntesis de siete emociones universales básicas que tienen expresiones faciales universales. Las descripciones provienen de dos publicaciones. Uno de David Leucas (2021), en su libro "Introducción al análisis de microexpresiones: de la codificación de rostros a la identificación de emociones". Y un segundo de Paul Ekman (2011) en su libro "El lenguaje de las emociones". Es una forma didáctica de comprender las emociones básicas:

- **ALEGRÍA** : Las emociones placenteras son el motor de nuestra vida. En muchas de las facetas que pueden aparecer, la alegría es algo que buscamos en nuestras acciones. El sello distintivo de la expresión de felicidad es la sonrisa. Uno de los movimientos faciales más simples es una poderosa señal emocional. La sonrisa es un signo muy conocido de nuestro cerebro y la expresión facial emocional más fácil de identificar. Joy es un rostro ligeramente arrugado con signos de contracción en la parte superior. Movimiento suficiente para detectar la presencia de una emoción placentera.
- **TRISTEZA** : la mayoría de las emociones descritas anteriormente promueven algún tipo de activación conductual o actividad fisiológica simpática para afrontar el estímulo ambiental presentado, pero en el caso de la tristeza ocurrirá todo lo contrario. Estar triste es sentir la presencia de una pérdida. La expresión facial de tristeza: esta emoción presenta rasgos lánguidos y caídos en la boca y los ojos, como si todas sus líneas externas apuntaran hacia abajo. La expresión de tristeza podría ser una de las expresiones más duraderas en su rostro.
- **SORPRESA** : es la más breve de todas las emociones. Dura unos segundos como máximo. La sorpresa pronto pasará, a medida que entendamos lo que está pasando. Entonces la sorpresa se mezcla con miedo, diversión, alivio, aburrimiento, asco, etc., dependiendo de lo que nos sorprendió. La expresión facial de sorpresa se caracteriza por movimientos de expansión. Los ojos se abren para captar un campo visual más amplio y la boca se abre para eliminar más oxígeno del ambiente.
- **MIEDO** : el miedo es probablemente la emoción básica más estudiada, la cual representa el recurso evolutivo más directamente vinculado a nuestra supervivencia. Nos garantiza la posibilidad de reconocer y escapar del peligro. La expresión facial de Miedo se caracteriza por expansión y marcada tensión en distintas partes del rostro. Los pómulos frontales e inferiores están tensos en la parte superior del rostro y el labio inferior se estira en la parte inferior del rostro junto con la contracción de los músculos platisma, ubicados en la cadera. Además, los ojos se abren más buscando una mayor barrera al campo visual como vía de escape, así como la fosa nasal y la boca se abren para captar más oxígeno y preparar así el cuerpo para la actividad aeróbica.
- **DISGUSTO** : El asco puede considerarse la más peligrosa de las siete emociones primarias, tanto para la persona que la siente como para su objetivo. La ira es el lenguaje del ataque, del daño, de la violencia. El objetivo de la ira es dañar el objetivo, eliminar el obstáculo, vengarse del ofendido. Sus métodos principales no son la sutileza ni la estrategia, sino la energía, la agresión y la brutalidad. Nos sentimos disgustados cuando nos restringen y obstruyen. La expresión facial de ira es tensa. La mayoría de los movimientos

que componen la manifestación facial de la ira provienen de la contracción, retracción y tensión de los músculos. Las aberturas de los ojos y la boca tienden a cerrarse como si toda la cara se llevara a un punto central delante de la nariz.

- **AVERSIÓN** : el sentimiento de asco es uno de los mecanismos de protección más primitivos de la naturaleza. Los animales tienen una dieta restringida y evitan instintivamente el contacto con alimentos que puedan intoxicarlos, y una forma de no comer otros alimentos cuando su sabor y olor no son agradables, por lo que entran en el juego y el asco. La mayoría de las personas sentirán aversión hacia cosas como fluidos corporales, huevos, restos de comida, podredumbre, así como insectos e insectos. La mera imaginación del contacto con estas cosas provoca una repugnancia abrasadora. La aversión es un gran destructor de la empatía. La aversión conduce a un comportamiento de distanciamiento: el objetivo del disgusto nunca merece ser destruido, a menudo simplemente evitado o abandonado. La expresión facial de aversión (bloqueo de las vías de ingestión y contacto sensorial) parece ser el principal objetivo funcional de la expresión facial de la emoción de aversión. Las vías respiratorias están parcialmente obstruidas por los movimientos musculares que se producen en la raíz y la región nasolabial. La cara de disgusto es una cara tensa de rechazo.
- **DECEPCIÓN** : El menosprecio se caracteriza por el sentimiento de antipatía o superioridad, generalmente moral, hacia un individuo, grupo o sus acciones. La expresión facial de desprecio – el desprecio tiene una particularidad en relación con otras expresiones faciales emocionales: la unilateralidad. En general, una expresión facial espontánea moverá ambos lados de la cara por igual (excepto en condiciones especiales como parálisis), aunque una expresión espontánea de desprecio se producirá de forma unilateral.

Esta vista panorámica nos da una pequeña sensación de la riqueza del mundo emocional. Como sabemos, las emociones van acompañadas de algunos signos fisiológicos visibles. Al prepararnos para enfrentar un estímulo, este lo sentirá amenazante, repulsivo o placentario, nuestro sistema límbico generará cambios en nuestra fisiología al desencadenarse emociones, y muchas de ellas son perceptibles: sudoración, cambios en la respiración, cambios en el sistema digestivo (seco) . boca), enrojecimiento, palidez, escaldaduras, vasodilatación y dilatación y retracción de las pupilas (LEUCAS, Ebook 1).

También es importante decidir que cuando observamos las emociones que se filtran en el cuerpo a través del comportamiento, no tiene sentido intentar sacar inferencias o cualquier tipo de suposición de lo que otra persona podría estar pensando, ya que no tenemos forma de descubrirlo. . , ya que esa no es la intención de hacerlo. Lo que otra persona piensa de ella, sólo lo podremos saber si ella nos lo cuenta.

Lo que busco resaltar aquí es que ser consciente de la forma en que las personas articulan su comunicación verbal y no verbal nos dice mucho sobre la persona. Cuando percibimos y leemos conductas verbales o no verbales debemos considerar esta técnica como una herramienta que nos ayuda a percibir disociaciones.

Como sabemos, la intimidad verbal es un momento precioso y rico, agrega energía transformadora al Grupo, tanto para el que informa como para el participante que escucha, que también vivió en el grupo los momentos descritos por el narrador (PESSOA & ACÁCIO, 2017, página).

Creo que es natural que la percepción de posibles disociaciones (principalmente del habla y del movimiento) que surgen sutil o groseramente en el momento de relatar la experiencia, pueda ayudar a facilitar los caminos a seguir en cuanto a acciones y ejercicios a proponer. el grupo en las próximas sesiones, con el objetivo de incrementar cada vez más este continente afectivo, un ambiente en el que los miembros del grupo puedan sentirse más seguros al entregarse e interactuar.

Sentirse seguro con otras personas es quizás el aspecto más importante de la salud mental: las conexiones seguras son fundamentales para una vida plena y significativa. El apoyo social no termina con la mera presencia de otras personas. La indagación crítica es reciprocidad: ser escuchado y visto por las personas que nos rodean, sentir que estamos en la mente y el corazón de alguien. Para que nuestra fisiología se calme, sane y se desarrolle, necesitamos una sensación visceral de seguridad (BESSEL VAN DER KOLK, 2014, p. 97).

Finalmente, el lenguaje corporal no es mágico y no revelará secretos inescrutables. Indicará las primeras emociones que está experimentando un sujeto, lo que en sí mismo es una excelente fuente de información. Su correcta observación e interpretación puede ayudar mucho en las interacciones con otras personas e incluso aumentar su capacidad de autoobservación (Instituto Brasileño del Lenguaje Emocional).

Ciertamente podemos concluir que el momento de intimidad verbal en la sesión de Biodanza brinda dirección y forma para proponer ejercicios que puedan ayudar al grupo a seguir avanzando en niveles evolutivos en cada una de las líneas de experiencia. Observando atentamente estos aspectos, la comunicación no verbal constituye una herramienta importante en su interacción con la comunicación verbal durante la sesión de Biodanza, tornándose valiosa para una buena facilitación grupal.

Sin embargo, podemos considerar que nuestra observación de las personas que componen el grupo comienza desde el primer momento en que alguien llega al grupo y lo invitamos a una entrevista. Una entrevista individual es una interacción que tiene lugar entre dos personas –el entrevistador y el entrevistado– y que de alguna manera es dirigida o estructurada por la primera (GASKEL, 2004). La entrevista individual es muy útil cuando el entrevistador necesita profundizar en las preguntas concretas del entrevistado, ya que necesariamente el entrevistador tendrá que responder a lo que se le pregunta.

En Biodanza, Rolando Toro definió que la entrevista individual es un recurso de apoyo metodológico, un momento de escucha afectiva, en el que el facilitador se



pone a disposición del estudiante para ser escuchado de manera efectiva y sin juicios. (TORO, 1992, p. 9).

La Entrevista Individual es un procedimiento comúnmente adoptado por el facilitador cuando llega un nuevo participante al grupo, o para quienes son participantes del grupo. Es un recurso de apoyo metodológico complementario que permite al facilitador ofrecer al estudiante asistencia individualizada cuando lo necesite. Esta no es una sesión de psicoterapia, sino un momento en el que el facilitador simplemente se sienta en un lugar de escucha activa. Es en este lugar que la observación de lo que se dice (habla), así como de lo que el cuerpo expresa silenciosamente a través de movimientos, ayudará al facilitador a percibir disociaciones que puedan existir/manifestarse en el participante recién llegado. grupo, el bien, de un participante que sea más maduro en el grupo, considerando que la entrevista individual se puede realizar en cualquier momento con el participante, siempre y cuando sea necesario.

En este espacio enriquecido, el facilitador atento puede tener la oportunidad en este momento de escuchar, observar las palabras habladas (y las no habladas – silencios), un recurso de comunicación verbal, así como una mirada más atenta a los canales de comunicación no verbal. -comunicación verbal presentada en el momento del habla. Es importante recordar que el habla y los gestos están interconectados, y cuando el habla no está en coherencia con las señales que el cuerpo comunica, puede ser un indicio de disociaciones que allí ocurren...

Una vez más, queda claro que no se trata de análisis, se trata simplemente de prestar atención a lo que actualmente es posible observar disociaciones que tal vez no hayan sido evidentes en el momento de la sesión (relato de la experiencia o la misma experiencia).

Entiendo que esto también se puede aplicar en la entrevista individual, cuando el individuo llega al grupo. Cuando damos la bienvenida a un nuevo integrante, es natural sentir curiosidad por conocer al menos un poco de la historia de la persona que llega. Creo que en el rol de facilitador se trata de cuidar (preservar) el grupo y, de ningún modo, decidir, lo mismo.

Finalmente, la comunicación no verbal se produce, por excelencia, durante el baile. Es en ese momento que el sujeto, en su movimiento, expresa lo que es. Nuestra observación se enriquecerá cuanto más comprendamos la decodificación de las señales de comunicación verbal. A continuación se presentan algunas consideraciones y reflexiones sobre este tema.

## **MOVIMIENTO DE DANZA Y COMUNICACIÓN EN VERBAL - TIENE LA INTEGRALIDAD DEL SER**

*“El cuerpo lleva la historia de cada uno de nosotros. A través del movimiento reconocemos nuestra historia y tenemos la oportunidad de encontrar nuestra identidad”.*

Marina Carón, 2021

La sesión de Biodanza es una ceremonia de transformación interna a través de la experiencia. Consiste en un proceso de integración de la identidad en sus aspectos viscerales y conductuales. Y es en este torbellino de información que se

despliega durante las experiencias vividas por los miembros del grupo, que el facilitador se encontrará ante innumerables manifestaciones verbales y no verbales, derivadas de esta liberación visceral. Entiendo que el facilitador sólo necesita esa mirada más entrenada para realizar esta lectura, y para ello necesitará contar con más aprendizajes basados en conocimientos y científicamente probados, así como con más instrumentos y herramientas, que le ayuden a decodificar estos conduce. , lo que te permitirá alcanzar este objetivo de observación más asertiva del lenguaje verbal.

Hoy leíste el libro de Jussara Miller, titulado “¿Qué es el cuerpo que baila”? Me encontré con una afirmación que realmente me llamó la atención, por lo que accedo a traerla aquí, considerando que estamos hablando de movimientos y expresiones de emociones, que por lo tanto dialogan perfectamente con el propósito de este trabajo. El comunicado presenta “ *Los sentidos en la danza: el movimiento como vector de emociones* ”. El autor escribe que el uso de los significados de la palabra en plural es intencional, y que el cuerpo danzante le permite ser sensible con todo su abanico de posibilidades de sensaciones y variadas reverberaciones de imágenes y significados (MILLER, 2012, p. 118).

Si bien mencionamos esta referencia en la introducción, en este punto la vuelvo a mencionar, por su importancia y para ratificar la idea de que la efectividad de un ejercicio de Biodanza se basa en la profunda integración entre música, movimiento y experiencia. Estos tres factores constituyen un sistema integrado, un todo “organizado”, en el que cada parte es inseparable de la función de la totalidad. (TORÓ, 1992).

“El baile permite un lugar más grande, permitiendo que fluyan elementos nuevos y creativos y ayudando a que los movimientos se expandan con proyección. Nuestra historia termina escribiéndose en nuestro cuerpo”. (MILLER, 2012, pág. 9).

La experiencia es parte de una tríada, que también incluye música y movimiento, y juntos, estos tres importantes componentes brindan la efectividad de lo que se llama interacción en Biodanza. Entonces surge la pregunta: ¿qué tiene esto que ver con el tema que nos ocupa? Y lo entiendo si tienes algo que ver. Porque al observar los canales no verbales para leer posibles emociones desencadenadas en el cuerpo, y en consecuencia disociaciones, también lo hacemos mediante la observación de los movimientos.

En Biodanza, a través de la observación de la danza, podemos identificar niveles de disociación y planificar clases orientadas a la integración motriz, afectiva y existencial del participante. (PESSOA & ACÁCIO, 2017). Para percibir algún nivel de disociación, dificultad expresiva o mala movilidad de movimientos y gestos, es necesario revisar la compatibilidad del ejercicio con el nivel de desarrollo del participante en el grupo, afirma el autor.

En el Sistema Biodanza, durante la formación de los facilitadores, se dedica un módulo (llamado maratón) íntegramente al estudio del Movimiento Humano, en el que Rolando Toro, creador del Sistema Biodanza, destaca que: “*en esta ciencia del movimiento, aspectos como tan variados, como movimiento intencional controlado, movimiento espontáneo, automatismos, postura, contacto y caricia, etc.* Según Rolando (2005), cada individuo genera su propia danza y expresa en ella los argumentos y contenidos fundamentales de su existencia, agregando que es

posible, a través de la intuición inmediata, leer una danza triste o alegre, agitada o serena.

Finalmente, al afirmar que “la elaboración de un código de lectura corporal es, sin duda, bastante revelador”, terminé proponiendo algunas líneas de referencia para la construcción de este código, que abarca: la estructura general de la danza, aspectos energéticos, y , su relación con el mundo y con uno mismo (TORO, 2005, p. 32).

Sin duda, el maravilloso legado que nos dejó el maestro nos orienta sobre la importancia de esta observación del cuerpo. Esta lectura enriquecida de estudios científicos que actualmente han sido descubiertos por muchos estudiosos relacionados con este tema proporciona una mirada más profunda y esclarecedora.

Se trata de la lectura de la comunicación no verbal que agudiza nuestra percepción de las disociaciones presentes en el comportamiento y en el movimiento, lo que ocurre a través de la observación de canales presentados un poco antes (en el relato de la experiencia): distancia interpersonal (proxémica), signos de emoción. . en la voz (señales vocales), el cuerpo en movimiento (gestos), las expresiones faciales, el contacto visual en la comunicación (oculésica) y los signos fisiológicos visibles de la emoción.

Para una correcta observación y análisis del movimiento corporal no debemos perder de vista que el cuerpo sólo nos muestra emociones, incluso con la intensidad que estemos experimentando. Laban, en su libro de 1975, “Principios de danza y notas de movimiento”, cubrió décadas de reconocimiento automático de expresiones corporales a través del estudio de la velocidad, la fuerza, la suavidad y la tensión que se produce en el movimiento. (PÉREZ, 2016).

En el momento en que se desarrolla el movimiento de la danza, se puede observar a todos. Por ejemplo: Biodanza se basa en la comunicación afectiva, que también se da a través de manifestaciones de: gestos, proximidad, señales vocales, gestos, contacto visual y señales fisiológicas. Las muestras de cariño serán principalmente movimientos del cuerpo y del rostro con los que transmitimos emociones y sentimientos. Aunque estas muestras de afecto se expresan principalmente a través del rostro, la postura o ciertos gestos también pueden revelar emociones. Las muestras de cariño pueden ser intencionadas o no. Sonreír a una persona o mirar a alguien para expresarle afecto serán grandes señales afectivas intencionales. Dormir, palidecer o dilatar la pupila serían ejemplos de señales afectivas no deseadas (PÉREZ; LÉON & OLIVARES, 2016).

Cuando nuevas personas se unen al grupo, tienen una entrevista individual en la que dan una breve lista de verificación y hacen algunas preguntas, incluidas preguntas de salud, como si tienen algún problema y si están tomando algún tipo de medicamento. Lo que llamé la atención fue que la mayoría de las veces las respuestas eran todas de una persona que se encontraba emocional y físicamente 100% sana. No estaban afectados por ningún tipo de enfermedad (a veces su familia la tenía, pero nunca la persona), no tenían síntomas, no tomaban ningún tipo de medicamento y siempre estaban 100% sanos y felices, siempre con buena salud. . . vida.

En nuestra civilización, caracterizada por el estrés, los individuos tienden a tener cada vez peor relación con su cuerpo. La acumulación de tensión es una

constante en la vida cotidiana. Para justificar esto, la gente puede decidir que se acerca el envejecimiento, que tiene reumatismo, problemas de espalda o cualquier otra enfermedad. Siempre, sin embargo, nada de esto queda muy claro, porque lo que buscamos es sólo una excusa para tensiones que terminan comprometiendo gravemente los movimientos más simples e inhibiendo la sensibilidad y la percepción corporal (VIANNA, 2018, p. 107).

En ese momento, aunque fuera por mi ignorancia o falta de conocimiento, no tuve más tiempo para escuchar lo que en realidad estaba diciendo a través de palabras (consejos) para el nuevo integrante, además de no observar los emotivos mensajes que me transmitían. que me transmiten (a través de la comunicación no verbal: mirada, gesto, postura, tono de voz, etc.). Sin embargo, solo tenía mi capacidad innata/natural para observar estos signos (como se explica en el cuerpo de este trabajo), lo que no me permitió mejorar estas observaciones.

Cuando hablamos de disociaciones nos referimos a la desintegración del pensar, sentir y actuar. Frutos de una sociedad enferma, las consecuencias que se presentan entre las personas pueden presentar tales resultados. Es natural que las personas que viven allí se encuentren con este tipo de síntomas, sin embargo, la mayoría de las veces no son conscientes de ellos. Quizás por eso, porque no puedes verte a ti mismo, no puedes entender tus propias historias. Creo que podrías ser una de las razones por las que necesitas recargar y hablar de ti en las entrevistas sin comentar lo que te afecta en tu vida diaria.

La disociación es la separación de partes dentro de un todo. Las disociaciones se manifiestan como respuesta a determinados conflictos internos. Estas disociaciones, aunque configuradas como un factor personal, son características de toda la humanidad, ya que el desacuerdo consigo mismo es una característica del hombre "cultural".

A nivel corporal, las disociaciones reflejan disociaciones psíquicas. Estas disociaciones muchas veces pueden percibirse observando la postura adoptada por el sujeto y sus movimientos corporales. Las disociaciones pueden manifestarse a nivel motor (consiste en vivir en el propio cuerpo no como una unidad integrada, sino como parte aislada), sensorial-motor, afectivo-motor e idemotor (indicando una disociación psíquica que se refleja en la conducta motora; objetivamente, significa pensar, sentir y actuar por separado). (TORO, 2005, p. 95).

La propuesta de Biodanza nos alerta sobre la necesidad de mejorar nuestra percepción del movimiento y la comprensión de su poder y multiplicidad de efectos sobre el sistema vivo humano. El movimiento corporal comunica por sí mismo: intención, acción, manifestación, sentimiento, emoción, gusto, preferencias personales, vínculos. (PESSOA & ACÁCIO, 2017, p. 34).

En comunicación, el movimiento es también un sistema de códigos. "El cuerpo habla". Por tanto, se entiende como una forma de lenguaje. (PESSOA & ACÁCIO, 2017, p. 35).

El libro Movimiento Humano afirma que "la lectura del movimiento es una observación amorosa de lo que le sucede al alumno: su discurso, sus gestos y

posturas. En las categorías de movimiento y los principios del encuentro hay instrumentos para observar el progreso del grupo y de cada alumno”. (BARROS, 2018, p. 160).

Metodológicamente se enumeró y describió el estudio de las categorías de movimiento en Biodanza con el objetivo de ampliar nuestras posibilidades para desarrollar y aprender el movimiento humano. El mejor conocimiento de esta disciplina permite una lectura objetiva del movimiento, monitorizando el proceso evolutivo de los grupos, identificando niveles de disociación y motricidad, al mismo tiempo, realizando intervenciones encaminadas a la integración existencial y la rehabilitación. (PESSOA & ACÁCIO, 2017, p.59).

Las siguientes modalidades de expresión motora fueron definidas por Rolando Toro como categorías de movimiento (en un total de 18), las cuales, como se dijo, están muy diferenciadas a nivel neurofisiológico y psicológico: ritmo, potencia, control voluntario (intencional), resistencia, coordinación, equilibrio, sinergismo, elasticidad, extensión, agilidad, ligereza, flexibilidad, fluidez, eutonía, afinación, expresión, euritmia y ritmo de la melodía (TORO, 2005, p. 135).

Rolando Toro (coaderno Movimiento Humano, Código para la Lectura del Cuerpo, p. 32), aclara además que, a través de la intuición inmediata, es posible leer una danza triste o feliz, agitada o serena. Para ello sugerí la creación de un código de lectura del cuerpo, proponiendo algunas líneas de referencia para la construcción de este código:

<b>Estructura general de la danza.</b>	<b>Aspectos energéticos</b>	<b>Relación con el mundo y contigo mismo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación formal: la teatralidad.</li> <li>• Motivación expresiva: contenido experiencial auténtico.</li> <li>• Repetición mecánica: bloqueando la creatividad.</li> <li>• Movimientos caóticos: disociación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danza hipercinética: exceso de actividad, descompensación ergotrópica.</li> <li>• Danza asténica: sin energía, vitalidad bloqueada.</li> <li>• Danza eutónica: integración armónica de tensión y relajación.</li> <li>• Danza tensa: tendencia al dominio opresivo.</li> <li>• Danza relajada: tendencia a la desaparición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento de liberación hacia adelante, desde abajo: apertura al mundo.</li> <li>• Movimientos de internalización desde el exterior hacia el pecho: intimidad con el mismo.</li> <li>• Movimientos fetales: estados regresivos.</li> <li>• Danza lúdica: inmadurez, inocencia, alegría.</li> <li>• Danza erótica: motivaciones sexuales.</li> <li>• Movimientos centrales: coherencia existencial.</li> <li>• Movimientos periféricos: extroversión, exteriorización.</li> </ul>

--	--	--

Creo que tener acceso a todo este fantástico marco de información mencionado anteriormente, sobre la lectura del movimiento y las expresiones humanas que benefician enormemente al creador del sistema Biodanza, y que está disponible para el uso del facilitador, hace posible la ampliación de la percepción. y una mirada más atenta y atenta al grupo y al participante (ya lo ves en la entrevista, en la intimidación verbal y/o en la sesión de Biodanza). Es verdaderamente imperativo profundizar en la comprensión del movimiento de la persona, de cómo estar presente con ella, de experimentar y expresar sus emociones en un contexto afectivo.

Observo también que la posibilidad de poder utilizar la lectura de la comunicación en lo verbal, no como una forma analítica, ampliaría una perspectiva que despertaría la posibilidad de captar disociaciones que emergen de manera sutil o incluso sutil.

“Un tipo de comunicación que enajena la vida es el uso de juicios que implican una naturaleza equivocada o malvada en personas que no actúan de acuerdo con nuestros valores” (ROSENBERG, 2006, p. 37).

Entiendo que existe un riesgo inminente de que los procesos existenciales del facilitador (en forma de juicios personales o contratransferencias) puedan interferir de alguna manera con su percepción al observar al participante o al grupo. Creo que incluso si trabajamos duro para lograrlo, porque somos seres humanos, podemos hacer cosas así. Es necesario tener mucho cuidado de no hacer inferencias o juicios sobre la observación del movimiento (o incluso del habla) y otras expresiones de emociones, para no hacer suposiciones basadas en nuestros propios juicios de valor, que pueden afectar en gran medida. . Perjudica cómo se llevan a cabo futuras sesiones que realmente ayuden a favorecer el desarrollo individual de cada participante, así como el crecimiento e integración del grupo.

La posibilidad de reintegrar la identidad Biodanza a través del grupo es una oportunidad para que, entre las personas, en un ambiente emocionalmente enriquecido, puedan dejarse reflejar en los espejos (que son otras personas) que también están ahí para el crecimiento existencial. Este es el momento, entonces, donde el facilitador, armado con las percepciones observadas en cada persona, recogidas a partir de comportamientos verbales y no verbales, puede inspirarse cada vez más, ofreciendo experiencias más asertivas para el crecimiento, la interacción y la sana integración de todo el grupo.

“El cuerpo en movimiento es un cuerpo de significados. Tu comprensión en una sociedad es tu aculturación, es el lenguaje que se traduce en gestos y expresiones. Comprender el cuerpo, a lo largo de la historia, es comprender su relación con la red de significados presentes en la sociedad” (FIGUEIREDO & SANTI, 2002).

Finalmente vi que Biodanza es un sistema de integración, que ofrece en su metodología una poderosa posibilidad de crecimiento para sus participantes y el grupo. Cuenta con formas de lectura del movimiento y del comportamiento que permiten la observación de disociaciones, y que, correctamente aplicadas por el facilitador, brindan efectividad, en términos de la integración de la identidad participante y grupal.

Al traer a este trabajo algunos datos sobre la comunicación no verbal, me sentí motivado a mostrar un enfoque que también se basa en el comportamiento humano, y que para su aplicación, requiere también dedicación y práctica, que es un conocimiento basado en estudios y metodologías científicas.

Actualmente es mundialmente conocido gracias a reconocidos autores (científicos) como Paul Ekman (2011), David Matsumoto (2006), Judee Burgoon (2021), Robert Rosenthal, Carol Izard, entre otros, a partir de la producción de contenidos de diferentes ámbitos. . como la psicología, la neurociencia, la lingüística, la logopedia, el marketing, la criminología y la antropología aplicada al análisis de la conducta no verbal.

Postulo que la comunicación no verbal demuestra conceptos que le hablan fluidamente a Biodanza, sin interferir con la metodología de Biodanza, pero agregando conocimientos al facilitador, para ayudarlo a ampliar su perspectiva y comprensión.

<b>Codificación de la comunicación verbal.</b>	<b>En Biodanza</b>
Paralenguaje: cualquier sonido o cualidad de la voz que acompaña al hablante e indica la situación, física o emocional, en la que se encuentra el hablante.	Momento de un relato experiencial, a partir del cual se produce de manera emocional la manifestación de una mismidad.
Estudio proxémico del espacio de proximidad o distancia entre individuos.	Dependiendo de la integración del grupo como matriz de renacimiento, proporciona un lugar seguro para que la persona se manifieste de forma espontánea y natural. Ejemplo: grupo compacto
Táctêsis: implica comunicación táctil, y tocar es el estudio del tacto y las características que lo rodean.	Puede percibirse ampliamente, por ejemplo, en ejercicios de caricias y contacto (conciencia corporal).
Autoimagen: Es el apoyo para desarrollar nuestra forma particular de comunicarnos con las personas.	Está relacionado con lo interno y lo externo. Esta es la imagen mental que el individuo tiene de sí mismo. Cómo se manifiesta ante los demás y ante uno mismo. Folleto de identidad de Rolando Toro página 5
Factores ambientales que interfieren en las relaciones humanas, pero que no forman parte “directa” de las mismas. Los factores ambientales incluyen el edificio, el estilo arquitectónico, la decoración interior, las condiciones de iluminación, los colores, la temperatura, el ruido o la música adicional, etc., donde hay espacio para la interacción, lo que puede tener una gran influencia en el resultado de Relaciones interpersonales.	Una sala adecuada, con mucho espacio que proporcione un amplio espacio para que los miembros del grupo puedan hacer ejercicio, que sea limpia, cómoda, silenciosa, con la temperatura adecuada, recursos tecnológicos para realizar la experiencia (sonido), etc.

Posturas retraídas: serán posturas negativas, de rechazo o repulsión y se mostrarán retrocediendo o girando hacia el otro lado.	Procesos disociativos que se integrarán en la progresión en la que se realizará el trabajo durante el periodo de aprendizaje (en tres niveles: inicial, intermedio y profundo).
Posturas de expansión: serían posturas orgullosas, arrogantes, altivas o desdeñosas y se evidenciarían con la expansión del pecho, torso elevado o inclinado hacia atrás, cabeza en alto y hombros elevados.	Procesos disociativos que se integrarán en la progresión en la que se realizará el trabajo durante el periodo de aprendizaje (en tres niveles: inicial, intermedio y profundo).
Posturas de aproximación: posturas que transmiten atención o interés, demostradas inclinando el cuerpo hacia abajo.	Si puedes observar, en la manifestación de aproximación y progreso, como en los ejercicios de encuentros con abrazos, da y recibe la flor.
Postura de contracción: serían posturas depresivas, abatidas o desanimadas y comunicadas por torso inclinado, cabeza encorvada, hombros caídos y pecho encorvado.	Procesos disociativos que se integrarán en la progresión en la que se realizará el trabajo durante el periodo de aprendizaje (en tres niveles: inicial, intermedio y profundo).

Tengo un punto aquí en el que desarrollar esta cualidad de la vista (a través del entrenamiento y la sensibilidad) no significa que al leer los movimientos no verbales descubriremos lo que el otro está pensando, y nunca podremos saberlo, pero estaremos capaz de percibir la emoción que posiblemente esté presente. ¡También debo señalar que el lenguaje verbal también es importante! Es muy importante, sobre todo en el habla emocional, sin embargo, también debemos recordar que la disociación pensamiento+sentimiento+actuación son componentes que tienen mucho peso al observar lo que se expresa a través de las palabras (orales y/o escritas) y con lo que el cuerpo se está expresando, ya que es un proceso directamente ligado a nuestro cognitivo.

En nuestra sociedad tendemos a observar mucho más en lo que se dice, en el lenguaje verbal. Entonces, por mucho que una persona diga una determinada cosa y su cuerpo quiera decir otra cosa, nuestro juicio tenderá a lo que realmente se dice. Debemos prestar atención a este aspecto...

En el libro “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”, p. 279, Charles Darwin decía que: “De todas las partes del cuerpo, el rostro es la más observada y valorada, lo cual es natural, porque es el lugar principal de las expresiones y la fuente del habla”. La expresión de las emociones en hombres y animales (1872) es un libro escrito por Charles Darwin y trata sobre cómo los humanos y los animales expresan sus emociones. Este libro marca un hito en la historia de la comunicación no verbal, ya que fue el primer trabajo de amplia circulación, con conocimiento científico, sobre las emociones y las expresiones faciales (Instituto Brasileño de Lenguaje Emocional).

Desde el rostro que expresa emociones, gestos faciales que forman parte del universo de la comunicación no verbal, pasando por las micro expresiones y las macro expresiones faciales, que es uno de los gestos humanos que tanta



información nos aporta sobre las emociones, así como otros movimientos relacionados con la conducta verbal y no verbal, propongo aquí aportar algunas aclaraciones más detalladas para posibles reflexiones, que sin duda despertarán la curiosidad de los interesados en Biodanza.

Cuando nos referimos a gestos humanos aprendidos, creo que sigue siendo interesante hablar aquí también de gestos arquetípicos. Como explica Rolando Toro (2005) en su libro BIODANZA (p. 142), estos gestos arquetípicos pertenecen al inconsciente colectivo, descrito por CG Jung, y constituyen verdaderas matrices expresivas. Por ser algunos gestos realizados por el hombre desde el inicio del relato durante varios días, fueron luego llamados “eternos” por Rolando (TORO, 2005, p. 141).

Étienne Decroux, fue un actor y artista francés, cuyo principal interés era el estudio de expresión corporal. Según Wikipedia, hay referencia de que “Su principal interés era el estudio de la expresión corporal, y en los últimos 40 años de su vida abandonó las grandes presentaciones públicas y su carrera como actor para dedicarse por completo a la técnica denominada Dramática. Mimos corporales” (DECROUX. Wikipedia).

Rolando afirma en su libro Biodanza (TORO, 2005, p. 142), que Decroux seleccionó posiciones generativas básicas que generaron los movimientos del arte mimo clásico, y que, también en Biodanza, él (Toro) seleccionó gestos arquetípicos antiguos. cuya combinación nos permitió crear danzas espontáneas de gran riqueza y profundidad humana. Luego llamó a estos gestos arquetípicos “posiciones de danza generativa”. Gestos humanos que aparecen constantemente en bajorrelieves, esculturas y pinturas de todas las épocas y expresan adoración, sentimientos de maternidad, intimidad, pudiendo también hacer referencia a actividades arcaicas ligadas a la naturaleza, como la agricultura.

Los gestos humanos significativos están siendo blindados y la disociación es el resultado de la modernidad que separa radicalmente mente y cuerpo. Como afirma Rolando Toro en el libro Biodanza (2005, p. 94), cuando los componentes de un sistema no están integrados entre sí, se llama disociación. Complementa también que integración y disociación son términos opcionales desde el punto de vista funcional, y que la integración propuesta en Biodanza se basa en la observación de diferentes niveles de disociación manifestados por los hombres contemporáneos.

La modernidad que provocó esta disociación creó una sociedad enferma y, como resultado, las personas disociadas usan inconscientemente una armadura endurecida, un sistema de protección/blindaje, que de alguna manera los protege. Sin ellas (armaduras), muchas veces nos sentiríamos frágiles y vulnerables, porque nuestro corazón necesita ser cada vez más delgado, y nunca roto, como se puede comprobar en las palabras de Rolando Toro: “La Biodanza “transforma” progresivamente el corazón caracterológico. Cualquier ejercicio de “shock”, de “romper” la armadura o de reducir bruscamente la tensión interna, no pertenece a su metodología. Los modelos catárticos están excluidos de Biodanza”. (TORO, 2005, p. 15).

La armadura del carácter sirve al hombre como protección, en cierto modo necesaria contra el dolor y la desilusión. Este proceso de blindaje implica situaciones inapropiadas y amenazantes sufridas desde el nacimiento. Como nos recuerda

Rolando, *no podemos romper las defensas que un individuo ha desarrollado a lo largo de los años, porque corremos el riesgo de dejarlo sin continente para su identidad y poner en grave peligro su homeostasis.* (TORO, 1992, p.7).

Wilhelm Reich (1998), psiquiatra, sexólogo, psicoanalista, biólogo y físico, autor de varios libros, fue quien aportó valiosos conocimientos en el campo de la observación de las neurosis instaladas/enraizadas en el sistema muscular. Se trata de capas históricas solidificadas, experiencias infantiles, conflictos, represiones y frustraciones.

Tener la sensibilidad para observar las desorganizaciones, escudos y bloqueos de este movimiento humano inadecuado y discapacitado en la parte sana, es muy importante, para que el facilitador pueda comprender mejor el proceso de desintegración de la identidad del participante que está siendo acompañado por él. . , y por tanto, puede ofrecer experiencias que respeten el progreso y apunten hacia la integración de la identidad, como propone Biodanza.

El movimiento Graça, sin embargo, es una referencia del creador de Biodanza, Rolando Toro (2005), a movimientos perfectamente integrados. Es un estado que se estructura, a medida que los movimientos se integran, volviéndose más armoniosos, fluidos, sutiles y ligeros, dando como resultado una expresión de profunda armonía e interiorización.

Con estos elementos y la necesaria atención por parte del facilitador, incentivando el estudio que pueda potenciar el desarrollo de una mirada más curiosa y profunda sobre el movimiento, es una de las máximas que debe seguir fielmente el docente, considerando que es observación. del cuerpo humano allí presente, objeto de la tríada: música – movimiento – experiencia (estructura unitaria). La eficacia del ejercicio Biodanza tiene sus raíces en la profunda integración entre música, movimiento y experiencia. Estos tres factores constituyen un sistema integrado, un todo “organizado”, en el que cada parte es inseparable de la función de la totalidad. (TORÓ, 1992).

## CONCLUSIÓN

*“Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice” .*

Peter Drucker

Conocer el comportamiento humano y sus interacciones invita a la reflexión. Estudiar tantos aspectos que involucran nuestra naturalidad como homo sapiens es un desafío. Requiere tiempo y dedicación. Estar abierto a deconstruir y reconstruir para ampliar la visión y así permitir que fluyan movimientos más ligeros. A veces nos asusta correr riesgos para experimentar lo que no conocemos. Para mí traer aquí este tema, que para muchos es desconocido, fue exactamente así.

Hablar verbalmente es recordar que es la forma de comunicación más primitiva y está directamente ligada a la expresión de nuestras emociones.

Nuestra capacidad de comunicarnos ha estado presente desde nuestro nacimiento (incluso antes). Sin que sean necesarias las palabras, los recién nacidos son capaces de comunicar si necesitan alimento, si sienten dolor, si están tristes, entre otros estados fisiológicos y emocionales. Tenga en cuenta que el Ser Humano nace con el lenguaje no verbal como principal vehículo de comunicación, aun cuando siendo bebé no es posible expresarse a través del lenguaje verbal (hablado o escrito), sólo a través de gestos y voz (sonidos). Este aprendizaje (lenguaje verbal, hablado y escrito) se irá desarrollando progresivamente con el tiempo a medida que el niño crezca.

Con una lectura profunda del comportamiento verbal, el facilitador que esté más enriquecido con información sobre este tipo de comunicación estaría en la mejor posición para ofrecer al participante ejercicios y experiencias que puedan dirigirlo progresivamente a crear movimientos que agreguen salud. , por el movimiento Graça, que es hacia donde apunta Biodanza, y que provocaría mucho crecimiento individual y grupal.

Vale resaltar aquí que cuando hablamos del movimiento de salud en Biodanza, intrínsecamente estamos diciendo que se trata de trabajar la parte sana, es decir, con la parte sana del paciente aún presente y presente. Biodanza no actúa sobre los síntomas. Esta es la propuesta de Biodanza. Y, como facilitadores, poder tener una buena lectura del movimiento humano es de suma importancia, pues la sociedad moderna ha creado personas enfermas y disociadas en su pensamiento, sentimiento y acción, normóticas y enfermas en su comportamiento y forma de ser.

Sin duda, el maravilloso legado que nos dejó el maestro nos orienta sobre la importancia de esta observación del cuerpo. Esta lectura enriquecida de estudios científicos que actualmente han sido descubiertos por muchos estudiosos relacionados con este tema proporciona una mirada más profunda y esclarecedora.

El proceso de facilitación es desafiante, ya que Biodanza es una formación interdisciplinaria (requiere conocimientos en varias disciplinas). Posiblemente el reconocimiento de instrumentos y teorías que puedan ayudar a una lectura más profunda, enriquecer y resumir los conocimientos enseñados por Rolando (2005).

Estoy seguro de que el aprendizaje durante el periodo de especialización fue un camino muy transitado, pero, sin embargo, fue sólo el comienzo. Es necesario ser

conscientes de que la comunicación no verbal es un estudio que requiere continuidad, al igual que Biodanza, que también requiere un estudio constante por parte del facilitador. Cuando hablamos de comportamiento humano entendemos que ha sido objeto de estudio e investigación desde hace mucho tiempo. Quizás por el resto de tu vida. La ciencia es así: siempre se producen nuevos descubrimientos y se abren nuevos conocimientos en la raíz de estos conocimientos.

La comunicación no verbal en Biodanza como forma de ampliar la percepción y perspectiva sobre el grupo, en el momento de la sesión o durante el relato de experiencia, puede ayudar al facilitador a realizar un seguimiento atento del integrante y del grupo, desde el momento de tu llegada. Cuando notamos pequeñas disociaciones, muchas veces no nos damos cuenta y las olvidamos. Puede parecer insignificante y, sin embargo, repetitivo. Escapadas sencillas, pero que pueden servir como punto de partida para la construcción de sesiones exitosas. Sesiones que son para el grupo y su crecimiento como matriz humana, un camino hacia la integración. En este contexto, afectiva y efectivamente, eso es lo que importa.

## REFERENCIAS

BAIMA, César. Capta una mentira: un mito del lenguaje corporal. **Revista Questão de Ciência**. Disponible:

<

<https://www.revistaquestaodeciencia.com.br/artigo/2021/12/24/pega-na-mentira-os-mitos-da-linguagem-corporal> . > Consultado el: 05/05/2023.

BARBOSA, Elson. **Educa+Brasil, Lenguaje verbal y no verbal** . Disponible en: < <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/lingua-portuguesa/linguagem-verbal-e-na-o-verbal> >. Consultado: 25 de marzo. 2023.

BARROS, Magalí Montandon. **Movimiento humano** : manifestación del flujo continuo de la vida. [sl]: [sd], 2018.

BBC Noticias Brasil. **Cuál es la teoría de la evolución de Charles Darwin y qué inspiró sus ideas revolucionarias** . Disponible en:

<<https://www.bbc.com/portuguese/geral-50525124>>. Consultado: 8 de mayo. 2023.

BESSEL VAN DER KOLK, MD **El cuerpo tiene marcas** . Río de Janeiro: Sextante, 2014.

BIRDWHISTELL, Ray L. **Revista Performance** , v. 9, núm. 1 de junio. 2008.

Disponible en: < [www.revistadesempenho.org.br](http://www.revistadesempenho.org.br) >. Consultado: 8 de marzo. 2023.

BIRDWHISTELL, R. Kinésica y contextos: ensayos sobre comunicación del movimiento corporal. UPP, 1970.

BRASIL. Ministerio de Salud. **Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias en el SUS (PNPIC)** . Ordenanza nº 849/2017, prevé la inclusión de Biodanza en el PICS/SUS el 27/03/2017. Disponible en: <

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics> >. Consultado: 8 de marzo. 2023.

BURGÓN, Judee; et al. Comunicación no verbal . Disponible:

<

[https://www.amazon.com.br/s?i=stripbooks&rh=p\\_27%3ACudee+K+Burgoon&s=relevancerank&text=Judee+K+Burgoon&ref=dp\\_byline\\_sr\\_book\\_1"ref=dp\\_byline\\_sr\\_book\\_1](https://www.amazon.com.br/s?i=stripbooks&rh=p_27%3ACudee+K+Burgoon&s=relevancerank&text=Judee+K+Burgoon&ref=dp_byline_sr_book_1) >. Consultado el: 4 de mayo de 2023.

ROODENBURG, Herman & BREMMER, Jan. **Una historia cultural del gesto** . Prensa de la Universidad de Cornell, 1992.

CARÓN, Marina. **Cuerpo, más allá** : educación somática, conciencia y expresión corporal. Río de Janeiro: Summus, 2021.

CICEM – Centro de Investigación sobre el Comportamiento de las Emociones. **El cerebro y la expresión facial de la emoción**. Disponible en: <<http://cicem.com.br/o-cerebro-e-expressao-facial-da-emocao/>>. Consultado: 8 de mayo. 2023.

COMUNICACIÓN. Es: **Significados** . Disponible en: <<https://www.significados.com.br/comunicacao/>>. Consultado: 3 de abril. 2023.

Conceptos del mundo. **Vista intuitiva** . Disponible en: <<https://conceitosdomundo.pt/visao-intuitiva/>>. Consultado: 13 de mayo. 2023.

CUSTÓDIO, Lucas. **Comunicación no verbal** : la guía completa para mejorar tu carrera. Disponible en: <<https://blog.betrybe.com/carreira/comunicacao-nao-verbal>>. Consultado: 28 de marzo. 2023.

DARWIN, Carlos. **La expresión de las emociones en hombres y animales** . São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

DECROUX, Étienne. **Mimos corporales dramáticos** . Disponible en: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Étienne\\_Decroux](https://pt.wikipedia.org/wiki/Étienne_Decroux)>. Consultado: 19 de marzo. 2023.

EKMAN, Pablo. **El lenguaje de las emociones** . Río de Janeiro: Luna de Papel, 2011.

Equipo editorial conceptual. **Concepto de postura corporal** . Disponible en: <<https://conceito.de/postura-corporal>>. Consultado: 6 de mayo. 2023.

FIGUEIREDO, LCM & SANTI, PLR **Psicología, una (nueva) introducción** . 2da ed. São Paulo: EDUC, 2002.

FRANCIA, Gianluca. Lenguaje corporal y significado de las posturas corporales. **Psicología-online**. Disponible en: <<https://br.psicologia-online.com/linguagem-corporal-eo-significado-das-posturas-corporais-695.html>>. Consultado: 6 de mayo. 2023.

FREITAG, Vera Lúcia & BADKE, Marcio Rossato; (organizaciones). **Prácticas Integrativas y Complementarias en el SUS, El (re)conocimiento de técnicas ancestrales en la atención a la salud contemporánea** . 2019.

GALLARDO, Claudia Pradas. **Psicología-online: tipos de comunicación verbal y no verbal**. Disponible en: <<https://br.psicologia-online.com/tipos-de-comunicacao-nao-verbal-definicao-e-exemplos-75.html>>. Consultado: 21 de abril. 2023.

\_\_\_\_\_. Tipos de comunicación verbal y no verbal: definiciones y ejemplos. **Psicología-Online** . Disponible en: <<https://br.psicologia-online.com/tipos-de-comunicacao-nao-verbal-definicao-e-exemplos-75.html>>, Consultado: 21 de abril. 2023.

\_\_\_\_\_. Qué es el sistema límbico: funciones, anatomía y enfermedades asociadas. **Psicología-Online** . Disponible en: <

<https://br.psicologia-online.com/o-que-e-sistema-limbico-funcoes-anatomia-e-doenca-s-associadas-35.html> >. Consultado: 8 de mayo. 2023.

GARCÍA, Carlos. **Curso de procesos grupales** . Brasilia, 2017. [Transcripción].

GASKEL, George. (2004). ESCRIBIR. **Entrevista individual** . Disponible en: < <https://pt.scribd.com/document/537167006/ENTREVISTA-INDIVIDUAL#> >. Consultado: 22 de mayo. 2023.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligencia emocional**. Río de Janeiro: Objetivo, 1995.

HALL, Edward T. **La dimensión oculta** . São Paulo: Martins Fontes. 1966.

HILDEBRANDT, A; SCHACHT, A y SOMMER, W; WILHELM, O. **Medición de la velocidad de reconocimiento de emociones expresadas facialmente** . Emoticono de código. 2015.

Instituto Brasileño de Lenguaje Emocional, Kinésica. Disponible en: < <https://ibralc.com.br/cursos-de-linguagem-corporal-mentoria-e-consultoria/não-verbal/cinesica/> >. Consultado: 6 de mayo. 2023.

Instituto Brasileño de Lenguaje Emocional, ¿Es el estudio del lenguaje corporal una ciencia?, Disponible en: < <https://ibralc.com.br/linguagem-corporal-e-ciencia/> >. Consultado: 5 de mayo. 2023.

Instituto Brasileño de Lenguaje Emocional, Cronología: lenguaje corporal. Disponible en: < [https://ibralc.com.br/linha-tempo-linguagem-corporal/#Charles\\_Darwin](https://ibralc.com.br/linha-tempo-linguagem-corporal/#Charles_Darwin) >. Consultado: 20 de abril. 2023.

IMPA. Instituto de Psicología Aplicada. **Empatía** : tres tipos. Disponible en:< <https://inpaonline.com.br/blog/empatia/> >. Consultado: 17 de mayo. 2023.

Revista PUC-SP. **Neuronas espejo y empatía** . Disponible en: < <https://j.pucsp.br/artigo/neuronios-espelho-e-empatia> . Consultado: 18 de mayo. 2023.

Jaleko Artmed. **Pares de nervios craneales** : lo que necesita saber. Disponible en: < <https://blog.jaleko.com.br/pares-de-nervos-cranianos-o-que-voce-precisa-saber/> >. Consultado: 8 de mayo. 2023.

JONES, S. E & YARBROUGH, AE Un estudio naturalista de los significados del tacto. **Monografías de comunicación** , 52 (1), 19–56, 1985. Disponible en: < <https://doi.org/10.1080/03637758509376094> >. Consultado en: marzo de 2023.

KLAUS, Scherer. Disponible en: < [https://en.wikipedia.org/wiki/Klaus\\_Scherer](https://en.wikipedia.org/wiki/Klaus_Scherer) >. Consultado: 3 de mayo. 2023.

KNAPP, Mark L. y HALL, Judith A. **Comunicación no verbal en la interacción humana**. São Paulo: JSN, 1972.

KNAPP, Marcos. L. & HALL, Judith A. **Comunicación no verbal en la interacción humana** . 2da ed. São Paulo: JSN, 1999.

\_\_\_\_\_. La comunicación no verbal en la interacción humana. 2da ed. São Paulo: JSN, 1999. *En* : MORRIS, Desmond. **Usted: un estudio objetivo del comportamiento humano**. São Paulo: Círculo do Livro, 1977.

LABAN, Rudolf. **Principios de danza y notación de movimientos** . [sl]: [sd], 1975.

LEUCAS, David. **Introducción al análisis de microexpresiones** : de la codificación de rostros a la identificación de emociones. São Paulo: Alpheratz, 2021.

\_\_\_\_\_. Guía del analista verbal. **Introducción a la comunicación no verbal** : metodología del análisis no verbal. ClueLab, [Libro electrónico].

LELOUP, Jean-Yves. **Un arte de cuidar** . 4ta edición. São Paulo: Voces, 2012.

LIMA, Eduardo. **Errores de lenguaje corporal: evitar el contacto corporal** . Disponible en: <

<https://medium.com/@edullimape/erros-de-linguagem-corporal-em-present%C3%A7%C3%B5es-evitar-contato-visual-afa1e8c0c5c>>. Consultado: 7 de mayo. 2023.

MATERIAS ESCOLARES. **Tipos de comunicación** : verbal y oral, escrita y asertiva. Disponible en: < <https://www.materias.com.br/portugues/tipos-de-comunicacao.html> >. Consultado: 30 de marzo. 2023.

MATSUMOTO, David (2006). Instituto Brasileño de Lenguaje Emocional. Disponible en: < <https://ibralc.com.br/david-matsumoto/> >. Consultado: 19 de marzo. 2023.

MEHRABIAN, Albert. **Mensajes silenciosos** 1971. Disponible en:

<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/855150/mod\_resource/content/1/Albert-Mehrabian%20-%20Silent%20Messages%201971%20-%20red.size.pdf>. Consultado: 19 de marzo. 2023

MICHAELIS. **Diccionario brasileño de la lengua portuguesa** . Disponible en: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/paralinguagem/>>. Consultado: 2 de mayo. 2023.

MILLER, Jussara. **¿Qué es el cuerpo danzante ?** Danza y educación somática para adultos y niños. Río de Janeiro: Summus, 2012.

MONTAGU, Ashley. **Tacto** : el significado humano de la piel. Río de Janeiro: Summus, 1996.

MÚSICA. Wikipedia. Disponible en: < <https://pt.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica> >. Consultado: 19 de marzo. 2023.

NAVARRO, José; KARLINS, Marvin. **Lo que dice todo el cuerpo** . Río de Janeiro: Sextante 2008.

NAVARRO, José. **El cuerpo en la mente** . [sl]: Estrelapolar, 2010.



PEASE, Allan & Bárbara. **Descubriendo los secretos del lenguaje corporal** . [sl]: [sd], 2005.

PÉREZ, Rafael M. López & LÉON, Ferando Gordillo; OLIVARES, Marta Grau. (coords.). **Comportamiento verbal con mayor comunicación y lenguaje** . Madrid: Pirámide, 2016.

PESSOA, María Lucía. **Biodanza** : vida y plenitud. Belo Horizonte: Edición del autor, 2009.

PESSOA, María Lúcia & ACÁCIO, Jorge. **Biodanza 360° Grados** . Belo Horizonte: Edición del autor, 2017.

PSICOLOGÍA DE LA VIDA CONECTADA. **Psicología General** . Disponible en: < <https://blog.psicologiviva.com.br/comunicacao-assertiva/> >. Consultado: 30 de marzo. 2023.

REICH, W. **Análisis de personajes** . 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REVISTA DE INGRESOS. Brasilia: UNB, v. 9, núm. 1 de junio. 2008.

REVISTA LATINOAMERICANA DE ENFERMERÍA. Ribeirão Preto: USP, v. 8, núm. 4, pág. 52-58, agosto. 2000.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicación no violenta** : técnicas para mejorar las relaciones personales y profesionales. [sl]: [sd], 2006.

SABATER, [Valeria](#) . (2021). **Neurona espejo e empatía** : maravillosos mecanismos de conexión, Disponible en: < <https://amentemaravilhosa.com.br/neuronios-espelho-e-empatia/> > Consultado el: 18 de mayo. 2023.

SCHIMIDT, Teresa Cristina Gioia & SILVA, Maria Júlia Paes da. Reconocimiento de aspectos tácticos para la atención emocional y de calidad al anciano hospitalizado. **Revista Escuela de Enfermería de la USP** , v. 47, núm. 2, pág. XX-XX, abr. 2013. Disponible en: < <https://doi.org/10.1590/S0080-62342013000200022> >. Consultado: 30 de marzo de 2023.

TODOROV, A. & PAKRASHI, M. & OOSTERHOF, NN **Evaluación de la confiabilidad facial después de un tiempo mínimo de exposición** . Cognición social, vol. 27, núm. 6, pág. 813–833, 2009.

TORO, Rolando. **Biodanza** . São Paulo: Olavobrás, 2005.

\_\_\_\_\_. Colección de Textos de Biodanza [Tomo I], v. Yo, 1992.

\_\_\_\_\_. Colección de Textos Biodanza [Tomo II], cap. VIII, 1992.

\_\_\_\_\_. Participación del Facilitador de Biodanza en las Sesiones, [Tomo II], v. X, 1992.

\_\_\_\_\_. El Grupo Biodanza: dinámicas de grupo en Biodanza. [Tomo II], cap. XI, 1992.

\_\_\_\_\_. El Grupo Biodanza: entrevista individual. [Tomo II], folleto V.

VASCONCELLOS, Leda Raquel & OTA, Emma. Comparación del comportamiento gestual entre malos y buenos oradores durante la comunicación pública. **Psicología en Revista, Belo Horizonte**, v. 9, núm. 13, pág. 153-158, junio. 2003.

VIANA, Klauss. **El baile** . [sl]: [sd], 2018.

WAIFLEIN, Megan. **The Progression of the Field of Kinesics** , Artículo 3. 2013. Tesis del año pasado (Doctorado en Antropología) - Universidad Estatal de Illinois, 2013. Disponible en: < <http://ir.library.illinoisstate.edu/sta/3> >. Consultado el: 05/05/2023.

## **Biodança e decolonialidade no contexto do projeto Corpo e Design**

### ***Biodanza and decoloniality in the context of “Corpo e Design” project***

**Pedro Amador de Sá Furtado**

#### **Resumo**

Este artigo, com a finalidade de se constituir obra síntese referente à conclusão do curso de formação de facilitadores em Biodança pela Escola de Biodança do Ceará, busca, a partir de um projeto intitulado Corpo e Design, analisar como a Biodança encerra, a partir da sua metodologia vivencial, um potencial decolonizador. Tal proposta foi concebida a partir das sessões de Biodança que conduzi durante meu estágio supervisionado, enquanto estive em contato com estudantes de um curso de graduação e de mestrado, cujos corpos demonstravam os efeitos da colonialidade, das subjugações que o paradigma moderno-eurocêntrico-capitalista nos impõe. Ao longo das sessões, os corpos rígidos e embotados floresceram em uma corporeidade rica de sentidos, sentimentos e emoções. Ao final, nas palavras dos participantes, observam-se as conquistas e as descobertas que apontam na direção proposta – a Biodança como uma abordagem decolonizadora – que acontece pela redescoberta do ser, da autonomia, das emoções e de um contato profundo com a alteridade.

**Palavras-chaves:** Biodança; decolonialidade; vivência; colonialidade do ser.

#### **Abstract**

This paper has the purpose of constituting a synthesis work regarding the conclusion of the training course for facilitators in Biodanza by the Escola de Biodança do Ceará, and it seeks to analyze how Biodanza ends, from of its experiential methodology, a decolonizing potential, based on the project entitled “Corpo e Design”. This proposal was conceived based on the Biodanza sessions that the author conducted during his supervised internship, while he was in contact with students from an undergraduate and master's degree course, whose bodies demonstrated the effects of coloniality, of the subjugations that the modern paradigm-Eurocentric-capitalist imposes on us. Throughout the sessions, the rigid and dull bodies blossomed into a rich corporeality of senses, feelings and emotions. By the end, in the quotes of the participants, we observe the achievements and discoveries that point in the proposed direction – bio-danza as a decolonizing approach – which in our analysis happens through the rediscovery of being, autonomy, emotions and deep contact with otherness.

**Keywords:** Biodanza; decoloniality; experience; coloniality of being.

## 1. Introdução

É imprescindível garantir a tolerância e a porosidade entre os saberes, a polinização cruzada entre conhecimentos, a possibilidade respeitosa de diferentes misturas, com permissões conscientes e recíprocas para que as trocas de informação sejam férteis, e os múltiplos sentidos, considerados em conjunto, permitam avançar o saber humano (Ribeiro, 2022, p.88).

O pensamento retratado na citação acima, extraído do livro “Sonho Manifesto”, de Sidarta Ribeiro, fortaleceu em mim o desejo de relacionar, neste artigo, a Biodança, em especial, sua metodologia vivencial, ao contexto do pensamento decolonial.

Definida por seu criador, o chileno Rolando Toro Araneda, como um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originárias da vida, a Biodança<sup>1</sup>, por uma série de características que lhe são peculiares e por ter surgido em contraposição a um contexto opressor de dominação cultural, revela-se como uma ampla transgressão aos valores culturais contemporâneos, representados, principalmente, por uma sociedade de consumo, de exploração, de violência e de supressão das diferenças em diversos níveis.

Tais valores são resultados do caminho que a humanidade parece ter escolhido como trilha evolutiva ao privilegiar em demasia a razão e negligenciar tantos outros aspectos da natureza profunda e complexa do ser humano e do universo.

O privilégio da razão ganhou proporções gigantescas e conduziu o ser humano a uma sanha hedonista e egóica que resultou em experiências de dominação, destruição e guerra, cujas consequências perduram e se perpetuam nos tempos atuais.

Sob a perspectiva geopolítica, as nações que foram pioneiras na detenção do conhecimento racional como instrumento de dominação lançaram-se na jornada imperialista de captar e cooptar territórios e nações para se expandirem e imporem sua hegemonia. Tais territórios e nações ficaram conhecidas como colônias e sua submissão às grandes nações conquistadoras como colonialismo.

O fluxo da história conduziu os povos e as nações ao término formal do colonialismo, mas a realidade nos escancara as mazelas da exploração, da pobreza, do analfabetismo, da fome, da violência em todas as suas formas, do preconceito, da

---

<sup>1</sup> Assim escrita na língua portuguesa, forma esta que será usada neste texto a partir de então.

discriminação, entre outras, evidenciando, em verdade, sua continuidade, não apenas no aspecto do poder político-econômico, mas também como contaminação colonial nos aspectos mais subjetivos da existência humana, tanto coletiva quanto individual, denominada por Mignolo (2017) como uma colonialidade do saber e do ser.

Nesse sentido, Heloisa Buarque de Holanda, em sua introdução no livro *Pensamento Feminista Hoje – perspectivas decoloniais*, registra que:

Enquanto o colonialismo denota uma relação política e econômica de dominação colonial de um povo ou nação sobre outro, a colonialidade se refere a um *padrão de poder* que não se limita às relações formais de dominação colonial, mas envolve também as formas pelas quais as relações intersubjetivas se articulam a partir de posições de domínio e subalternidade de viés racial. (Buarque de Holanda, 2020, p.16).

Feito esse delineamento, ainda que mais panorâmico, acerca da ideia do que seja a colonialidade e de como ela se irradia de forma subjacente para além do aspecto restrito do poder, seja político ou econômico, pretendo trazer, no decorrer do presente trabalho, uma abordagem reflexiva acerca da decolonialidade como um caminho de resistência aos padrões e conceitos impostos pela hegemonia das nações ricas e poderosas ao longo dessa jornada imperialista-colonial, bem como relacionar a Biodança como uma prática decolonial a partir de um projeto de extensão intitulado *Corpo e Design*, no âmbito do Grupo de Pesquisas Narrativas em Inovação, Design e Antropologia, da Universidade Federal do Maranhão (NIDA-UFMA).

A ideia original do *Corpo e Design*, como projeto de extensão, consistia na criação de um ciclo de estudos no NIDA sobre temas relacionados à corporeidade em práticas de design participativo em comunidades tradicionais, conduzidos por sua Coordenadora, a professora Raquel Noronha, assim como na criação de um grupo de Biodança que permitisse a experimentação vivencial de tais temas, além da abordagem somente acadêmica.

Assim, o *Corpo e Design*, constituir-se-ia em um ciclo de estudos e em um grupo de Biodança que se desdobraria em vinte e quatro sessões<sup>2</sup>, realizadas uma vez por semana, durante seis meses, sob minha condução e supervisão do facilitador-didata Júlio Augusto Mendes Ericeira (BA 0130). Contudo, por questões de disponibilidade,

---

<sup>2</sup> A quantidade de vinte e quatro sessões representa o total de encontros realizados no intervalo de seis meses, com frequência de uma sessão por semana, tempo de duração estabelecido pelo Regulamento da Escola de Biodança do Ceará para a realização do estágio supervisionado do curso de formação de facilitadores em Biodança.

alguns integrantes do ciclo de estudo não frequentavam o grupo de Biodança e vice-versa. Aos poucos, o projeto Corpo e Design resumiu-se apenas ao grupo de Biodança, formado por uma média de quinze pessoas<sup>3</sup>.

Após a realização dos módulos teórico-vivenciais do curso de formação de Facilitadores em Biodança na Escola de Biodança do Ceará (EBC), no período entre 2017 e 2019, partilhando e tecendo a vida com Raquel Noronha, professora da Universidade Federal do Maranhão, em determinado momento, percebi que fazíamos leituras muito semelhantes e comungávamos de ideias que tinham muito em comum umas com as outras.

A atuação de Raquel como pesquisadora em comunidades artesãs quilombolas do interior do estado do Maranhão caracteriza-se por sua insistência e persistência em pesquisar processos colaborativos de fazer artesanato de uma maneira mais aberta e atenta às necessidades e interesses das comunidades, assim como por suas ideias de inclusão das comunidades mais negligenciadas pelo Poder Público nos processos produtivos artesanais e nos contextos econômicos do Estado.

Destaco também a sua visão de desierarquizar os saberes e as formas de pesquisa acadêmicos em relação aos saberes e aos fazeres ancestrais e tradicionais das comunidades remotas dos rincões do Estado do Maranhão, bem como a sua forma de lidar com os alunos, que nos conduziram a conversas em que percebíamos, muito fortemente, a presença do paradigma biocêntrico, muitas críticas ao paradigma antropocêntrico, uma inquietação constante com a dominância de um sistema cultural eurocêntrico, patriarcal e opressor, e a vontade de uma atuação nossa no sentido de contribuir com a decolonização desses valores.

Nessa trilha de diálogos e reflexões, depois de conhecer de perto uma parte das atividades desenvolvidas por Raquel – tanto no seu campo prático de pesquisa quanto na Universidade – assim como as pessoas com quem convivia, comecei a perceber algo do aspecto corporal daquele universo que me chamou a atenção: a rigidez dos corpos, a indisponibilidade postural para estar e interagir com as pessoas das comunidades ou

---

<sup>3</sup> Ao longo dos encontros, antes restritos a estudantes da graduação e de mestrado em Design, deliberamos pela abertura do grupo, considerando dois aspectos: o interesse de pessoas externas vinculadas aos membros do grupo e a possibilidade de enriquecer o processo a partir da diversidade dos integrantes, já que os alunos lidariam com pessoas diversas em seus campos de pesquisa.

com eles próprios, a timidez em excesso, o formalismo, a hesitação no falar, no olhar, a escassez do toque, do abraço...

Ainda que coberta com um manto de sutileza que a faz quase imperceptível e banal sob a lente fosca da modernidade contemporânea, vislumbrei em tal realidade a forma disfarçada e “normalizada” da violência colonial perpetrada não só pelo poder político-econômico, mas também por um poder hegemônico ideológico, eurocêntrico, discriminatório, que manipula, ao longo de séculos, linguagens, epistemologias e outros mecanismos de construção do “saber”, que repercutem irremediavelmente na instância do “ser”.

Lembrei-me então de Rolando Toro que afirmou que “no ato de não olhar, de não escutar, de não tocar o outro, despojamo-nos sutilmente de sua identidade; estamos com o outro, mas o ignoramos” (Toro, 2005, p.13).

Eis a subjacência do colonialismo, já criticada por Toro no início da sistematização da Biodança, não exatamente com essa terminologia, mas com muitos dos contornos que a definem. Como cientista e estudioso de várias áreas do conhecimento, em especial da Antropologia e da Psicologia, Toro denunciou a falência de um sistema antivida que levou o ser humano à solidão em meio a um “caos coletivista” (op.cit), que gerou as patologias do Eu, as doenças da civilização e a forma predatória de se relacionar com seu semelhante e com a natureza da qual faz parte. Eis alguns dos contornos da colonialidade disfarçada de modernidade e de progresso.

A partir da contextualização desta problemática, trago então a indagação que conduzirá a argumentação deste artigo: como a Biodança pode contribuir como prática decolonial em contextos de superação do paradigma antropocêntrico?

Tal questionamento me induziu a um objetivo geral: compreender as relações entre Biodança e decolonialidade como superação de um sistema-mundo moderno, opressor, redutor e adoecido, no contexto do projeto Corpo e Design.

Para atender a este objetivo geral, seguirei os objetivos específicos abaixo delineados: (a) identificar os principais conceitos da Biodança e relacioná-los aos contextos do sistema mundo-moderno colonial e da decolonialidade; (b) relatar as práticas metodológicas vivenciais no grupo de Biodança; (c) debater os alcances e limites da Biodança, no projeto Corpo e Design, como prática decolonial.

O trabalho realizado pelo NIDA consiste em abordagens contemporâneas do design que friccionam o modelo positivista moderno e sua racionalidade. Para tal, acionam a relação com a antropologia, direcionando o olhar às relações entre pessoas, materiais e ambiente, entendendo a produção material na sociedade como um emaranhado intersubjetivo, conforme o entendimento do antropólogo Tim Ingold (2011). Izidio, Farias e Noronha (2022) nomeiam tal abordagem de *designantropologia*. Na prática, estes autores problematizam as formas lineares da produção criativa no campo do design e clamam por um reaprendizado criativo a partir de outras ontologias. Assim, direcionam seus olhares e seus corpos para outros sistemas de conhecimento: comunidades de artesãos e artesãs, comunidades quilombolas, comunidades extrativistas; em geral, populações em situações de extrema vulnerabilidade.

Esta proposta abre o processo de design para participações outras no que tange às práticas criativas, incorporando saberes e fazeres tradicionais, formas de se relacionar com a natureza, com o tempo, com os materiais e com modos de reprodução material e simbólica de tais comunidades. E aí, os pesquisadores do NIDA depararam-se com uma armadilha colonial: por mais que houvesse, em suas pesquisas, um pensamento disruptivo em relação ao ato projetual e uma visão crítica sobre a epistemologia do campo, a prática não se concretizava de fato porque não havia vivência, por parte dos alunos vinculados ao grupo de pesquisa, com essas outras realidades e com pessoas de outras cosmologias.

Assim, surgiu a possibilidade de uma experiência de aplicação da metodologia vivencial da Biodança em diálogo epistemológico com o *designantropologia*. A partir deste encontro, experimentamos um processo de decolonização de corpos e de seres em que foi possível tangibilizar a porosidade dos saberes e a convivência harmoniosa entre as diferenças, exercitar a tolerância e o respeito de diferentes opiniões com a abertura de novas perspectivas para a construção e o desenvolvimento do saber humano, consoante a proposta de Sidarta Ribeiro (2022) traduzida no trecho que abriu o presente artigo.

Por oportuno, reputo importante mencionar que tal experiência com Biodança no contexto extensionista foi permeada também por alguns elementos metodológicos da Educação Biocêntrica.



No desenvolvimento do presente trabalho, discorrerei num primeiro momento sobre a Biodança e sua metodologia vivencial. Na sequência, trarei considerações sobre colonialidade *versus* decolonialidade com algumas referências teóricas sobre este contexto. Em continuidade, descreverei o projeto Corpo e Design, fazendo as relações e reflexões entre esses elementos postos em diálogo e trazendo ainda algumas referências acerca da Educação Biocêntrica.

## **2. Biodança e o Princípio Biocêntrico**

Dotada de uma base conceitual que provém de uma reflexão profunda sobre a vida e surgida em um contexto de efervescência cultural e de contraposição aos valores de um sistema predominantemente racional, eurocêntrico, opressor, patriarcal, consumista, capitalista e predatório, a Biodança começou a ser gestada na década de 1960 por Rolando Toro e, na década de 1970, começou a ser aplicada de forma mais estruturada, a partir do Princípio Biocêntrico.

O Princípio Biocêntrico provém de “um paradigma que progressivamente vem substituindo a ideia da razão e do poder como centro da vida social e da existência humana, por um sentimento de vida, evidenciando aí o Amor e trazendo a Vida como a referência maior.” (Cavalcante e Lima Góis, 2015, p.28).

A visão antropocêntrica, no contexto da cultura ocidental, legou ao ser humano um olhar egóico, hedonista, arrogante e predatório sobre os aspectos da sua existência e da sua coexistência com outras formas de vida no universo, levando-o a uma encruzilhada existencial, tamanho o poder destrutivo de suas pegadas em sua caminhada no Planeta Terra. E por esse motivo, tal período de nossa história recente no planeta tem sido denominado de Antropoceno, conforme a expressão usada por Paul Crutzen & Eugene Stoermer na década de 1980 (Mendes, 2020).

Em contraposição a esse panorama, o Princípio Biocêntrico, por sua vez, na concepção de Rolando Toro, “surge de uma proposta anterior à cultura e se nutre das informações que temos sobre os seres vivos” (Toro, 2005, p.50).

Em tal concepção, o reino da Vida transborda os vegetais, os animais e o homem para envolver tudo o que existe, inclusive o mineral e as energias mais sutis do universo, em um grande e prodigioso sistema vivo.

O Princípio Biocêntrico é, pois, um ponto de partida para estruturar novas percepções acerca de nossa existência em um universo vivo, em que tudo se inter-relaciona com tudo em possibilidades infinitas de combinações e interações. Nessa perspectiva, o elemento humano é apenas mais uma forma de vida a emaranhar-se com a miríade de outras formas viventes.

Nesse desdobramento infinito de possibilidades, o pensamento linear e antropomórfico perde força e até mesmo o sentido diante da sincronicidade e da ressonância dos acontecimentos.

E foi dessa fonte inesgotável de vida que Rolando Toro intuiu um sistema de transculturação aos valores até então vigentes, visivelmente desgastados e contrários aos fluxos vitais.

Toro diagnosticou a humanidade como adoecida pela patologia do Eu, ensimesmada pela arrogância de sua racionalidade em excesso e propôs uma mudança acerca da visão da natureza do ser humano e de como deve ser sua interação consigo, com o seu semelhante e com o todo do qual faz parte.

Nessa visão biocêntrica, o humano perde sua centralidade na gigantesca teia da vida e, nela, ganha a qualidade de unidade biocosmológica. É um ser biológico, único, complexo e interrelacional com o *cosmos* do qual faz parte.

No Antropoceno, o ser humano está cindido, dissociado e adoecido. Perdido, mas detentor de uma centelha vital, ele prossegue tateando. Rolando Toro, o cientista e o vivente deslumbrado pela vida, cria a Biodança como proposta para que se restaure o vínculo original com a espécie, como totalidade biológica, mas também com o Universo, como totalidade cósmica.

Dentre as atividades desenvolvidas em uma sessão de Biodança, inspirados no Princípio Biocêntrico, os rituais de vínculo têm como função maior buscar a sacralidade da vida.

### **3. Biodança, movimento e música**

No Universo, tudo é fluxo, tudo é movimento. E o movimento, como força geradora de vida, de mudança, de regeneração e de equilíbrio, é um dos principais elementos da metodologia da Biodança.

Anterior à palavra, o primeiro conhecimento do mundo se dá em nós pelo movimento do corpo, o nosso instrumento maior por excelência. E como não há instrumento sem música, esta se faz presente também no Universo desde sempre, muito antes da presença humana no planeta.

A música é a linguagem universal que nos atravessa, nos penetra e nos arrebatada, ultrapassando todos os filtros e barreiras comumente existentes na linguagem falada.

Via de acesso à identidade, a música faz romper os bloqueios à integração e estimula a conexão com a vida, possibilitando o pleno sentimento de si e de união a tudo que nos transcende.

Desde sempre, a música celestial fez os astros e as constelações dançarem; desde sempre, o homem e a mulher fizeram música e dançaram para celebrar a paz, a guerra, o plantio, a colheita, o casamento, os deuses, as deusas, o amor, o prazer e a dor.

Em Biodança, a música utilizada é uma música orgânica, com potencial de integração harmônica, e a dança não é um movimento coreografado e estético, como na dança formal, mas sim movimento integrador, gerador de vida, expressão de nossa singularidade e gesto pleno de sentido.

Relacionando a dança humana à dança universal, Toro (1991) afirmava que as danças são os pensamentos do universo, incorporados à existência humana. Aqui, já é fácil perceber outra mudança incutida na proposta de Toro; a linguagem racional vai sendo envolvida e dissolvida pelo universo da linguagem poética que alarga sobremaneira a forma de percepção da vida.

Assim, além da conceituação da Biodança por Toro, já mencionada na introdução deste artigo, como um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originárias da vida, seu próprio criador a definiu também como a “dança da vida” ou a “poética do encontro”.

#### **4. Biodança e vivência**

Nessa dança da vida, proposta por Toro, unem-se ao movimento corporal e à música, a emoção e os rituais de encontro, cuidadosamente articulados em um contexto grupal acolhedor e receptivo.

Esses elementos – música, movimento, emoção e encontro – formam a unidade metodológica da Biodança que ensejam a deflagração do estado de vivência na pessoa.

Somos seres de emoção e de afeto, mas esse aspecto de nossa natureza parece estar cada vez mais negligenciado por uma cultura que nos mede pela razão e nos automatiza como robôes programados para fazer, produzir, competir, ganhar, ter...

A humanidade, em seu processo de civilização, colonizadora e eurocêntrica – não percamos essa ideia de vista – privilegiou a linha evolutiva da “linguagem-pensamento” em detrimento da linha evolutiva “movimento-vivência” (Toro, 2005, p.15).

Consequentemente, tornamo-nos exímios pensadores e reprodutores de conhecimentos repassados há séculos e séculos por sistemas hegemônicos de pensamentos criteriosamente manipulados para dominar, discriminar e oprimir tudo aquilo que àqueles se opõem.

Com o intuito de provocar uma inversão nesse paradigma epistemológico do conhecimento, Rolando Toro privilegiou a ideia de vivência, já concebida pelo filósofo historicista alemão Wilhelm Dilthey, considerada fortemente na fenomenologia de Maurice Merleau-Ponty, e redefinida no contexto da Biodança como uma experiência singular, vivida com bastante intensidade no instante do “aqui e agora”.

Uma das principais características da vivência é a sua anterioridade à consciência que lhe confere a qualidade de via de acesso à instância pré-reflexiva do ser, à fonte de um saber rico e profuso em possibilidades, com potencialidades infinitas de vida e de suas manifestações instintivas mais puras.

Por isso, a Biodança baseia-se no percurso inverso da lógica da “linguagem-pensamento”. Tal inversão ocorre a partir das vivências e alcança os significados em momento posterior. Nesse sistema, “a vivência tem prioridade metodológica, ainda que não se exclua a função cognitiva, a consciência e o pensamento simbólico: os exercícios são destinados primordialmente a induzir vivências e, só posteriormente, caberá à consciência registrar e denotar os estados internos evocados” (Toro, 2005, p.30).

Em Biodança, as vivências têm sua representação fisiológica no sistema límbico-hipotalâmico do cérebro humano.

Sem pretensão de me alongar nessa seara do funcionamento cerebral, até porque isso não convém para os fins principais deste trabalho, é importante esclarecer, no entanto, que, na metodologia vivencial da Biodança, sua ação fisiológica repercute nessa instância do cérebro que compreende, entre outras, as formações neurológicas correspondentes à esfera do comportamento flexível (adaptativo), da instintividade, das sensações cenestésicas e da afetividade.

Para privilegiar essas formações neurológicas que contribuirão sobremaneira para o alcance do efeito integrador das vivências, os exercícios com música, em um contexto grupal agregador e seguro, são propostos de forma a diminuir tanto quanto possível a ação do córtex, instância cerebral que as inibe, as controla e as modula.

Em outras termos, na prática da Biodança, para se alcançar a inversão da lógica da linguagem-pensamento e adentrar no universo da lógica movimento-vivência, diminui-se o uso da palavra falada, bem como os estímulos visuais (como ocorre em alguns exercícios) e adota-se outros recursos que inibirão a atividade cortical do pensar para se dar ênfase ao sentir, através da estimulação do sistema límbico-hipotalâmico.

Essa metodologia não-verbal, tem uma função integradora, estimula a sensibilidade tátil e a percepção musical, como modo de compensar o desequilíbrio provocado por uma cultura que privilegia as funções cognitivas, racionais e analíticas.

Como seres complexos, mas dotados, antes de tudo, de uma natureza biológica, possuímos inúmeros potenciais de vida em nossa carga genética, mas tais potenciais são negligenciados, abafados, tolhidos, amarrados e mutilados por uma cultura antívida, imperial-colonialista, capitalista, racista, opressora e exploratória que se mostra falida não só no campo das ideias e das práticas, mas também que é vista em nossos corpos rígidos, tesos, fracos, inflexíveis, inexpressivos, combatidos pela dor e pela culpa e adoecidos de toda forma.

Não sendo possível negar a cultura, como realidade que se forma a partir de vários fatores, Toro (2005) propõe, com seu Sistema, atravessá-la com elementos de vida e estimular os potenciais humanos que ele classificou em cinco categorias, representativas das linhas de vivências a serem estimuladas nas sessões de Biodança.

Assim, na estruturação da Biodança, Rolando Toro estabeleceu as seguintes linhas de vivência: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência.

A vitalidade é representativa da saúde, do ímpeto vital, da alegria de viver e seus indicadores significativos se referem à resistência ao esforço, à energia e à vivacidade do movimento, como também à capacidade de repouso e de equilíbrio para o encontro da estabilidade neurovegetativa e da homeostase do organismo (Santos, 2017, p.17).

A sexualidade relaciona-se à sensualidade, ao vínculo sexual, à reprodução, assim como com a capacidade de buscar e sentir o prazer em suas diversas formas, na interação com tudo que existe no Todo circundante, favorecendo o entusiasmo para cuidar da vida e de todos os aspectos relacionados ao viver humano.

A criatividade abrange a inovação, a imaginação, a criação como função biológica e também a capacidade de renovação existencial perante os desafios da vida (op.cit).

A afetividade é o manancial de nossa potência amorosa, traduzida em amor, amizade, solidariedade, empatia, alteridade, cooperação e altruísmo (op.cit). É a linha mestra que deve tecer toda a trama do desenvolvimento de nossas potencialidades no decorrer da nossa existência e de nossa expressão singular no mundo e com o mundo. É o condão que deve guiar nossa inteligência na construção de relações saudáveis e promotoras de vida nos âmbitos individual, coletivo e cósmico.

A transcendência, por sua vez, é a capacidade de superação de nosso ego e de identificação com a totalidade cósmica da qual fazemos parte. É o elo que nos sintoniza com nossa natureza profunda e sensível de seres biocosmológicos. É o portal que nos conecta à grande teia universal da Vida e reabilita em nós o sentimento de pertença e de unidade a um complexo sistema vivo em constante pulsação de imanência-transcendência.

Feita essa abordagem acerca de importantes conceitos e ideias referentes à Biodança, passo a discorrer, a seguir, sobre considerações relativas à ideia de decolonialidade, a alguns de seus referenciais teóricos e principais conjunturas históricas.

## **5. Decolonialidade**

Circunscrever a Biodança no contexto da decolonialidade requer, primeiramente, conforme meu entendimento, uma delimitação, em termos gerais, da ideia que este termo – decolonialidade – encerra.

A decolonialidade é uma corrente de pensamento ou um movimento de resistência teórico, político, epistemológico e prático para a desconstrução de padrões, conceitos e perspectivas impostos aos povos subalternizados pelas nações imperialistas que impuseram sua hegemonia política, econômica, cultural e religiosa desde as conquistas territoriais colonialistas/imperialistas registradas ao longo da História.

Apesar do término da colonização formal e explícita das Américas durante os séculos XVIII e XIX, o imperialismo ocidental e a globalização perpetuam uma submissão das nações ditas independentes a padrões hegemônicos eurocêntricos que as mantêm em situações de extrema desigualdade, exploração e pobreza no cenário mundial.

Em seu artigo “América Latina e o giro decolonial”, Luciana Ballestrin (2013) faz referência ao termo pós-colonialismo como o tempo histórico posterior aos processos de descolonização do então chamado terceiro mundo, a partir da segunda metade do século XX, mas também como um conjunto de contribuições teóricas oriundas principalmente dos estudos literários e culturais que, a partir dos anos 1980, ganharam evidência em algumas universidades dos Estados Unidos e da Inglaterra.

Como registrado no mesmo artigo acima referido, é importante destacar, porém, que o “argumento pós-colonial” já existia e foi desenvolvido pela chamada “tríade francesa”, formada por Césaire (Aimé Césaire), Memmi (Albert Memmi) e Fanon (Franz Fanon) (Ballestrin, 2013).

Os livros *Retrato do colonizado precedido de retrato do colonizador* (1947), de Albert Memmi, *Discurso sobre o colonialismo* (1950), de Césaire, e os *Condenados da terra* (1961), de Franz Fanon, foram escritos que geraram campo fértil para fundamentar a construção de uma “voz” que intercedesse pelo colonizado.

A esses três autores, somou-se Edward Said, crítico literário de origem palestina, intelectual e militante da causa, com sua obra *Orientalismo* (Said, 2007). Em

tal obra, Said retrata que a invenção do Oriente pelo Ocidente evidenciou uma manobra da produção do conhecimento como forma de dominação sobre o “outro”.

Os quatro autores acima mencionados contribuíram, pois, para uma transformação lenta e não intencionada na base epistemológica das ciências sociais.

Paralelamente, existiu outro movimento que reforçou o pós-colonialismo como um movimento epistêmico, intelectual e político. Tal movimento, ocorrido na década de 1970, foi representado pelo Grupo de Estudos Subalternos, circunscrito este no sul asiático e liderado por Ranajit Guha, historiador indiano que editou as primeiras ontologias do grupo.

Esse movimento transbordou as fronteiras asiáticas e as críticas a ele desferidas geraram reflexões importantes que influenciaram na inclusão da América Latina no debate pós-colonial. Isso se deu com a criação do Grupo Latino-Americano dos Estudos Subalternos.

Dotada de grande complexidade, devido às especificidades inerentes a cada região do planeta e respectivas dinâmicas políticas, sociais, econômicas e culturais ao longo da história, a temática da colonialidade no contexto da América Latina suscitou divergências importantes em relação aos estudos subalternos “originais”.

Walter Mignolo, semiólogo argentino e professor de literatura na Universidade de Duke, nos Estados Unidos, representou a principal voz de dissidência com as teses e ideias dos teóricos indianos dos estudos subalternos, por entender que elas tinham seu *lócus* de enunciação nas heranças coloniais do império britânico e que seria preciso buscar uma categorização crítica do ocidentalismo que tivesse seu *lócus* na América Latina.

Para Mignolo (2017), havia um “imperialismo” dos estudos culturais, pós-coloniais e subalternos que não tinham realizado uma ruptura adequada com autores eurocêntricos. Para ele, o grupo dos latinos subalternos não deveria se assemelhar com a reação indiana ao colonialismo, vez que a trajetória da América Latina, tanto no aspecto da dominação quanto no aspecto da resistência, estava ela própria oculta no debate.

A história do continente americano para o desenvolvimento do capitalismo mundial tinha sido diferenciada, sendo esta história a primeira a sofrer a violência do esquema colonial/imperial moderno.



Ademais, os latino-americanos migrantes possuem outras relações de colonialidade por parte do novo império estadunidense – ele mesmo tendo sido uma colônia nas Américas.

Assim, essas divergências foram desagregando o grupo dos latinos subalternos e, concomitantemente, gerando a criação de articulações de pensadores que formariam um pouco mais adiante o Grupo Modernidade/Colonialidade (M/C), do qual Mignolo foi um de seus fundadores.

Este grupo, por sua vez, surgiu com a proposta de aprofundar e radicalizar a crítica ao eurocentrismo que havia se impregnado na base epistêmica dos dois grupos de estudos subalternos.

Paulatinamente, o Grupo Modernidade/Colonialidade foi sendo estruturado por vários seminários, diálogos paralelos e publicações. Em 1998, um importante encontro realizado na Universidad Central da Venezuela, reuniu pela primeira vez Edgardo Lander, Arturo Escobar, Walter D. Mignolo, Enrique Dussel, Anibal Quijano e Fernando Coronil. Em 2000, foi lançada uma das publicações coletivas mais importantes do M/C: *La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales*. Nos anos 2000, ocorreram eventos oficiais do grupo, que incorporou e dialogou com outros autores, dentre os quais: Javier Sanjinés, Catherine Walsh, Nelson Maldonado-Torres, José Davi Saldívar, Lewis Gordon, Boaventura de Sousa Santos, Eduardo Mandieta, Libia Grueso e Zulma Palermo.

Muitas ideias e linhas de pensamento desses autores e autoras serviram de base e de influência para a elaboração da força orientadora do Grupo Modernidade/Colonialidade que, segundo Escobar (2003, p.53 *apud* Ballestrin, 2013, p.99), “é uma reflexão continuada sobre a realidade cultural e política latino-americana, incluindo o conhecimento subalternizado dos grupos explorados e oprimidos”.

Um dos conceitos incorporados pelo M/C é o de “colonialidade do poder”, desenvolvido originalmente por Anibal Quijano, Sociólogo Peruano, em 1989. Tal conceito traz uma constatação simples, a de que as relações de colonialidade nas esferas econômica e política não findaram com a destruição formal do colonialismo. Este se mantém infiltrado em formas sub-reptícias de dominação após o fim das

administrações coloniais, principalmente devido à estrutura do sistema-mundo capitalista moderno/colonial deixada como herança.

Conforme Ramón Grosfóguel (2008, p. 126 *apud* Ballestrin, 2013, p.100) registra:

Os Estados-nação periféricos e os povos não-europeus vivem hoje sob o regime da “colonialidade global” imposto pelos Estados Unidos, através do Fundo Monetário Internacional, do Banco Mundial, do Pentágono e da OTAN. As zonas periféricas mantêm-se numa situação colonial, ainda que não estejam sujeitas a uma administração colonial.

Nessa esteira, o conceito de colonialidade foi estendido para outros âmbitos que não só o do poder. Ela se reproduz em uma tripla dimensão: a do poder, do saber e do ser. E essa colonialidade é o lado nefasto<sup>4</sup> e necessário da modernidade, segundo Mignolo (2017, p.02).

Percebe-se então que a ideia de modernidade é engendrada pelo sistema-mundo capitalista-colonial e está indissociavelmente ligada à experiência colonial. Não existe modernidade sem colonialidade (op.cit.)

Para Aníbal Quijano, “a elaboração intelectual do processo de modernidade produziu uma perspectiva de conhecimento e um modo de produzir conhecimento que demonstram o caráter do padrão mundial de poder: colonial/moderno, capitalista e eurocentrado.” (Quijano, 2005, p. 09 *apud* Ballestrin, 2013, p.104). E essa perspectiva e esse modo concreto de produzir conhecimento são aspectos do que se reconhece como eurocentrismo.

Eurocentrismo, nesse sentido abordado por Quijano, é “o nome de uma perspectiva de conhecimento cuja elaboração sistemática começou na Europa Ocidental antes de meados do século XVII, ainda que algumas de suas raízes sejam sem dúvidas mais velhas, ou mesmo antigas, e que nos séculos seguintes se tornou mundialmente hegemônica percorrendo o mesmo fluxo do domínio da Europa Burguesa.” (op.cit.)

Feitas as considerações acima, é importante mencionar a expressão “Giro decolonial”, um termo adotado originalmente por Néilson Maldonado-Torres, filósofo porto-riquenho, em 2005, e que significa basicamente o movimento de resistência teórico e prático, político e epistemológico, à lógica da modernidade/colonialidade.

---

<sup>4</sup> Aqui, substituí o termo “obscuro” por “nefasto”, do original de Mignolo, por considerá-lo preconceituoso e inapropriado.

Muitos são os aspectos relativos ao tema da modernidade-colonialidade-decolonialidade e esgotá-los não é nossa pretensão, mas sim trazer um panorama geral dessa realidade que se mostra um desafio em várias áreas de atuação das Ciências Sociais, Humanas e Políticas no Sul Global.

E foi nesse Sul Global, no Chile, que nasceu a Biodança, com a proposta de dançar a vida formulado por seu criador, Rolando Toro Araneda.

Como já consignado, ainda na introdução deste trabalho, Toro, um homem de imensa sensibilidade, um professor, um poeta, um pintor, um cientista e um estudioso de várias áreas do conhecimento, percebia claramente a falência de uma Cultura Antropocêntrica que nos legou, sim, extraordinários avanços no campo da ciência, da técnica e da organização social, mas alicerçados em fragmentações e reducionismos da realidade, com a manipulação hegemônica constante das grandes nações e corporações que forjaram minuciosamente a ideia de modernidade e globalização como o ápice do desenvolvimento humano (e de sua tragédia).

Assim, com o objetivo de tangibilizar uma experiência diferente aos alunos do curso de Design, com a possibilidade de criação de percepções diversas acerca do pensar-fazer-agir o design, a pesquisa e o campo, sem a hierarquização e o racionalismo acadêmico formal, surgiu a ideia do *Corpo e Design*, como um projeto de extensão vinculado ao NIDA, Grupo de Pesquisa Narrativas em Inovação, Design e Antropologia, no âmbito da Universidade Federal do Maranhão, conforme já mencionei.

## **6. Reflexões sobre o projeto Corpo e Design**

Ensejar uma experiência em um ambiente educacional com evidência ao corpo como instrumento maior de nossa percepção acerca de tudo que nos circunda e nos atravessa por meio do movimento e da música revelou-se como uma iniciativa oportuna inovadora e exitosa.

O Corpo e Design, como projeto, já havia se iniciado no ano de 2020 quando, nas instalações da própria UFMA, ocupamos uma sala e começamos a dançar com um grupo grande, diverso, pujante e cheio de curiosidade. Porém, após a nona sessão, o mundo foi surpreendido pela pandemia da Covid-19 e tudo parou.

Dois anos se passaram e, como a semente já estava plantada e era uma semente boa, o Corpo e Design brotou, surgiu novamente em um outro chão, um salão mais amplo e arejado, conforme as necessidades do contexto sanitário ainda indefinido naquele momento e se sustentou por seis meses, conforme o cronograma traçado para esse projeto.

A primeira sessão de Biodança iniciou-se com um Círculo de Cultura, instrumento dialógico originalmente criado por Paulo Freire na década de 1960, quando coordenou o Projeto de Educação de Adultos para incentivar e democratizar a participação de todos os envolvidos no processo educativo.

Esse Círculo de Cultura foi realizado com adaptações empreendidas conforme os desdobramentos dessa prática pela Educação Biocêntrica, um outro fruto decorrente do paradigma biocêntrico, que adotou como bases epistemológicas a Biodança, (em especial a vivência ontológica biocêntrica), criada por Rolando Toro, a Educação Dialógica, proposta de Paulo Freire e o Pensamento Complexo, formulado por Edgar Morin.

Criada pela psicopedagoga e facilitadora-didata Ruth Cavalcante, a Educação Biocêntrica nos inspirou a abrir os trabalhos do Corpo e Design com um de seus rituais de vínculo, recursos pedagógicos que se revestem de cerimônia de celebração dotada de um profundo significado simbólico por suscitar vivências de natureza integradora e transcendente, fortalecendo os vínculos entre as pessoas com conteúdos de sutilezas e sentimentos (Cavalcante e Lima Góis, 2015, p. 243).

Formando um círculo, os participantes do grupo, de pé, após algumas orientações, fizeram sua apresentação pessoal no Ritual do Cajado, escolhendo uma das palavras bordadas nas pontas das fitas presas ao cajado. O cajado<sup>5</sup>, objeto que em muitas culturas possui a “representação de sabedoria, firmeza, apoio, ancestralidade, orientação, conexão entre céu e terra, entre transcendência e imanência” (Cavalcante e Lima Góis, 2015, p. 243), foi o símbolo utilizado para marcar o início de nossa trajetória neste trabalho.

---

<sup>5</sup> O cajado usado no trabalho foi adornado com fitas coloridas e bordadas, fixadas a partir da sua extremidade superior e soltas em suas outras extremidades. Cada fita possuía uma palavra bordada em seu corpo, representativa de temas geradores que fariam parte de nossas abordagens dialógicas no trabalho. As doze palavras geradoras foram as seguintes: aterrar, princípio biocêntrico, biodança, regenerar, movimento, corporeidade, vivência, confluir, correspondência, afetar, música e contra-colonialidade.

A representação geométrica do círculo, por si só, já comunica sutilmente a ausência de começo e fim, bem como a quebra da forma linear e hierarquizada de ajuntamento de pessoas, em que uns dão as costas aos outros para se visualizar à frente uma figura de autoridade. Nessa circularidade, cria-se um espaço de acolhimento e de liberdade para as expressões do ser de cada participante do grupo.

Ademais, o círculo ou a roda, em inúmeras culturas, representa também dinamismo, mudança, transformação, espaço de partilha e comunhão, continente afetivo, acolhimento e muitas outras simbologias.

Assim, em nosso primeiro encontro, após as apresentações, sentamos em roda e conversamos sobre a proposta do trabalho a partir de alguns conceitos e ideias da Biodança, bem como de considerações suscitadas pelas palavras geradoras bordadas nas fitas do cajado.

Nos encontros que se seguiram, os diálogos foram se transformando em relatos de vivências a partir de uma fala pautada pelo sentir e não pelo pensamento racional e analítico.

Nas sessões, que aconteciam nas noites de sexta-feira, tais relatos foram assumindo, ao longo dos seis meses transcorridos, a forma de uma intimidade verbal em que a fala do coração foi ganhando força e conquistando a confiança de outros participantes para que partilhassem também seu relato e seu sentir.

Quando nos levantávamos dessa roda verbal para o segundo momento, a palavra deixava de ser usada para que a corporeidade assumisse o protagonismo em um colóquio dançado e repleto de emoções, sensações e cenestesias.

A troca da palavra – que fica restrita à fala do(a) facilitador(a) para as orientações dirigidas ao grupo<sup>6</sup> – pelo movimento emocionado, provocado pela música no contexto de grupo acolhedor e nutritivo, é uma característica metodológica de grande potência para a deflagração do estado de vivência e das subjetividades inerentes a ele.

Dentre as cinco linhas de vivências mencionadas na introdução como potenciais humanos, subdesenvolvidos em uma cultura antívida e carentes de condições para sua

---

<sup>6</sup> Em Biodança, essa fala é chamada de consigna, que possui quatro elementos: fundamentação filosófica, fundamentação teórica, descrição-apresentação do exercício e linguagem poética.

expressão e expansão, privilegamos as linhas da vitalidade, da criatividade e da afetividade.

Em grupos de iniciação, os exercícios e as músicas propostas nas sessões atendem à necessidade de progressividade para possibilitar ao participante uma vivência harmoniosa e integradora.

Aqui, faz-se importante ressaltar que as linhas de vivência, representativas dos potenciais humanos – como já registrado – não são, porém, estanques e compartimentadas; são linhas que se entrelaçam, dialogam e dançam entre si.

Assim, mesmo se tendo privilegiado as linhas da vitalidade, da criatividade e da afetividade, as linhas da sexualidade e da transcendência também entraram na roda, de uma forma mais sutil.

No Corpo e Design, a colonialidade – referida por Heloísa Buarque de Holanda (2020) como um padrão de poder que não se limita às relações formais de dominação colonial, mas que também se enraíza em formas sorrateiras pelas quais as relações intersubjetivas se articulam a partir de domínio e subalternidade – estava ali escancarada nos corpos em forma de tensão, rigidez, falta de espontaneidade, automatismo, timidez, ansiedade e medo.

A vitalidade, a criatividade e a afetividade dos seres representados fisicamente pelos corpos ali presentes estavam combalidas e carentes de estímulos que não costumam ser encontrados na cultura dominante euro-antropocêntrica, patriarcal, capitalista, forjada a nós como moderna.

Todavia, como os potenciais são realidades, ainda que latentes e não manifestadas, basta-lhes dar os estímulos necessários para que aforem como vulcões adormecidos e mostrem sua força e sua beleza.

Assim, os exercícios com jogos lúdicos e músicas euforizantes foram muito bem acolhidos pelo grupo e os sorrisos, gradativamente, começaram a florescer como sinais de que aqueles seres, aqueles corpos, estavam sedentos de brincadeiras, de movimentos, de trocas, de toques e de expressão.

A espontaneidade florescia e as interações guiavam gradativamente as pessoas a estados mentais que permitiam a percepção da alegria de viver, de conviver (estar com) e de se movimentar com liberdade, sem os filtros das censuras castradoras, tão comuns na cultura dominante.

Os exercícios de coordenação rítmica e de sincronização melódica, realizados em duplas, induziam os participantes do grupo a buscar um consenso sutil e silencioso para que encontrassem o movimento coordenado e síncrono, na medida do possível para cada um.

As constantes trocas de pessoas para essas danças iam aplacando os medos, as inseguranças e levando as pessoas a se integrarem não somente consigo, mas também com o outro, em movimentos e cenas reais, sem a virtualidade moderna e, muitas vezes falsa, de uma tela de computador, *tablet* ou celular.

A fluidez, como categoria do movimento e como princípio do encontro, tão importante em Biodança, foi muito utilizada em vários exercícios para que os participantes do grupo fossem saindo dos automatismos, dos movimentos lineares e robotizados, percebendo suas articulações em movimentos mais sinuosos, circulares e se permitindo, conseqüentemente, a percepção da sua corporeidade.

Dos corpos foi emergindo essa corporeidade, entendida esta como a riqueza de sutilezas que o corpo revela (ou não) em pequenos detalhes sobre as subjetividades e idiosincrasias do ser. O sorriso de canto de boca, a curiosidade ou o espanto do olhar, o brilho dos olhos, a inclinação da cabeça, as expressões singulares e muito pessoais de prazer, de alegria, de saudade, de tristeza, os sons emitidos pelo próprio corpo (sem a evocação da palavra) revelavam, com o transcorrer das sessões, a corporeidade de cada pessoa ali no salão, de cada mundo que se movia ali naquele universo musical.

Os exercícios de eutonia, por sua vez, convidavam as pessoas a utilizarem o seu toque para tentar encontrar o equilíbrio do tônus que cada um imprimia no corpo do outro.

Os exercícios de regressão, ainda que inseridos no grupo de forma gradativa e progressiva, evidenciaram uma considerável resistência à proposta de desaceleração e várias pessoas traziam essa constatação em seus relatos.

A percepção das reações aos exercícios, trazida à tona pelos próprios participantes do grupo nos relatos de vivência, já representava algo muito importante, pois no estilo de vida acelerado e muitas vezes frenético da modernidade-colonial, essa reflexão, muitas vezes, sequer existe, embotada pelos hiperestímulos que nos envolvem.

Nas rodas de conversa, muitas partilhas então começaram a surgir com relatos das pessoas assumindo suas dificuldades de diminuir a velocidade do movimento, de fechar os olhos, de entrar em si, de ter contato com seus sentimentos, de permitir ser conduzido pelo outro, assim como as dificuldades de ter iniciativa para buscar um par, de olhar nos olhos das pessoas e de assumir sua autonomia perante o grupo.

A colonialidade do ser, como referida por Mignolo (2017), estava ali representada por todas essas dificuldades narradas, pois uma de suas artimanhas sutis é retirar a reflexividade do ser para que ele reproduza sem pensar, sem sentir, sem desacelerar, uma lógica de conveniência aos interesses de uma cultura moderna-colonial-capitalista-eurocêntrica.

Mas, persistindo na busca da desaceleração do grupo, vez que ela é necessária para proporcionar momentos regressivos e, ao final de uma sessão, a integração, percebi que as posições geratrizes eram, naquele contexto, os exercícios que mais sensibilizavam as pessoas para que empreendessem essa viagem de introspecção e calma interior.

Já com o grupo mais desacelerado, era possível conduzi-lo a exercícios mais regressivos com interação suave, com o objetivo de possibilitar a identificação com o semelhante e a vivência grupal de útero da espécie, como o grupo eutônico de acariciamento (SANTOS, 2009, p.236), o grupo eutônico de embalo (op.cit, p.238) e a roda de embalo pela cintura (op.cit, p. 287).

Ao término das sessões, após exercícios de ativação progressiva e roda final de integração, era possível ver as pessoas mais relaxadas, calmas e integradas.

O cuidado com o outro era sempre estimulado em cada sessão e as caronas articuladas ao final de cada roda representava um desses cuidados.

No intuito de personificar as percepções do grupo sobre esta experiência, no próximo item serão apresentadas falas, pensamentos e reflexões de alguns e algumas participantes do Corpo e Design, entrelaçadas com as minhas próprias e as abordagens teóricas que conduziram este artigo.

A análise que segue, portanto, traz a vivência em forma de narrativa, expondo alcances e limites da experiência e enfatizando a hipótese levantada com este estudo, de que há um potencial decolonial e decolonizador na metodologia vivencial da Biodança.



## 7. Relatos sobre as vivências na Biodança

Aqui, apresentamos uma análise a partir de respostas a um questionário de avaliação, distribuído a seis participantes do grupo, três homens e três mulheres, escolhidos a partir do critério de assiduidade. Por uma questão de privacidade, foram aqui identificados(as) com nomes fictícios. O questionário consistiu nas seguintes questões:

1. O que representou a experiência do grupo de Biodança para você?
2. Houve alguma mudança na sua prática profissional gerada a partir desses encontros?
3. A Biodança promoveu alguma mudança, leve ou profunda, na sua forma de ser e sentir? Em caso afirmativo, compartilhe um pouco conosco o seu sentir acerca disso.
4. Sobre suas memórias, conte-nos sobre momentos marcantes que tenham provocado reflexões e revelações importantes.
5. Alguma outra observação que gostaria de compartilhar?

Quanto à primeira pergunta, os(as) participantes consultados(as) reportaram-se aos encontros de Biodança, em geral, como uma experiência que representou a “permissão de sentir”, a “liberdade e terapia”, “presença e calma”, “a redescoberta do corpo, um corpo sensível, aberto aos sentidos”, “aconchego, tranquilidade e transformação”.

A participante Karla referiu-se à experiência como momento de cura. Trazendo suas próprias palavras, ela assim se manifestou:

No início (na UFMA, em 2020) [o grupo de Biodança representou] uma experiência de vida, de experimentação e compartilhamento de buscas. A sensação que eu tinha é que algumas pessoas ali estavam apenas se permitindo sentir o que o momento trazia, mas que outras estavam buscando sentido para suas questões, sutilmente compartilhadas nos momentos de fala. Depois (no salão da paróquia, em 2022), se tornou um momento de cura, onde compartilhei minha saudade e algumas tristezas. Também penso que a biodança foi uma preparação (é a palavra que mais faz sentido para mim) para passar pela perda do meu irmão, pois eu precisei muito de carinho nessa época, e a biodança destravou algumas barreiras para que eu pudesse receber esse carinho. O contato físico nas palavras que não são ditas. A liberdade para o toque, o abraço. Penso que foi providência divina.

A participante Cláudia registrou que a Biodança:

Representou presença, calma. Representou também sentir todos os sentimentos a fundo. Ir e voltar no fundo da alma para a superfície da Terra novamente. Representou muitas coisas boas e também me permitiu experimentar e sentir a vida com a música e a dança.

O participante Ricardo registrou que a experiência com a Biodança representou “A redescoberta do corpo, um corpo meu, um corpo sensível, aberto aos sentidos”.

A participante Antônia consignou em seu questionário que:

A experiência com a Biodança no Corpo e Design teve uma representação de liberdade e terapia para mim, os movimentos naturais provocados pela música proporcionaram equilíbrio entre o meu corpo e minha mente, uma sensação de leveza e paz. Os encontros se tornaram expectativa no final de semana, um momento para desconectar das atividades externas e me conectar com meu corpo. Dançar é libertador!

Nesses relatos, podemos perceber que a dissociação do ser em suas instâncias corporal, mental e emocional, tão comum na sociedade moderno-contemporânea colonial, já começa a ser minimizada e relativizada pelo bem-estar, pela autopermissão de entrar em contato com seus sentimentos e expressá-los, pela sensação de alívio, pela redescoberta do corpo e de seus sentidos.

O corpo colonizado está tão negligenciado e cooptado pela cultura dominante que, perante os relatos constantes deste primeiro questionamento, parece ser uma realidade morta e esquecida. O termo redescoberta soa quase como uma “eureka!” perante algo óbvio, que sempre esteve presente e que, num contexto saudável, jamais precisaria ser redescoberto ou resgatado.

Percebamos aqui aquelas sutilezas, já referidas na parte inicial deste texto, tocantes à colonialidade do ser, que repercute inevitavelmente no corpo.

Ao conduzir a pessoa para a instância pré-reflexiva do ser, por meio da vivência em um ambiente musical e protegido pelo acolhimento do grupo, a Biodança permite que ela entre em contato com seu manancial de potencialidades e as expresse em movimentos e sentimentos, como a lava que sai das entranhas da Terra com avidez, força, calor, vigor e beleza. Acessar a essência do ser pela vivência permite a revelação de conteúdos seus, ainda não contaminados e viciados pela cultura hegemônica moderno-colonial.

O segundo quesito do questionário indaga ao participante se houve alguma mudança na sua prática profissional gerada pela Biodança. Karla respondeu que:

Na questão da regulação, de sentir até onde eu poderia ir e até onde o cliente precisaria ir. Não consigo ver uma mudança só na profissão, mas no jeito de enxergar as relações, vendo-as como uma dança. Uma forma de encontrar o ritmo das coisas.

Ricardo afirmou que “Sim. Mudou minha forma de acolher as pessoas.”

Antônia registrou:

Sim, trabalho diretamente com as pessoas, na promoção de alívio e reabilitação. A biodança me fez enxergar o próximo de uma forma diferente, a sensibilidade e o cuidado ao tocar, as trocas, o olhar mais atento, tudo mudou. A parte criativa também foi mais aguçada, os exercícios de improvisação e criação com os movimentos me permitiram ir além do que eu podia imaginar.

A abertura aos sentidos surge na relação do corpo com o mundo. O tempo foi uma das minhas maiores surpresas; sempre fui uma pessoa agitada e preocupada com horários. Nos encontros de biodança, essa preocupação desapareceu, era tão relaxante que eu conseguia me desligar, nessa questão. Hoje tento tirar um momento para mim, para me conectar com meu corpo, para me ajudar nas horas seguintes do dia e nos atendimentos. Frutos da biodança!

O participante Leandro consignou:

Percebo que a experiência com a Biodança auxiliou no processo de atenção do corpo para o campo de pesquisa. Acessar o corpo nos encontros do corpo e design faziam com que os sentidos fossem trabalhados para que no campo de pesquisa em design esses mesmos sentidos pudessem ser acionados para que a percepção do outro fosse mais naturalizada.

Nas respostas a essa segunda pergunta, é interessante observar a expansão da autopercepção para a percepção do outro. O aspecto da alteridade da existência do ser ganha mais evidência. Nossa existência perpassa, inexoravelmente, pela do outro. A questão consciencial de como afetamos e de como somos afetados na nossa jornada em relação a tudo que nos circunda é primordial para a regeneração ou reeducação de nossa forma de estar e interagir no mundo.

Nesse tópico, temos relatos de autorregulação, de percepção do autolimitado e do limite do outro nas formas de se relacionar. O cuidado consigo e com o outro, a percepção de outras realidades pessoais por meio do olhar, do tocar e de outros sinais da corporeidade de uma pessoa são aqui evidentes.

A colonialidade, como uma mácula intrínseca à modernidade, como propugna Mignolo (2005), manifesta-se nas relações, de forma que a dominação, a

estereotipação, o preconceito, a exploração e a insensibilidade predominem, provocando dor, injustiça e sofrimento de vários matizes.

A modernidade, com sua profusão de aparatos tecnológicos de comunicação e de redes sociais virtuais – estas praticamente desprovidas de regulamentações sérias e éticas – dissemina modelos hegemônicos de beleza, de comportamento, de consumo, de sexualidade, de superioridade de gênero e de raças que privilegiam os interesses de países e corporações dominantes. Estes, reproduzem, por meio da colonialidade, as relações de poder que existiram entre império e colônias, colonizadores e colonizados.

Os exercícios de eutonia, em suas diversas formas, as rodas de comunicação pelo olhar, o acariciamento de mãos em grupo (com olhos fechados), o acariciamento de costa com costa, o exercício de compressão e descompressão de mãos, as rodas de embalo entre vários outros, serviram como portais para essa percepção mais delicada e afetiva de si e do outro, como consignado nos relatos referentes à segunda pergunta do questionário.

A terceira indagação do questionário perscruta sobre alguma mudança, leve ou profunda, na forma de ser e sentir do participante, proporcionada pela experiência com a Biodança. O participante Paulo respondeu que:

Sim, com o corre corre do dia a dia, acabei meio que estando no automático em várias situações... Com a experiência, aprendi a respeitar o meu tempo, a não me cobrar muito; consigo hoje, em alguns momentos, parar e pensar 'tenho que desacelerar um pouco' e por isso em prática. Respirar passou a ser algo fundamental, embora tenha momentos em que eu esqueço kkkk... não por desleixo mas porque essa distopia, esse caos em que vivemos favorece para isso. Mas, minutos depois, minha memória me leva para as vivências e logo começo a respirar, perceber outras coisas ao meu redor e sentir o momento de uma maneira mais leve.

Ricardo consignou que:

Sim, uma experiência bastante significativa. Voltei em várias tensões da minha própria subjetividade e me coloquei em questionamento sobre as relações pessoais. Ao final de alguns encontros me cobrava várias vezes: até mesmo a nossa forma de abraçar pode ser afetada pela ausência de afeto de nosso cotidiano.

Antônia refletiu:

Sim, profunda. Aprendi a me olhar com mais cuidado, me entregar mais às possibilidades, permitir-me sentir, toques e afagos. Alguns exercícios, a conexão com seu próprio corpo era tão intensa, que era uma espécie de 'transe'. Parar um pouco para sentir seu próprio corpo é relaxante. É um corpo fonte de ritmos, texturas e temperaturas, que te leva a uma viagem prazerosa. Me senti protagonista do momento, da minha história. Era o

momento de olhar para mim, para os limites do meu corpo, buscando equilíbrio. As vivências estimularam o contato com as emoções, trazendo uma reeducação afetiva.

Karla afirmou, nesse quesito, que:

A biodança abriu o meu olhar de forma consciente de que eu não poderia ignorar, racionalizar ou questionar (questionar no sentido de minimizar) o que eu estava sentindo. Acho que a biodança me mostrou o caminho de atenção ao que eu ouvia, percebia e sentia. De não ignorar os sinais. De não passar por cima do que eu estava sentindo. Um processo de auto-respeito.

Leandro assim se manifestou:

Acredito que promoveu mudança sim. Eu participei de praticamente todos os encontros... Lembro que durante os encontros eu conseguia aterrar e trabalhar processos ligados à ansiedade, principalmente nos exercícios de braços (não lembro o nome do exercício) mas eram os que movíamos os braços lentamente ao som de músicas leves e que davam a sensação de leveza e tranquilidade.

A participante Cláudia respondeu que:

Esta experiência me permitiu ficar mais calma. Era uma sensação muito boa de presença de espírito. Ela me ajudou a segurar (melhor dizendo, a me centrar) a mim mesma por algum tempo. Ajuda a gente a encontrar o equilíbrio dentro de nós mesmos. [...]

Biodança é mais que uma dança, é uma prática terapêutica extremamente importante para quem se entrega ao círculo, à dança e confia no trabalho que está sendo feito.

Percebemos que todos os seis participantes consultados se reportam a mudanças positivas de autopercepção, de equilíbrio e de integração. Com esse bloco de respostas, podemos notar nos relatos uma tônica de abertura de percepção para sentir a vida com mais leveza, harmonia e integração, bem como para se ter uma postura mais crítica acerca do estilo de vida ditado pela cultura dominante.

A afirmação da Antônia contida na frase “Me senti protagonista do momento, da minha história” é muito representativa de uma consciência de autonomia e de liberdade sobre o que se deseja viver e como viver. Esta mesma participante, refere-se ainda a “um corpo fonte de ritmos, texturas e temperaturas” que lhe proporcionava uma viagem prazerosa. Aqui está uma percepção sinestésica do corpo e de sua corporeidade a partir da vivência integradora que lhe permitia sentir as subjetividades do momento.

A quarta pergunta concita os participantes consultados a partilhar momentos que lhes marcaram e lhes provocaram reflexões e revelações importantes.

Karla fez o seguinte relato de vivência:

A dança com Pedro que me emocionei demais... muito mesmo. Um momento que parecia eterno de muita saudade e conexão das memórias com meu irmão. Eu não conseguia achar nome pro que sentia e Pedro me disse em outra reunião sobre saudade e entendi que a palavra era essa.

Cláudia relatou que:

O exercício do coração batendo [Roda de coração a coração (Santos, 2009, p.286)] ... Lembro que no começo foi estranho, mas foi ficando confortável. Com o passar do tempo, uma gratidão enorme tomou conta de mim, como se estivesse ali apenas para agradecer. E o resto do exercício, a gratidão era tão grande que uma chuva de lágrimas surgiu dos meus olhos.

E continuou, relatando ainda que:

Os exercícios que remetiam à tristeza eu gostava. Digo, dos sentimentos profundos. Muitas vezes eu os evito. E senti-los lá parece que tinha sempre o tempo de sentir e o tempo de voltar ao normal. Era como se os sentimentos parados pudessem ter movimento dentro de mim, o que facilitava demais o meu ser comigo mesma.

Ricardo compartilhou que:

As posições que simulavam afetos sempre me marcaram muito. As cirandas, as sombras que elas projetavam no chão me traziam na lembrança os laços afetivos que a gente constrói e o quanto são importantes. A pluralidade de nossos corpos, sorrisos, lágrimas. Dançar junto, perceber nos olhos diversas emoções sem dizer uma única palavra e como era difícil olhar nos olhos naqueles dias que você estava descontente com a vida.

Antônia fez os seguintes registros:

Um dos momentos mais marcantes foi durante meus primeiros exercícios de condução. Deixar o outro me conduzir, sem ter noção do caminho foi um desafio! Aos poucos, deixei o medo de lado e passei a confiar mais no meu parceiro, e foi muito bom. Outro momento marcante foi em um exercício de fluidez, com uma música que eu gostava muito e me fazia lembrar da minha mãe. Chorei, mas ao mesmo tempo me senti aliviada, em paz. Demorei um pouco para retornar à conexão com os companheiros de dança. Foi lindo! Em um dos exercícios, uma grande roda se formou e cada um se dirigia ao centro para dançar ao ritmo da música, sem preocupação com julgamentos, foi um momento muito marcante porque pude perceber que todos estavam felizes e todos dançavam à sua maneira; consegui me soltar como nunca antes.

Leandro consignou assim suas lembranças:

Lembro de alguns exercícios: os relacionados com segurança, as caminhadas guiadas, onde alguém guiava a gente pelo espaço enquanto estávamos de olhos fechados e depois essa condução era alternada. Os exercícios de solo eu amava todos. Talvez por conta da memória do corpo que dançou por muito tempo dança contemporânea, técnica de dança que trabalha bastante o solo. Não lembro nome do exercício, mas eram feitos em roda e no ritmo de um embalo ou balanço, onde os ritmos dos corpos iam se ajustando e se regulando em uma mesma vibração. Esses eram bem tocantes para mim.

Paulo registrou suas lembranças no seguinte relato:

Olha, puxando na memória, lembro de exercícios em que eu tinha que guiar uma pessoa que estava de olhos fechados e depois ela passava a me guiar, o que foi bem estranho, mas como não tenho medo de desafio, continuei kkkk... a questão é que, eu já estava acostumado a cuidar das pessoas próximas a mim. Estar no outro lugar me fez pensar o quanto teve momentos em que deixei de cuidar de mim, essa reflexão aconteceu também no exercício do “Dar e dar-se” e olha... foi um belo puxão de orelha.

Nesses relatos referentes ao item 4 do formulário, é interessante perceber a menção a um exercício específico de caminhada em duplas, em que uma pessoa caminha de olhos fechados sob a condução da outra, com olhos abertos, e depois se revezam no mesmo exercício, identificado em Santos (2009, p.134) como “Caminhar confiando”. Aprender a confiar no outro representa, nesse exercício, um grande desafio, que é superado com a prática ao longo do tempo e com a ajuda da guiança musical no contexto agregador do grupo.

Permitir-se sentir um sentimento, descobrir que se pode dançá-lo e poder identificá-lo como saudade, externar um choro, dançar no meio da roda sem medo do julgamento alheio, desacelerar para perceber a fluidez a partir de movimentos leves e lentos com os braços, são conquistas – ainda que momentâneas – de profunda libertação a padrões rígidos de comportamento que produzem muita opressão e dor.

O último item do questionário indaga se o participante gostaria de compartilhar alguma outra observação sobre tudo o que foi abordado.

Além dos agradecimentos consignados, Ricardo registrou: “Sinto falta dos nossos encontros”. E Antônia afirmou que: “A Biodança é uma experiência que abre às pessoas uma nova perspectiva de ser e de se relacionar com as outras pessoas.”

Muitos outros aspectos da Biodança poderiam ser levantados a partir dessa amostragem de relatos colhidos para relacionar sua metodologia como potencial decolonial e decolonizador, mas acredito que os elementos aqui trazidos já se mostram suficientes para tal, nesse formato de trabalho.

## **8. Considerações finais**

Nos encontros com o grupo de Biodança do projeto Corpo e Design, eu percebia a colonialidade com maior intensidade nas primeiras sessões, nas quais os corpos se mostravam dissociados de suas potencialidades, de forma que a corporeidade parecia

não existir. Com o passar das semanas, esses corpos foram sendo despertados e suas corporeidades foram aflorando, como a dizer que aquela colonialidade os dominou por muito tempo, mas que isso poderia ser superado com a metodologia vivencial.

A colonialidade foi constituída ao longo de séculos em um processo lento, contínuo e meticulosamente planejado em vários aspectos, tornando-se uma realidade complexa que requer estudos e análises profundas para que seja entendida em sua gênese e em seu desenvolvimento, assim como para ser combatida e desconstruída.

A decolonialidade, por sua vez, como reação necessária a essa hegemonia colonialista moderna que contaminou e feriu várias áreas da existência humana (instância do ser, do saber e do sentir) pugna também por tempo, estudo e estratégias para fazer-se eficaz perante as violências perpetradas com a promessa de salvação, desenvolvimento e modernidade.

Aqui, retomamos a pergunta que *suleou*<sup>7</sup> este estudo: como a Biodança pode contribuir como prática decolonial em contextos de superação do paradigma antropocêntrico?

A Biodança, como sistema de desenvolvimento humano, dotado de uma multidisciplinaridade inerente à forma como foi concebido – a partir de diversas fontes do conhecimento – possui uma metodologia que permite sua inserção em vários contextos de coletividade em que se pode suscitar a vivência de experiências biocêntricas e possibilitar assim, diferentes percepções acerca da Vida e de tudo que se estrutura ao seu redor.

Não há fórmulas prontas para a superação de padrões impostos por um sistema-mundo moderno, opressor, redutor e adoecido, mas alguns caminhos já estão sendo trilhados nessa direção, que se mostra necessária e urgente para a nossa regeneração como humanidade e para a regeneração de nossa Casa comum.

O caminho, por sua vez, faz-se andando, com tentativas, com erros e acertos e constantes adaptações para se ajustar ou reajustar a rota.

O projeto de extensão Corpo e Design representou uma possibilidade desses caminhos em que percebemos a Biodança como um balizador seguro para conduzir o

---

<sup>7</sup> Sulear trata-se de um direcionamento geopolítico proposto por Cezar Wagner (Lima Gois, 2002, p. 46), que tira o foco do Norte (nortear) e do Oriente (orientar-se) e propõe uma mirada que abrange a diversidade cultural e epistemologias do Sul Global, como forma de decolonizar, inclusive a linguagem.



caminhante com os pés firmes rumo a essa viagem de refazimento individual, coletivo, planetário e cósmico.

Assim, constatamos que o método vivencial da Biodança possui grande potencial para que este sistema possa confluir e contribuir substancialmente com as práticas de decolonialidade.

## 9. Referências

- BALLESTRIN, L. América Latina e o giro decolonial. **Revista Brasileira de Ciência Política**, n.11. Brasília, maio-agosto de 2013, pp. 89-117.
- BUARQUE DE HOLANDA, H. **Pensamento feminista hoje**. Perspectivas decoloniais. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2020.
- CAVALCANTE, R.; LIMA GÓIS, C. W. (Org.). **Educação Biocêntrica: Ciência, Arte, Mística, Amor e Transformação**. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2015.
- INGOLD, T. **Being Alive: Essays on movement, knowledge and description**. Routledge, London: 2011. 279p.
- IZIDIO, L. C. L.; FARIAS, L. G. D. de.; NORONHA, R. G. Reapropiación ontológica a través del diseño antropología: producción de narrativas y subjetividades con artesanas en Paço do Lumiar, Maranhão. **RChD: creación y pensamiento**, [S. l.], v. 7, n. 12, p. 5–22, 2022. DOI: 10.5354/0719-837X.2022.67632.
- LIMA GÓIS, C. W. **Biodança: Identidade e vivência**. Fortaleza: Edições Instituto Paulo Freire – Ceará, 2002.
- MENDES, J. O “Antropoceno” por Paul Crutzen & Eugene Stoermer. **Anthropocena**. Revista de Estudos do Antropoceno e Ecocrítica, 1. 2020.
- MIGNOLO, W. Colonialidade. O lado mais escuro da modernidade. **RBCS**. Vol.32, n.94, junho de 2017.
- RIBEIRO, S. **Sonho manifesto**. Dez exercícios urgentes de otimismo apocalíptico. São Paulo: Cia. das Letras, 2022.
- SAID, E. **Orientalismo: o Oriente como invenção do Ocidente**. São Paulo: Cia. Das Letras, 2007.
- SANTOS, A. B. dos. As fronteiras entre o saber orgânico e o saber sintético. In A. Oliva et al. (Orgs.). **Tecendo redes antirracistas: Áfricas, Brasis, Portugal**. São Paulo: Autêntica Editora, 2019.
- SANTOS, M. L. P.; ACÁCIO, J. **Biodanza 360 graus**. Metodologia e aplicabilidade. Belo Horizonte: Edição do Autor, 2017.
- SANTOS, M. L. P. **Biodança**. Vida e Plenitude. Metodologia e aplicabilidade. Belo Horizonte: Edição do Autor, 2009.
- TORO, R. **Teoria da Biodança**. Coletânea de textos (TOMOS I e II). Org. Cezar Wagner Lima Góis (1ª Edição: 1982, Fortaleza, Escola Nordestina de Biodança), 2ª ed., Fortaleza: Editora ALAB, 1991.
- \_\_\_\_\_. **Biodanza**. São Paulo: Editora Olavobrás, 2005.

## **Biodanza y decolonialidad en el contexto del proyecto Cuerpo y Diseño**

**Pedro Amador de Sá Furtado**

### **Resumen**

Este artículo, con el objetivo de constituir un trabajo de síntesis sobre la conclusión del curso de formación de facilitadores en Biodanza de la Escola de Biodança do Ceará, busca, a partir de un proyecto titulado Cuerpo y Diseño, analizar cómo finaliza la Biodanza, desde su Metodología experiencial, un potencial descolonizador. Esta propuesta fue concebida a partir de las sesiones de Biodanza que realicé durante mi pasantía tutelada, mientras estaba en contacto con estudiantes de pregrado y maestría, cuyos cuerpos demostraban los efectos de la colonialidad, de los sometimientos que nos impone el paradigma moderno-eurocéntrico-capitalista. . A lo largo de las sesiones, los cuerpos rígidos y apagados florecieron en una corporalidad rica en sentidos, sentimientos y emociones. Al final, en palabras de los participantes, podemos observar los logros y descubrimientos que apuntan en la dirección propuesta –la Biodanza como enfoque descolonizador– que pasa por el redescubrimiento del ser, la autonomía, las emociones y un contacto profundo con la alteridad.

**Palabras clave** : Biodanza; descolonialidad; experiencia; colonialidad del ser.

### **Abstracto**

Este artículo tiene como objetivo constituir un trabajo de síntesis sobre la conclusión del curso de formación de facilitadores en Biodanza realizado por la Escola de Biodança do Ceará, y busca analizar cómo Biodanza culmina, desde su metodología experiencial, un potencial descolonizador, basado en la proyecto titulado “Cuerpo y Diseño”. Esta propuesta fue concebida a partir de las sesiones de Biodanza que el autor realizó durante su pasantía tutelada, mientras estuvo en contacto con estudiantes de pregrado y maestría, cuyos cuerpos evidenciaban los efectos de la colonialidad, de los sometimientos que el paradigma moderno-eurocéntrico -El capitalismo nos impone. A lo largo de las sesiones, los cuerpos rígidos y apagados florecieron en una rica corporalidad de sentidos, sentimientos y emociones. Al final, en las citas de los participantes, observamos los logros y descubrimientos que apuntan en la dirección propuesta –la biodanza como enfoque descolonizador– que en nuestro análisis pasa por el redescubrimiento del ser, la autonomía, las emociones y el contacto profundo con alteridad.

**Palabras clave** : Biodanza; descolonialidad; experiencia; colonialidad del ser.

## 1. Introducción

Es fundamental garantizar la tolerancia y la porosidad entre conocimientos, la polinización cruzada entre conocimientos, la posibilidad respetuosa de mezclas diferentes, con permisos conscientes y recíprocos para que los intercambios de información sean fértiles y los múltiples sentidos, considerados en conjunto, permitan el progreso del conocimiento humano (Ribeiro). , 2022, p.88).

El pensamiento retratado en la cita anterior, tomada del libro “Sonho Manifesto”, de Sidarta Ribeiro, fortaleció en mí el deseo de relacionar, en este artículo, Biodanza, en particular, su metodología experiencial, con el contexto del pensamiento decolonial.

Definida por su creador, el chileno Rolando Toro Araneda, como un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originales de la vida, la Biodanza <sup>1</sup>, por una serie de características que le son peculiares y porque Surgió en contraste con un contexto opresivo de dominación cultural, se revela como una amplia transgresión de los valores culturales contemporáneos, representados principalmente por una sociedad de consumo, explotación, violencia y supresión de las diferencias en diferentes niveles.

Tales valores son el resultado del camino que la humanidad parece haber elegido como camino evolutivo al privilegiar demasiado la razón y descuidar muchos otros aspectos de la naturaleza profunda y compleja del ser humano y del universo.

El privilegio de la razón cobró proporciones gigantescas y llevó al ser humano a una rabia hedonista y egoica que resultó en experiencias de dominación, destrucción y guerra, cuyas consecuencias persisten y se perpetúan en los tiempos actuales.

Desde una perspectiva geopolítica, las naciones que fueron pioneras en el uso del conocimiento racional como instrumento de dominación se embarcaron en el viaje imperialista de capturar y cooptar territorios y naciones para expandir e imponer su hegemonía. Esos territorios y naciones pasaron a ser conocidos como colonias y su sumisión a las grandes naciones conquistadoras como colonialismo.

El fluir de la historia llevó a los pueblos y naciones al fin formal del colonialismo, pero la realidad nos revela los males de la explotación, la pobreza, el analfabetismo, el

---

<sup>1</sup>Así escrito en portugués, forma que se utilizará en este texto a partir de ahora.

hambre, la violencia en todas sus formas, los prejuicios, la discriminación, entre otros, evidenciando, en los hechos, su continuidad, no sólo en el aspecto del poder político-económico, sino también como contaminación colonial en los aspectos más subjetivos de la existencia humana, tanto colectiva como individual, denominada por Mignolo (2017) como colonialidad del conocimiento y del ser.

En este sentido, Heloisa Buarque de Holanda, en su introducción al libro *Pensamiento Feminista Hoy – Perspectivas Decoloniales*, registra que:

Mientras que el colonialismo denota una relación política y económica de dominación colonial de un pueblo o nación sobre otro, la colonialidad se refiere a un *patrón de poder* que no se limita a las relaciones formales de dominación colonial, sino que también involucra las formas en que se articulan las relaciones intersubjetivas desde posiciones de dominancia y subalternidad con un sesgo racial. (Buarque de Holanda, 2020, p.16).

Habiendo hecho este esbozo, aunque más panorámico, sobre la idea de qué es la colonialidad y cómo irradia de manera subyacente más allá del aspecto restringido del poder, ya sea político o económico, pretendo traer, en el transcurso de este trabajo, un enfoque reflexivo sobre la descolonialidad como camino de resistencia a los estándares y conceptos impuestos por la hegemonía de las naciones ricas y poderosas a lo largo de este recorrido imperialista-colonial, así como relacionar la Biodanza como una práctica decolonial a partir de un proyecto de extensión titulado *Cuerpo y Diseño*, en el ámbito del Grupo de Investigación Narrativa en Innovación, Diseño y Antropología, de la Universidad Federal de Maranhão (NIDA-UFMA).

La idea original de *Cuerpo y Diseño*, como proyecto de extensión, consistió en crear un ciclo de estudios en el NIDA sobre temas relacionados con la corporalidad en las prácticas de diseño participativo en comunidades tradicionales, liderado por su Coordinadora, la profesora Raquel Noronha, así como en creación de un grupo de Biodanza que permitiera la experimentación experiencial de dichos temas, además del enfoque puramente académico.

Así, *Corpo e Design* constituiría un ciclo de estudios y un grupo de Biodanza que se desarrollaría en veinticuatro sesiones <sup>2</sup>, realizadas una vez por semana, durante seis meses, bajo mi guía y supervisión del facilitador-didacta Júlio Augusto Mendes Ericeira

---

<sup>2</sup>El número de veinticuatro sesiones representa el número total de reuniones realizadas durante un período de seis meses, con una frecuencia de una sesión por semana, duración establecida por el Reglamento de la Escola de Biodança do Ceará para la realización de la pasantía tutelada de el curso de formación de facilitadores de Biodanza.

(BA 0130 ). Sin embargo, por motivos de disponibilidad, algunos integrantes del ciclo de estudios no asistieron al grupo de Biodanza y viceversa. Poco a poco, el proyecto Cuerpo y Diseño se fue limitando únicamente al grupo Biodanza, formado por una media de quince personas <sup>3</sup>.

Después de completar los módulos teórico-vivenciales de la formación de Facilitadores de Biodanza en la Escola de Biodança do Ceará (EBC), en el período comprendido entre 2017 y 2019, compartiendo y tejiendo vida con Raquel Noronha, profesora de la Universidad Federal de Maranhão, en At Hasta cierto punto me di cuenta de que teníamos lecturas muy similares y compartíamos ideas que tenían mucho en común.

El trabajo de Raquel como investigadora en comunidades artesanales quilombolas en el interior del estado de Maranhão se caracteriza por su insistencia y persistencia en investigar procesos colaborativos de elaboración de artesanías de una manera más abierta y atenta a las necesidades e intereses de las comunidades, así como sus ideas de inclusión de las comunidades más postergadas por el Poder Público en los procesos productivos artesanales y en los contextos económicos del Estado.

Destaco también su visión de desjerarquizar los saberes académicos y las formas de investigación en relación a los conocimientos y prácticas ancestrales y tradicionales de comunidades remotas en los rincones del Estado de Maranhão, así como su forma de tratar con los estudiantes, que nos llevó a conversaciones en las que percibimos, con mucha fuerza, la presencia del paradigma biocéntrico, muchas críticas al paradigma antropocéntrico, una preocupación constante por el predominio de un sistema cultural eurocéntrico, patriarcal y opresivo, y el deseo de que nuestra acción contribuya a la descolonización de estos valores.

En este recorrido de diálogos y reflexiones, después de conocer de cerca algunas de las actividades realizadas por Raquel –tanto en su campo práctico de investigación como en la Universidad–, así como a las personas con las que convivió, comencé a percibir algo de el aspecto corpóreo de ese universo que llamaba la atención: la rigidez de los cuerpos, la indisponibilidad postural para ser e interactuar

---

<sup>3</sup> A lo largo de los encuentros, antes restringidos a estudiantes de pregrado y máster en Diseño, decidimos abrir el grupo, considerando dos aspectos: el interés de personas externas vinculadas a los integrantes del grupo y la posibilidad de enriquecer el proceso a partir de la diversidad de los integrantes. , ya que los estudiantes tratarían con personas diversas en sus campos de investigación.

con las personas de las comunidades o consigo mismos, la excesiva timidez, el formalismo, la vacilación al hablar, al mirar, la escasez de tacto, de abrazos..

Aunque cubierta por un manto de sutileza que la hace casi imperceptible y banal bajo la opaca lente de la modernidad contemporánea, vislumbré en esta realidad la forma disfrazada y “normalizada” de violencia colonial perpetrada no sólo por el poder político-económico, sino también por una poder hegemónico ideológico, eurocéntrico, discriminatorio, que manipula, a lo largo de siglos, lenguajes, epistemologías y otros mecanismos de construcción del “conocimiento”, que tienen repercusiones irremediables en la instancia del “ser”.

Recordé entonces a Rolando Toro quien afirmaba que “en el acto de no mirar, de no escuchar, de no tocar al otro, sutilmente nos despojamos de nuestra identidad; estamos con el otro, pero lo ignoramos” (Toro, 2005, p.13).

Ésta es la base subyacente del colonialismo, ya criticado por Toro al inicio de la sistematización de Biodanza, no exactamente con esta terminología, sino con muchos de los contornos que lo definen. Como científico y estudioso de diversas áreas del conocimiento, especialmente la Antropología y la Psicología, Toro denunció el fracaso de un sistema antivida que llevó al ser humano a la soledad en medio de un “caos colectivista” (op.cit), que generó las patologías del Yo, las enfermedades de la civilización y la forma depredadora de relacionarse con los demás y la naturaleza de la que forman parte. Estos son algunos de los contornos de la colonialidad disfrazada de modernidad y progreso.

A partir de la contextualización de este tema, planteo entonces la pregunta que guiará la argumentación de este artículo: ¿cómo puede contribuir la Biodanza como práctica decolonial en contextos de superación del paradigma antropocéntrico?

Esta pregunta me llevó a un objetivo general: comprender las relaciones entre Biodanza y descolonialidad como superación de un sistema-mundo moderno, opresivo, reduccionista y enfermo, en el contexto del proyecto Cuerpo y Diseño.

Para cumplir con este objetivo general, seguiré los objetivos específicos que se detallan a continuación: (a) identificar los principales conceptos de Biodanza y relacionarlos con los contextos del sistema mundo-moderno colonial y la descolonialidad; (b) reportar las prácticas metodológicas experienciales en el grupo

Biodanza; (c) debatir los alcances y límites de la Biodanza, en el proyecto Cuerpo y Diseño, como práctica descolonial.

El trabajo realizado por NIDA consiste en enfoques contemporáneos del diseño que desafían el modelo positivista moderno y su racionalidad. Para ello, activan la relación con la antropología, dirigiendo la mirada a las relaciones entre personas, materiales y medio ambiente, entendiendo la producción material en la sociedad como una maraña intersubjetiva, según lo entiende el antropólogo Tim Ingold (2011). Izidio, Farias y Noronha (2022) denominan a este enfoque designantropología. En la práctica, estos autores problematizan las formas lineales de producción creativa en el campo del diseño y reclaman un reaprendizaje creativo basado en otras ontologías. Así, dirigen su mirada y sus cuerpos hacia otros sistemas de conocimiento: comunidades de artesanos, comunidades quilombolas, comunidades extractivas; en general, poblaciones en situación de extrema vulnerabilidad.

Esta propuesta abre el proceso de diseño a otras participaciones en términos de prácticas creativas, incorporando conocimientos y prácticas tradicionales, formas de relacionarse con la naturaleza, el tiempo, los materiales y los modos de reproducción material y simbólica de dichas comunidades. Y entonces, los investigadores del NIDA se toparon con una trampa colonial: si bien en su investigación había un pensamiento disruptivo en relación al acto de diseño y una visión crítica sobre la epistemología del campo, la práctica en realidad no se materializó porque había ninguna experiencia, por parte de los estudiantes vinculados al grupo de investigación, con estas otras realidades y con personas de otras cosmologías.

así la posibilidad de una experiencia de aplicación de la metodología experiencial de Biodanza en un diálogo epistemológico con *la designantropología*. A partir de este encuentro, vivimos un proceso de descolonización de cuerpos y seres en el que fue posible hacer tangible la porosidad de los saberes y la convivencia armónica entre las diferencias, ejercer la tolerancia y el respeto a las diferentes opiniones con la apertura de nuevas perspectivas para la construcción. y el desarrollo del conocimiento humano, según la propuesta de Sidarta Ribeiro (2022) traducida en el extracto que abre este artículo.

Es oportuno mencionar que esta experiencia con Biodanza en el contexto de la extensión también estuvo permeada por algunos elementos metodológicos de la Educación Biocéntrica.

En el desarrollo de este trabajo, abordaré primero Biodanza y su metodología experiencial. A continuación, traeré consideraciones sobre colonialidad *versus* descolonialidad con algunos referentes teóricos sobre este contexto. En continuidad, describiré el proyecto Cuerpo y Diseño, poniendo en diálogo las relaciones y reflexiones entre estos elementos y trayendo también algunas referencias sobre la Educación Biocéntrica.

## **2. Biodanza y el principio biocéntrico**

Dotada de una base conceptual que proviene de una profunda reflexión sobre la vida y surgida en un contexto de efervescencia cultural y oposición a los valores de un sistema predominantemente racional, eurocéntrico, opresivo, patriarcal, consumista, capitalista y depredador, Biodanza comenzó a ser creado en los años 1960 por Rolando Toro y, en los años 1970, comenzó a aplicarse de forma más estructurada, basándose en el Principio Biocéntrico.

El Principio Biocéntrico surge de “un paradigma que ha ido sustituyendo progresivamente la idea de razón y poder como centro de la vida social y de la existencia humana, por un sentimiento de vida, destacando el Amor y trayendo la Vida como mayor referente”. (Cavalcante y Lima Góis, 2015, p.28).

La visión antropocéntrica, en el contexto de la cultura occidental, ha legado al ser humano una mirada egoica, hedonista, arrogante y depredadora sobre aspectos de su existencia y su convivencia con otras formas de vida en el universo, llevándolos a una encrucijada existencial, tamaño el poder destructivo de tus huellas mientras caminas sobre el Planeta Tierra. Y por ello, a este período de nuestra historia reciente en el planeta se le ha denominado Antropoceno, según la expresión utilizada por Paul Crutzen & Eugene Stoermer en los años 1980 (Mendes, 2020).

En contraste con este panorama, el Principio Biocéntrico, a su vez, en la concepción de Rolando Toro, “surge de una propuesta previa a la cultura y se nutre de la información que tenemos sobre los seres vivos” (Toro, 2005, p.50).



En tal concepción, el reino de la Vida desborda a los vegetales, a los animales y al hombre para involucrar todo lo que existe, incluidos los minerales y las energías más sutiles del universo, en un gran y prodigioso sistema viviente.

El Principio Biocéntrico es, por tanto, un punto de partida para estructurar nuevas percepciones sobre nuestra existencia en un universo vivo, en el que todo está interrelacionado con todo en infinitas posibilidades de combinaciones e interacciones. Desde esta perspectiva, el elemento humano es simplemente otra forma de vida entrelazada con la miríada de otras formas de vida.

En este infinito despliegue de posibilidades, el pensamiento lineal y antropomórfico pierde fuerza e incluso sentido ante la sincronicidad y resonancia de los acontecimientos.

Y fue a partir de esta fuente inagotable de vida que Rolando Toro intuyó un sistema de transculturación a los valores vigentes hasta entonces, visiblemente desgastados y contrarios a los flujos vitales.

Toro diagnosticó a la humanidad afectada por la patología del Yo, ensimismada por la arrogancia de su excesiva racionalidad y propuso un cambio en la visión de la naturaleza del ser humano y de cómo interactúa con él mismo, con el prójimo y con el resto. el todo del que deberían ser deberían ser parte.

En esta visión biocéntrica, los humanos pierden su centralidad en la gigantesca red de la vida y, dentro de ella, ganan la cualidad de unidad biocosmológica. Es un ser biológico, único, complejo e interrelacionado con el *cosmos* del que forma parte.

En el Antropoceno el ser humano está dividido, disociado y enfermo. Perdido, pero poseedor de una chispa vital, continúa tanteando. Rolando Toro, el científico y el vivo deslumbrado por la vida, crea Biodanza como una propuesta para restablecer el vínculo original con la especie, como totalidad biológica, pero también con el Universo, como totalidad cósmica.

Entre las actividades que se desarrollan en una sesión de Biodanza, inspiradas en el Principio Biocéntrico, los rituales de vinculación tienen como función principal buscar lo sagrado de la vida.

### **3. Biodanza, movimiento y música.**

En el Universo todo es flujo, todo es movimiento. Y el movimiento, como fuerza generadora de vida, cambio, regeneración y equilibrio, es uno de los principales elementos de la metodología Biodanza.

Antes de la palabra, el primer conocimiento del mundo nos llega a través del movimiento del cuerpo, nuestro mayor instrumento por excelencia. Y como no hay instrumento sin música, la música también ha estado presente en el Universo desde siempre, mucho antes de la presencia humana en el planeta.

La música es el lenguaje universal que nos atraviesa, nos penetra y nos cautiva, superando todos los filtros y barreras comúnmente existentes en el lenguaje hablado.

Una forma de acceder a la identidad, la música rompe los obstáculos a la integración y estimula la conexión con la vida, permitiendo un sentimiento pleno de uno mismo y la unión con todo lo que nos trasciende.

Desde siempre, la música celestial hace bailar a las estrellas y constelaciones; Desde siempre, hombres y mujeres han hecho música y bailado para celebrar la paz, la guerra, la siembra, la cosecha, el matrimonio, los dioses, las diosas, el amor, el placer y el dolor.

En Biodanza, la música utilizada es música orgánica, con potencial de integración armónica, y la danza no es un movimiento coreografiado y estético, como en la danza formal, sino un movimiento integrador, generador de vida, expresión de nuestra unicidad y gesto pleno. de sentido.

Relacionando la danza humana con la danza universal, Toro (1991) afirmó que las danzas son los pensamientos del universo, incorporados a la existencia humana. Aquí es fácil ver otro cambio introducido en la propuesta de Toro; El lenguaje racional va siendo involucrado y disuelto por el universo del lenguaje poético que amplía enormemente la forma de percibir la vida.

Así, además de la conceptualización que Toro hace de la Biodanza, ya mencionada en la introducción de este artículo, como un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originales de la vida, su propio creador también la definió como la “la danza de la vida” o la “poética del encuentro”.

#### **4. Biodanza y experiencia.**

En esta danza de la vida, propuesta por Toro, se unen el movimiento corporal y la música, la emoción y los rituales de encuentro, cuidadosamente articulados en un contexto grupal acogedor y receptivo.

Estos elementos –música, movimiento, emoción y encuentro– forman la unidad metodológica de Biodanza que da lugar al desencadenamiento del estado de experiencia en la persona.

Somos seres de emoción y afecto, pero este aspecto de nuestra naturaleza parece cada vez más descuidado por una cultura que nos mide por la razón y nos automatiza como robots programados para hacer, producir, competir, ganar, tener...

La humanidad, en su proceso de civilización, colonizador y eurocéntrico –no perdamos de vista esta idea– ha privilegiado la línea evolutiva del “lenguaje-pensamiento” en detrimento de la línea evolutiva del “movimiento-experiencia” (Toro, 2005, p. .15).

En consecuencia, nos hemos convertido en excelentes pensadores y reproductores de conocimientos transmitidos durante siglos y siglos por sistemas de pensamiento hegemónicos cuidadosamente manipulados para dominar, discriminar y oprimir todo lo que se les opone.

Para provocar una inversión en este paradigma epistemológico del conocimiento, Rolando Toro privilegió la idea de experiencia, ya concebida por el filósofo historicista alemán Wilhelm Dilthey, fuertemente considerada en la fenomenología de Maurice Merleau-Ponty, y redefinida en el contexto de Biodanza como experiencia singular, vivida con gran intensidad en el momento del “aquí y ahora”.

Una de las principales características de la experiencia es su precedencia a la conciencia, lo que le da la cualidad de acceso a la instancia prerreflexiva del ser, a la fuente de conocimiento rica y profusa en posibilidades, con potencial infinito para la vida y sus manifestaciones instintivas. . más puro.

Por tanto, Biodanza se fundamenta en el camino opuesto a la lógica del “lenguaje-pensamiento”. Esta inversión se produce a partir de experiencias y alcanza significados en un momento posterior. En este sistema, “la experiencia tiene prioridad metodológica, aunque no se excluyen la función cognitiva, la conciencia y el

pensamiento simbólico: los ejercicios tienen como objetivo principal inducir experiencias y, sólo más tarde, corresponde a la conciencia registrar y denotar los estados internos evocados” (Toro, 2005, p.30).

En Biodanza las experiencias tienen su representación fisiológica en el sistema límbico-hipotalámico del cerebro humano.

Sin pretender detenernos en esta área del funcionamiento cerebral, sobre todo porque no es la adecuada para los objetivos principales de este trabajo, es importante aclarar, sin embargo, que, en la metodología experiencial de Biodanza, su acción fisiológica repercute en instancia esta del cerebro que comprende, entre otras, las formaciones neurológicas correspondientes a la esfera de la conducta flexible (adaptativa), la instintividad, las sensaciones cenestésicas y la afectividad.

Para privilegiar estas formaciones neurológicas que contribuirán en gran medida a lograr el efecto integrador de las experiencias, se proponen ejercicios con música, en un contexto grupal agregado y seguro, con el fin de reducir al máximo la acción de la corteza, el cuerpo cerebral que inhibe ellos, los controla y los modula.

Es decir, en la práctica de Biodanza, para lograr la inversión de la lógica lenguaje-pensamiento y adentrarse en el universo de la lógica movimiento-vivencia, se reduce el uso de la palabra hablada, así como de los estímulos visuales (como ocurre en algunos ejercicios). ) y se adoptan otros recursos que inhibirán la actividad cortical del pensamiento para enfatizar el sentimiento, a través de la estimulación del sistema límbico-hipotalámico.

Esta metodología no verbal tiene una función integradora, estimulando la sensibilidad táctil y la percepción musical, como forma de compensar el desequilibrio provocado por una cultura que privilegia las funciones cognitivas, racionales y analíticas.

Como seres complejos, pero dotados, sobre todo, de una naturaleza biológica, poseemos innumerables potenciales de vida en nuestra carga genética, pero tales potenciales son descuidados, sofocados, obstaculizados, atados y mutilados por una sociedad anti-vida, imperial-colonialista, capitalista. , racista, opresivo y explotador que aparece en quiebra no sólo en el campo de las ideas y las prácticas, sino también en nuestros cuerpos rígidos, tensos, débiles, inflexibles, inexpresivos, sacudidos por el dolor y la culpa y enfermos en todos los sentidos.

Como no es posible negar la cultura, como realidad que se forma a partir de varios factores, Toro (2005) propone, con su Sistema, cruzarla con elementos de la vida y estimular potencialidades humanas que clasificó en cinco categorías, representativas de la Líneas de experiencias a dinamizar en las sesiones de Biodanza.

Así, al estructurar Biodanza, Rolando Toro estableció las siguientes líneas de experiencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

La vitalidad es representativa de la salud, el impulso vital, la alegría de vivir y sus indicadores significativos hacen referencia a la resistencia al esfuerzo, la energía y la vivacidad del movimiento, así como a la capacidad de descanso y equilibrio para lograr la homeostasis neurovegetativa y del organismo (Santos, 2017, p.17).

La sexualidad está relacionada con la sensualidad, el vínculo sexual, la reproducción, así como con la capacidad de buscar y sentir placer en sus diversas formas, en interacción con todo lo que existe en el Todo circundante, favoreciendo el entusiasmo por cuidar la vida y todos los aspectos relacionados con ella. vida humana.

La creatividad abarca la innovación, la imaginación, la creación como función biológica y también la capacidad de renovación existencial ante los desafíos de la vida (op.cit).

La afectividad es la fuente de nuestro poder amoroso, traducida en amor, amistad, solidaridad, empatía, alteridad, cooperación y altruismo (op.cit). Es la línea principal que debe tejer todo el tejido del desarrollo de nuestro potencial a lo largo de nuestra existencia y nuestra expresión única en el mundo y con el mundo. Es la magia que debe guiar nuestra inteligencia en la construcción de relaciones saludables y promotoras de vida en las esferas individual, colectiva y cósmica.

La trascendencia, a su vez, es la capacidad de superar nuestro ego e identificarnos con la totalidad cósmica de la que somos parte. Es el vínculo que nos sintoniza con nuestra naturaleza profunda y sensible como seres biocosmológicos. Es el portal que nos conecta a la gran red universal de la Vida y rehabilita en nosotros el sentimiento de pertenencia y unidad a un sistema vivo complejo en constante pulsación de immanencia-trascendencia.

Habiendo realizado este acercamiento a conceptos e ideas importantes referentes a la Biodanza, pasaré a comentar consideraciones relativas a la idea de

descolonialidad, algunos de sus referentes teóricos y sus principales coyunturas históricas.

## 5. Descolonialidad

Circunscribir Biodanza en el contexto de la decolonialidad requiere, en primer lugar, según mi entendimiento, una delimitación, en términos generales, de la idea que abarca este término –descolonialidad–.

La descolonialidad es una corriente de pensamiento o un movimiento de resistencia teórico, político, epistemológico y práctico para la deconstrucción de estándares, conceptos y perspectivas impuestas a los pueblos subalternizados por las naciones imperialistas que han impuesto su hegemonía política, económica, cultural y religiosa desde las conquistas territoriales colonialistas. /imperialistas registrados a lo largo de la historia.

A pesar del fin de la colonización formal y explícita de las Américas durante los siglos XVIII y XIX, el imperialismo occidental y la globalización perpetúan el sometimiento de las naciones llamadas independientes a estándares hegemónicos eurocéntricos que las mantienen en situaciones de extrema desigualdad, explotación y pobreza en el mundo. escenario mundial.

En su artículo “América Latina y el giro decolonial”, Luciana Ballestrin (2013) se refiere al término poscolonialismo como el tiempo histórico posterior a los procesos de descolonización del llamado tercer mundo, a partir de la segunda mitad del siglo XX. sino también como un conjunto de aportes teóricos provenientes principalmente de estudios literarios y culturales que, a partir de los años 1980, cobraron evidencia en algunas universidades de Estados Unidos e Inglaterra.

Como consta en el mismo artículo mencionado anteriormente, es importante resaltar, sin embargo, que el “argumento poscolonial” ya existía y fue desarrollado por la llamada “tríada francesa”, formada por Césaire (Aimé Césaire), Memmi ( Albert Memmi) y Fanon (Franz Fanon) (Ballestrin, 2013).

Los libros *Retrato del colonizado precedido por Retrato del colonizador* (1947), de Albert Memmi, *Discurso sobre el colonialismo* (1950), de Césaire, y *Los condenados de la tierra* (1961), de Franz Fanon, fueron escritos que generaron un terreno fértil. fundamentar la construcción de una “voz” que intercediera por los colonizados.

A estos tres autores se sumó Edward Said, crítico literario de origen palestino, intelectual y activista de la causa, con su obra *Orientalismo* (Said, 2007). En esta obra, Said retrata que la invención de Oriente por Occidente evidenció una maniobra en la producción de conocimiento como forma de dominación sobre el “otro”.

Por lo tanto, los cuatro autores mencionados anteriormente contribuyeron a una transformación lenta e involuntaria de la base epistemológica de las ciencias sociales.

Al mismo tiempo, hubo otro movimiento que reforzó el poscolonialismo como movimiento epistémico, intelectual y político. Este movimiento, ocurrido en la década de 1970, estuvo representado por el Grupo de Estudios Subalternos, limitado al sur de Asia y dirigido por Ranajit Guha, un historiador indio que editó las primeras ontologías del grupo.

Este movimiento traspasó las fronteras asiáticas y las críticas que recibió generaron importantes reflexiones que influyeron en la inclusión de América Latina en el debate poscolonial. Esto sucedió con la creación del Grupo de Estudios Subalternos Latinoamericanos.

Dotado de gran complejidad, debido a las especificidades inherentes a cada región del planeta y a las respectivas dinámicas políticas, sociales, económicas y culturales a lo largo de la historia, el tema de la colonialidad en el contexto de América Latina ha suscitado importantes divergencias en relación con los subalternos “originales”. estudios.

Walter Mignolo, semiólogo argentino y profesor de literatura en la Universidad de Duke, en Estados Unidos, representó la principal voz de disidencia con las tesis e ideas de los teóricos indios de los estudios subalternos, entendiendo que tenían su *locus* de enunciación en los legados coloniales de la época. imperio británico y que sería necesario buscar una categorización crítica del occidentalismo que tenía su *locus* en América Latina.

Para Mignolo (2017), existía un “imperialismo” de los estudios culturales, poscoloniales y subalternos que no habían hecho una ruptura adecuada con los autores eurocéntricos. Para él, el grupo de latinos subalternos no debería parecerse a la reacción india al colonialismo, ya que la trayectoria de América Latina, tanto en términos de dominación como de resistencia, quedó oculta en el debate.

La historia del continente americano para el desarrollo del capitalismo global había sido diferente, siendo esta historia la primera en sufrir la violencia del esquema colonial/imperial moderno.

Además, los inmigrantes latinoamericanos tienen otras relaciones de colonialidad por parte del nuevo imperio estadounidense (que ha sido él mismo una colonia en las Américas).

Así, estas divergencias desintegraron el grupo de latinos subalternos y, concomitantemente, generaron la creación de articulaciones de pensadores que luego formarían el Grupo Modernidad/Colonialidad (M/C), del cual Mignolo fue uno de sus fundadores.

Este grupo, a su vez, surgió con la propuesta de profundizar y radicalizar la crítica al eurocentrismo que había permeado la base epistémica de los dos grupos de estudios subalternos.

Paulatinamente, el Grupo Modernidad/Colonialidad se fue estructurando a través de varios seminarios, diálogos paralelos y publicaciones. En 1998, un importante encuentro celebrado en la Universidad Central de Venezuela reunió por primera vez a Edgardo Lander, Arturo Escobar, Walter D. Mignolo, Enrique Dussel, Aníbal Quijano y Fernando Coronil. En el año 2000 se lanzó una de las publicaciones colectivas más importantes de M/C: *La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales*. En la década de 2000 se produjeron actos oficiales del grupo, que incorporaron y dialogaron con otros autores, entre ellos: Javier Sanjinés, Catherine Walsh, Nelson Maldonado-Torres, José Davi Saldívar, Lewis Gordon, Boaventura de Sousa Santos, Eduardo Mandieta, Libia Grueso. y Zulma Palermo.

Muchas ideas y líneas de pensamiento de estos autores sirvieron de base e influencia para la elaboración del hilo conductor del Grupo Modernidad/Colonialidad que, según Escobar (2003, p.53 *apud* Ballestrin, 2013, p.99), “ es una reflexión continua sobre la realidad cultural y política latinoamericana, incluido el conocimiento subalternizado de los grupos explotados y oprimidos”.

Uno de los conceptos incorporados por el M/C es el de “colonialidad del poder”, desarrollado originalmente por Aníbal Quijano, sociólogo peruano, en 1989. Este concepto trae una simple observación, que las relaciones de colonialidad en las esferas económica y política no han terminado con la destrucción formal del colonialismo. Esto



permanece infiltrado en formas subrepticias de dominación después del fin de las administraciones coloniales, principalmente debido a la estructura del sistema-mundo capitalista moderno/colonial que se dejó como herencia.

Como registra Ramón Grosfóguel (2008, p. 126 *apud* Ballestrin, 2013, p. 100):

Los Estados-nación periféricos y los pueblos no europeos viven hoy bajo el régimen de “colonialidad global” impuesto por Estados Unidos, a través del Fondo Monetario Internacional, el Banco Mundial, el Pentágono y la OTAN. Las zonas periféricas siguen en una situación colonial, aunque no estén sujetas a la administración colonial.

A raíz de esto, el concepto de colonialidad se extendió a otras áreas además del poder. Se reproduce en una triple dimensión: la del poder, el conocimiento y el ser. Y esta colonialidad es el <sup>4</sup>lado dañino y necesario de la modernidad, según Mignolo (2017, p.02).

Queda entonces claro que la idea de modernidad es engendrada por el sistema-mundo capitalista-colonial y está indisolublemente ligada a la experiencia colonial. No hay modernidad sin colonialidad (op.cit.)

Para Aníbal Quijano, “la elaboración intelectual del proceso de la modernidad produjo una perspectiva de conocimiento y una forma de producir conocimiento que demuestran el carácter del patrón global de poder: colonial/moderno, capitalista y eurocéntrico”. (Quijano, 2005, p. 09 *apud* Ballestrin, 2013, p. 104). Y esta perspectiva y esta forma concreta de producir conocimiento son aspectos de lo que se reconoce como eurocentrismo.

El eurocentrismo, en este sentido abordado por Quijano, es “el nombre de una perspectiva del conocimiento cuya elaboración sistemática se inició en Europa occidental antes de mediados del siglo XVII, si bien algunas de sus raíces son sin duda más antiguas, o incluso antiguas, y que en En los siglos siguientes se volvió globalmente hegemónico siguiendo el mismo flujo que el dominio de la Europa burguesa”. (op.cit.)

Hechas las consideraciones anteriores, es importante mencionar la expresión “giro descolonial”, término adoptado originalmente por Néilson Maldonado-Torres, filósofo puertorriqueño, en 2005, y que básicamente significa el movimiento de

---

<sup>4</sup>Aquí, reemplacé el término “oscuro” por “nefasto”, del original de Mignolo, ya que lo consideré prejuicioso e inapropiado.

procesos teóricos y prácticos, políticos y epistemológicos. resistencia a la lógica de la modernidad/colonialidad.

Son muchos los aspectos relacionados con el tema modernidad-colonialidad-descolonialidad y no es nuestra intención agotarlos, sino dar un panorama general de esta realidad, que resulta un desafío en varios ámbitos de actuación en el ámbito Social, Humano y Ciencias Políticas en el Sur Global.

Y fue en este Sur Global, en Chile, donde nació Biodanza, con la propuesta de bailar la vida formulada por su creador, Rolando Toro Araneda.

Como ya se señaló en la introducción de esta obra, Toro, hombre de inmensa sensibilidad, docente, poeta, pintor, científico y estudioso de diversas áreas del conocimiento, percibió claramente el fracaso de una Cultura Antropocéntrica que legó a nosotros, sí, avances extraordinarios en el campo de la ciencia, la técnica y la organización social, pero basados en fragmentaciones y reduccionismos de la realidad, con la constante manipulación hegemónica de grandes naciones y corporaciones que forjaron laboriosamente la idea de modernidad y globalización como cúspide. del desarrollo humano (y su tragedia).

Así, con el objetivo de hacer tangible una experiencia diferente para los estudiantes de la carrera de Diseño, con la posibilidad de crear diferentes percepciones sobre el pensar-hacer-actuar, el diseño, la investigación y el campo, sin jerarquización y racionalismo académico formal, surgió la idea de *Cuerpo y Diseño. up*, como un proyecto de extensión vinculado al NIDA, el Grupo de Investigación Narrativa en Innovación, Diseño y Antropología, en el ámbito de la Universidad Federal de Maranhão, como ya mencioné.

## **6. Reflexiones sobre el proyecto Cuerpo y Diseño**

Brindar una experiencia en un ambiente educativo con énfasis en el cuerpo como el mayor instrumento de nuestra percepción de todo lo que nos rodea y nos atraviesa a través del movimiento y la música resultó ser una iniciativa oportuna, innovadora y exitosa.

Cuerpo y Diseño, como proyecto, ya había comenzado en 2020 cuando, en las propias instalaciones de la UFMA, ocupamos una sala y comenzamos a bailar con un

grupo numeroso, diverso, vibrante y lleno de curiosidad. Sin embargo, tras la novena sesión, el mundo fue sorprendido por la pandemia de Covid-19 y todo se detuvo.

Pasaron dos años y, como la semilla ya estaba plantada y era buena, Corpo e Design brotó, reapareció en otro piso, una sala más grande y aireada, acorde a las necesidades del contexto sanitario aún indefinido en ese momento. y de mantenerse durante seis meses, según el cronograma trazado para este proyecto.

La primera sesión de Biodanza comenzó con un Círculo de Cultura, instrumento dialógico creado originalmente por Paulo Freire en la década de 1960, cuando coordinaba el Proyecto de Educación de Adultos para incentivar y democratizar la participación de todos los involucrados en el proceso educativo.

Este Círculo de Cultura se realizó con adaptaciones emprendidas según los desarrollos de esta práctica por la Educación Biocéntrica, otro fruto resultante del paradigma biocéntrico, que adoptó como base epistemológica la Biodanza (especialmente la experiencia ontológica biocéntrica), creada por Rolando Toro, Educación. Dialógica, propuesta por Paulo Freire y Pensamiento Complejo, formulada por Edgar Morin.

Creada por la psicopedagoga y facilitadora docente Ruth Cavalcante, Educación Biocéntrica nos inspiró a abrir la obra de Cuerpo y Diseño con uno de sus rituales vinculantes, recursos pedagógicos que toman la forma de una ceremonia celebratoria dotada de un profundo significado simbólico para suscitar experiencias de integración y carácter trascendente, fortaleciendo vínculos entre personas con contenido de sutilezas y sentimientos (Cavalcante y Lima Góis, 2015, p. 243).

Formando un círculo, los participantes del grupo, de pie, después de algunas instrucciones, hicieron su presentación personal en el Ritual del Báculo, eligiendo una de las palabras bordadas en los extremos de las cintas adheridas al báculo. El bastón<sup>5</sup>, objeto que en muchas culturas tiene la “representación de la sabiduría, la firmeza, el apoyo, la ascendencia, la guía, la conexión entre el cielo y la tierra, entre la

---

<sup>5</sup>El bastón utilizado en la obra estaba adornado con cintas de colores y bordados, fijadas en su extremo superior y sueltas en sus otros extremos. Cada cinta tenía bordada en su cuerpo una palabra que representaba temas generadores que serían parte de nuestros enfoques dialógicos de trabajo. Las doce palabras generadoras fueron las siguientes: fundamento, principio biocéntrico, biodanza, regenerar, movimiento, corporeidad, experiencia, confluencia, correspondencia, afecto, música y contracoloniaidad.

trascendencia y la inmanencia” (Cavalcante y Lima Góis, 2015, p. 243), era el Símbolo utilizado para marcar el inicio de nuestra trayectoria en este trabajo.

La representación geométrica del círculo, de por sí, ya comunica sutilmente la ausencia de principio y fin, además de romper con la forma lineal y jerárquica de reunión de las personas, en la que unas dan la espalda a otras para visualizar una figura delante de ellas. ellos. En esta circularidad se crea un espacio de acogida y libertad para las expresiones de ser de cada participante del grupo.

Además, el círculo o rueda, en innumerables culturas, también representa dinamismo, cambio, transformación, espacio de compartir y comunión, contenedor emocional, acogida y muchos otros símbolos.

Entonces, en nuestra primera reunión, después de las presentaciones, nos sentamos en círculo y conversamos sobre la propuesta de trabajo a partir de algunos conceptos e ideas de Biodanza, así como consideraciones planteadas por las palabras generadoras bordadas en las cintas del pentagrama.

En las reuniones que siguieron, los diálogos se transformaron en relatos de experiencias basados en un discurso guiado por los sentimientos y no por el pensamiento racional y analítico.

En las sesiones, que tuvieron lugar los viernes por la noche, dichos relatos adquirieron, a lo largo de seis meses, la forma de intimidad verbal en la que hablar desde el corazón cobraba fuerza y ganaba la confianza de los demás participantes para que ellos también pudieran compartir su historia y tus sentimientos.

Cuando nos levantamos de este círculo verbal para el segundo momento, la palabra ya no se usaba para que la corporalidad tomara protagonismo en un coloquio bailado lleno de emociones, sensaciones y cenestesias.

El intercambio de palabras – que se limita al discurso del facilitador para las orientaciones dirigidas al grupo <sup>6</sup>– por el movimiento emocional, provocado por la música en el contexto de un grupo acogedor y nutritivo, es una característica metodológica de gran poder para desencadenar el estado. de la experiencia y las subjetividades inherentes a ella.

---

<sup>6</sup>En Biodanza, este discurso se denomina lema, el cual tiene cuatro elementos: fundamentación filosófica, fundamentación teórica, descripción-presentación del ejercicio y lenguaje poético.

Entre las cinco líneas de experiencias mencionadas en la introducción como potenciales humanos, poco desarrollados en una cultura antívvida y carentes de condiciones para su expresión y expansión, privilegamos las líneas de vitalidad, creatividad y afectividad.

En los grupos de iniciación, los ejercicios y la música propuestos en las sesiones responden a la necesidad de progresividad para permitir al participante vivir una experiencia armoniosa e integradora.

Aquí es importante subrayar que las líneas de experiencia, representativas de los potenciales humanos –como ya se ha registrado– no son, sin embargo, estancas ni compartimentadas; son líneas que se entrelazan, dialogan y bailan entre sí.

Así, si bien se privilegiaron las líneas de la vitalidad, la creatividad y la afectividad, las líneas de la sexualidad y la trascendencia también entraron en escena, de una manera más sutil.

En Cuerpo y diseño, la colonialidad –referida por Heloísa Buarque de Holanda (2020) como un patrón de poder que no se limita a las relaciones formales de dominación colonial, sino que también tiene sus raíces en formas furtivas en las que se articulan las relaciones intersubjetivas a partir de la dominación. y subordinación – estaba ahí en los cuerpos en forma de tensión, rigidez, falta de espontaneidad, automatismo, timidez, ansiedad y miedo.

La vitalidad, la creatividad y el afecto de los seres representados físicamente por los cuerpos allí presentes estaban debilitados y carentes de estímulos que no suelen encontrarse en la cultura euroantropocéntrica, patriarcal y capitalista dominante, forjada para nosotros como moderna.

Sin embargo, como los potenciales son realidades, aunque sean latentes e inmanifestadas, basta darles los estímulos necesarios para que emerjan como volcanes dormidos y muestren su fuerza y belleza.

Así, los ejercicios con juegos lúdicos y música eufórica fueron muy bien recibidos por el grupo y poco a poco las sonrisas comenzaron a florecer como señales de que esos seres, esos cuerpos, tenían sed de juegos, movimientos, intercambios, caricias y expresión.

La espontaneidad floreció y las interacciones guiaron gradualmente a las personas hacia estados mentales que permitían la percepción de la alegría de vivir, de

convivir (estar con) y de moverse libremente, sin los filtros de la censura castradora, tan común en la cultura dominante.

Los ejercicios de coordinación rítmica y sincronización melódica, realizados por parejas, indujeron a los participantes del grupo a buscar un consenso sutil y silencioso para encontrar movimientos coordinados y sincrónicos, en la medida de lo posible para cada uno.

El constante intercambio de personas por estos bailes calmó miedos, inseguridades y llevó a las personas a integrarse no sólo consigo mismas, sino también con los demás, en movimientos y escenas reales, sin la moderna y muchas veces falsa virtualidad de la pantalla de una computadora, tableta o celular .

La fluidez, como categoría de movimiento y como principio del encuentro, tan importante en Biodanza, fue ampliamente utilizada en varios ejercicios para que los participantes del grupo pudieran alejarse de automatismos, movimientos lineales y robóticos, percibiendo sus articulaciones en movimientos circulares más sinuosos. . y en consecuencia permitiéndose la percepción de su corporalidad.

Esta corporalidad surgió de los cuerpos, entendida como la riqueza de sutilezas que el cuerpo revela (o no) en pequeños detalles sobre las subjetividades e idiosincrasias del ser. La sonrisa en la comisura de la boca, la curiosidad o asombro en los ojos, el brillo en los ojos, la inclinación de la cabeza, las expresiones singulares y muy personales de placer, alegría, anhelo, tristeza, los sonidos emitidos por el propio cuerpo (sin la evocación de la palabra) reveló, a medida que avanzaban las sesiones, la corporalidad de cada persona allí en la sala, de cada mundo que se movía allí en ese universo musical.

Los ejercicios de eutonía, a su vez, invitaban a las personas a sutilizar su tacto para tratar de encontrar el equilibrio en el tono que cada uno creaba en el cuerpo del otro.

Los ejercicios de regresión, aunque introducidos en el grupo de forma gradual y progresiva, mostraron una resistencia considerable a la desaceleración propuesta y varias personas mencionaron esta observación en sus informes.

La percepción de las reacciones a los ejercicios, reveladas por los propios participantes del grupo en sus informes de experiencia, ya representaba algo muy importante, porque en el estilo de vida acelerado y a menudo frenético de la

modernidad colonial, este reflejo a menudo ni siquiera existe, embotado. por los hiperestímulos que nos rodean.

En los círculos de conversación comenzaron a surgir muchas acciones con relatos de personas que aceptaban sus dificultades para frenar sus movimientos, cerrar los ojos, entrar en sí mismos, tener contacto con sus sentimientos y dejarse llevar también por los demás. como las dificultades de tener la iniciativa de buscar pareja, de mirar a los ojos a las personas y de asumir la propia autonomía dentro del grupo.

La colonialidad del ser, como la refiere Mignolo (2017), quedó allí representada por todas estas dificultades narradas, pues uno de sus trucos sutiles es quitarle la reflexividad al ser para que se reproduzca sin pensar, sin sentir, sin frenarse, una lógica de conveniencia para los intereses de una cultura moderna-colonial-capitalista-eurocéntrica.

Pero, persistiendo en la búsqueda de la desaceleración grupal, ya que es necesaria para propiciar momentos de regresión y, al final de una sesión, de integración, me di cuenta de que las posiciones generadoras eran, en ese contexto, los ejercicios que más sensibilizaban a las personas para emprender este proceso. Viaje de introspección y calma interior.

Con el grupo más pausado, fue posible conducirlos a ejercicios más regresivos y de interacción suave, con el objetivo de posibilitar la identificación con los demás y la experiencia grupal del útero de la especie, como el grupo de caricias eutónicas (SANTOS, 2009, p.236), el grupo de balanceo eutónico (op.cit, p.238) y la rueda de balanceo de cintura (op.cit, p.287).

Al final de las sesiones, tras los ejercicios de activación progresiva y la rueda de integración final, se pudo ver a las personas más relajadas, tranquilas e integradas.

En cada sesión siempre se fomentó el cuidado de los demás y los paseos organizados al final de cada círculo representaron uno de esos cuidados.

Para personificar las percepciones del grupo sobre esta experiencia, el siguiente artículo presentará discursos, pensamientos y reflexiones de algunos participantes de Cuerpo y Diseño, entrelazados con los míos y los enfoques teóricos que guiaron este artículo.

El análisis que sigue, por tanto, presenta la experiencia en forma de narrativa, exponiendo los alcances y límites de la experiencia y enfatizando la hipótesis planteada

con este estudio, de que existe un potencial decolonial y descolonizador en la metodología experiencial de Biodanza.

## **7. Reportajes sobre experiencias en Biodanza**

Aquí presentamos un análisis basado en las respuestas a un cuestionario de evaluación, distribuido a seis participantes del grupo, tres hombres y tres mujeres, elegidos según el criterio de asistencia. Por razones de privacidad, fueron identificados aquí con nombres ficticios. El cuestionario constaba de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué representó para ti la experiencia del grupo Biodanza?
2. ¿Hubo algún cambio en su práctica profesional como resultado de estas reuniones?
3. ¿Biodanza ha promovido algún cambio, leve o profundo, en tu forma de ser y de sentir? Si es así, comparte con nosotros tus sentimientos al respecto.
4. De tus recuerdos, cuéntanos sobre momentos notables que hayan provocado reflexiones y revelaciones importantes.
5. ¿Alguna otra observación que le gustaría compartir?

Respecto a la primera pregunta, los participantes consultados relataron los encuentros de Biodanza, en general, como una experiencia que representó el “permiso de sentir”, “libertad y terapia”, “presencia y calma”, “el redescubrimiento del cuerpo, un cuerpo sensible”. , abierto a los sentidos”, “comodidad, tranquilidad y transformación”.

La participante Karla se refirió a la experiencia como un momento de sanación. Con sus propias palabras, dijo esto:

Al principio (en la UFMA, en 2020) [el grupo Biodanza representó] una experiencia de vida, de experimentación y de compartir búsquedas. La sensación que tuve fue que algunas personas allí simplemente se permitían sentir lo que les deparaba el momento, pero que otras buscaban un sentido a sus preguntas, sutilmente compartidas en los momentos del discurso. Después (en el salón parroquial, en 2022), se convirtió en un momento de sanación, donde compartí mis anhelos y algunas tristezas. También creo que la biodanza fue una preparación (es la palabra que tiene más sentido para mí) para atravesar la pérdida de mi hermano, ya que realmente necesitaba cariño en ese momento, y la biodanza abrió algunas barreras para que yo pudiera recibir ese cariño. . El contacto físico en palabras que no se dicen. La libertad de tocar, de abrazar. Creo que fue la divina providencia.



La participante Cláudia señaló que Biodanza:

Representaba presencia, calma. También representaba sentir todos los sentimientos profundamente. Indo y viniendo desde lo más profundo del alma hasta la superficie de la Tierra nuevamente. Representó muchas cosas buenas y también me permitió experimentar y sentir la vida a través de la música y la danza.

El participante Ricardo dejó constancia que la experiencia con Biodanza representó “El redescubrimiento del cuerpo, un cuerpo mío, un cuerpo sensible, abierto a los sentidos”.

La participante Antônia afirmó en su cuestionario que:

La experiencia con Biodanza no Corpo e Design representó libertad y terapia para mí, los movimientos naturales provocados por la música proporcionaron equilibrio entre mi cuerpo y mi mente, una sensación de ligereza y paz. Los encuentros se convirtieron en una expectativa del fin de semana, un momento para desconectarme de las actividades externas y conectar con mi cuerpo. ¡Bailar es liberador!

En estos informes podemos ver que la disociación del ser en sus instancias corporales, mentales y emocionales, tan común en la sociedad colonial moderna-contemporánea, ya comienza a ser minimizada y relativizada por el bienestar, por el autopermiso para conseguirlo. entrar en contacto con los propios sentimientos y expresarlos, a través del sentimiento de alivio, a través del redescubrimiento del cuerpo y de sus sentidos.

El cuerpo colonizado está tan descuidado y cooptado por la cultura dominante que, ante los constantes relatos de este primer cuestionamiento, parece una realidad muerta y olvidada. El término redescubrimiento suena casi como un “¡eureka!” ante algo obvio, que siempre estuvo presente y que, en un contexto saludable, nunca necesitaría ser redescubierto o rescatado.

Notemos aquí esas sutilezas, ya mencionadas en la parte inicial de este texto, relativas a la colonialidad del ser, que inevitablemente repercute en el cuerpo.

Al conducir a la persona a la instancia prerreflexiva del ser, a través de vivir en un ambiente musical y protegida por el apoyo del grupo, Biodanza le permite entrar en contacto con su fuente de potencialidades y expresarlas en movimientos y sentimientos, como la lava que sale de las entrañas de la Tierra con avidez, fuerza, calor, vigor y belleza. Acceder a la esencia del ser a través de la experiencia permite

revelar sus contenidos, aún no contaminados y viciados por la cultura hegemónica moderno-colonial.

La segunda pregunta del cuestionario pregunta al participante si ha habido algún cambio en su práctica profesional generado por la Biodanza. Karla respondió que:

En términos de regulación, de sentir hasta dónde podía llegar y hasta dónde tendría que llegar el cliente. No veo un cambio sólo en la profesión, sino en la forma de ver las relaciones, verlas como un baile. Una forma de encontrar el ritmo de las cosas.

Ricardo afirmó que “Sí. Cambió la forma en que recibo a la gente”.

Antonia registró:

Sí, trabajo directamente con la gente, promoviendo el alivio y la rehabilitación. Biodanza me hizo ver a los demás de otra manera, la sensibilidad y el cuidado al tocar, los intercambios, la mirada más cercana, todo cambió. La parte creativa también fue más aguda, los ejercicios de improvisación y creación con movimientos me permitieron ir más allá de lo que podía imaginar.

La apertura a los sentidos surge en la relación entre el cuerpo y el mundo. El clima fue una de mis mayores sorpresas; Siempre he sido una persona ocupada y preocupada por los horarios. En las reuniones de biodanza esa preocupación desapareció, fue tan relajante que pude desconectarme de este tema. Hoy intento tomarme un momento para mí, para conectar con mi cuerpo, para que me ayude en las siguientes horas del día y en las citas. ¡Frutos de biodanza!

El participante Leandro señaló:

Me doy cuenta que la experiencia con Biodanza ayudó en el proceso de atención del organismo al campo de investigación. Acceder al cuerpo en los encuentros entre cuerpo y diseño significó que se trabajaran los sentidos para que en el campo de la investigación en diseño se pudieran activar esos mismos sentidos para que la percepción del otro quedara más naturalizada.

En las respuestas a esta segunda pregunta es interesante observar la expansión de la autopercepción a la percepción de los demás. El aspecto de la alteridad de la existencia del ser gana en evidencia. Nuestra existencia impregna inexorablemente la del otro. La pregunta consciente de cómo afectamos y cómo somos afectados en nuestro caminar en relación con todo lo que nos rodea es esencial para la regeneración o reeducación de nuestra forma de ser y de relacionarnos en el mundo.

En este tema tenemos relatos de autorregulación, percepción de los límites propios y de los demás en las formas de relacionarse. Aquí se evidencia el cuidado de

uno mismo y de los demás, la percepción de otras realidades personales a través de la mirada, el tacto y otros signos de la corporalidad de la persona.

La colonialidad, como mancha intrínseca de la modernidad, como propugna Mignolo (2005), se manifiesta en las relaciones, de tal manera que predominan la dominación, los estereotipos, los prejuicios, la explotación y la insensibilidad, provocando dolor, injusticia y sufrimiento de diversos matices.

La modernidad, con su profusión de dispositivos tecnológicos de comunicación y redes sociales virtuales –éstas prácticamente desprovistas de regulaciones serias y éticas– difunde modelos hegemónicos de belleza, comportamiento, consumo, sexualidad, superioridad de género y razas que privilegian los intereses de los países y corporaciones dominantes. Éstos reproducen, a través de la colonialidad, las relaciones de poder que existían entre imperio y colonias, colonizadores y colonizados.

Los ejercicios de eutonía, en sus diversas formas, círculos de comunicación a través de la mirada, caricias grupales de manos (con los ojos cerrados), caricias espalda con espalda, ejercicios de compresión y descompresión de manos, círculos de balanceo entre varios otros sirvieron de portales para esta percepción más delicada y afectiva. de sí mismo y de los demás, tal y como se recoge en los informes referidos a la segunda pregunta del cuestionario.

La tercera pregunta del cuestionario examina cualquier cambio, leve o profundo, en la forma de ser y sentir del participante, provocado por la experiencia con Biodanza. El participante Paulo respondió que:

Sí, con el ajetreo del día a día terminé en automático en varias situaciones... Con la experiencia aprendí a respetar mi tiempo, a no exigir demasiado; Hoy en día, a veces puedo pararme y pensar 'tengo que frenar un poco' y por eso lo pongo en práctica. Respirar se ha convertido en algo fundamental, aunque hay momentos en los que se me olvida jajaja... no por descuido sino porque esta distopía, este caos en el que vivimos favorece esto. Pero, minutos después, mi memoria me lleva de nuevo a las experiencias y pronto empiezo a respirar, a notar otras cosas a mi alrededor y a sentir el momento de una manera más ligera.

Ricardo afirmó que:

Sí, una experiencia muy significativa. Regresé a varias tensiones en mi propia subjetividad y cuestioné las relaciones personales. Al final de algunos encuentros, me preguntó varias veces: incluso la forma en que nos abrazamos puede verse afectada por la falta de afecto en nuestra vida diaria.

Antônia reflexionó:

Sí, profundo. Aprendí a mirarme con más atención, entregarme más a las posibilidades, permitirme sentir, tocar y acariciar. En algunos ejercicios, la conexión con el propio cuerpo era tan intensa que era una especie de 'trance'. Tomarse un momento para sentir el propio cuerpo es relajante. Es un cuerpo que es fuente de ritmos, texturas y temperaturas, que te lleva a un viaje placentero. Me sentí protagonista del momento, de mi historia. Era hora de mirarme a mí misma, a los límites de mi cuerpo, buscando el equilibrio. Las experiencias estimularon el contacto con las emociones, aportando reeducación emocional.

Karla afirmó, al respecto, que:

Biodanza me abrió los ojos de una manera consciente que no podía ignorar, racionalizar o cuestionar (cuestionar en el sentido de minimizar) lo que estaba sintiendo. Creo que la biodanza me mostró el camino para prestar atención a lo que escuchaba, percibía y sentía. No ignores las señales. No ignores lo que estaba sintiendo. Un proceso de autorrespeto.

Leandro dijo esto:

Creo que promovió el cambio. Participé en prácticamente todas las reuniones... Recuerdo que durante las reuniones pude aterrizar y trabajar procesos vinculados a la ansiedad, principalmente en los ejercicios de brazos (no recuerdo el nombre del ejercicio) pero fueron los unos donde movíamos los brazos lentamente al son de una música ligera y daba una sensación de ligereza y tranquilidad.

La participante Cláudia respondió que:

Esta experiencia me permitió estar más tranquilo. Fue una muy buena sensación de presencia de ánimo. Ella me ayudó a mantenerme (más bien a centrarme) por un tiempo. Nos ayuda a encontrar el equilibrio dentro de nosotros mismos. [...]

Biodanza es más que una danza, es una práctica terapéutica sumamente importante para quienes se dedican al círculo, a bailar y confiar en el trabajo que se está realizando.

Observamos que los seis participantes consultados informaron cambios positivos en la autopercepción, el equilibrio y la integración. Con este bloque de respuestas, podemos notar en los informes un tono de percepción abierta para sentir la vida con más ligereza, armonía e integración, así como para tener una postura más crítica respecto al estilo de vida dictado por la cultura dominante.

La afirmación de Antônia contenida en la frase “Me sentí protagonista del momento, de mi historia” es muy representativa de una conciencia de autonomía y libertad sobre lo que se quiere vivir y cómo vivirlo. Esta misma participante también se refiere a “un cuerpo que fue fuente de ritmos, texturas y temperaturas” que le brindaron un viaje placentero. Se trata de una percepción sinestésica del cuerpo y su

corporalidad a partir de la experiencia integradora que le permitió sentir las subjetividades del momento.

La cuarta pregunta anima a los participantes consultados a compartir momentos que los marcaron y provocaron importantes reflexiones y revelaciones.

Karla dio el siguiente relato de su experiencia:

Me emocionó mucho el baile con Pedro... de verdad. Un momento que me pareció eterno, lleno de anhelos y recuerdos que conectaban con mi hermano. No encontraba un nombre para lo que sentía y Pedro me habló en otra reunión de saudade y entendí que esa era la palabra.

Claudia informó que:

El ejercicio del corazón palpitante [Rueda de corazón a corazón (Santos, 2009, p.286)]... Recuerdo que al principio era extraño, pero se volvió cómodo. Conforme pasó el tiempo, me invadió una enorme gratitud, como si solo estuviera allí para darte las gracias. Y el resto del ejercicio, el agradecimiento fue tan grande que una lluvia de lágrimas brotó de mis ojos.

Y continuó informando que:

Me gustaron los ejercicios que eliminaban la tristeza. Quiero decir, los sentimientos profundos. A menudo los evito. Y sentirlos ahí parece que siempre hubo tiempo para sentir y tiempo para volver a la normalidad. Era como si sentimientos estancados pudieran moverse dentro de mí, lo que me hacía mucho más fácil estar conmigo mismo.

Ricardo compartió que:

Las posiciones que simulaban cariño siempre me impresionaron mucho. Las cirandas, las sombras que proyectan en el suelo, me recordaron los vínculos emocionales que construimos y lo importantes que son. La pluralidad de nuestros cuerpos, sonrisas, lágrimas. Bailando juntos, notando diferentes emociones en tus ojos sin decir una sola palabra y lo difícil que era mirarte a los ojos en esos días en los que no estabas feliz con la vida.

Antônia realizó los siguientes registros:

Uno de los momentos más memorables fue durante mis primeros ejercicios de conducción. Dejar que alguien más me guiara, sin tener idea del camino, ¡fue un desafío! Poco a poco dejé el miedo a un lado y comencé a confiar más en mi pareja y me sentí muy bien. Otro momento memorable fue en un ejercicio de fluidez, con una canción que me gustó mucho y me recordó a mi madre. Lloré, pero al mismo tiempo me sentí aliviada, en paz. Me tomó un tiempo volver a conectarme con mis compañeros de baile. ¡Fue lindo! En uno de los ejercicios se formó un gran círculo y todos se dirigieron al centro a bailar al ritmo de la música, sin preocuparse por juzgar. Fue un momento muy memorable porque pude ver que todos estaban felices y todos bailaban en sus puestos. Propia manera; Pude soltarme como nunca antes.

Leandro escribió así sus recuerdos:

Recuerdo algunos ejercicios: los relacionados con la seguridad, las caminatas guiadas, donde alguien nos guiaba por el espacio mientras teníamos los ojos cerrados y luego se alternaba esta guía. Me encantaron todos los ejercicios

de suelo. Quizás por la memoria del cuerpo que ha bailado durante mucho tiempo danza contemporánea, una técnica de danza que se trabaja mucho en la pista. No recuerdo el nombre del ejercicio, pero se hacían en círculo y al ritmo de un balanceo o columpio, donde los ritmos de los cuerpos se ajustaban y regulaban en una misma vibración. Fueron muy conmovedores para mí.

Paulo registró sus recuerdos en el siguiente relato:

Mira, volviendo a la memoria, recuerdo ejercicios en los que tenía que guiar a una persona que tenía los ojos cerrados y luego empezó a guiarme, lo cual fue muy extraño, pero como no le tengo miedo a los desafíos, seguí jajaja. ... Es que ya estaba acostumbrado a cuidar de las personas cercanas a mí. Estar en otro lugar me hizo pensar en cuantas veces hubo que dejé de cuidarme, esta reflexión también pasó durante el ejercicio de “Da y da” y mira... fue un lindo tirón de oreja.

En estos informes referidos al punto 4 del formulario, es interesante notar la mención de un ejercicio específico de caminata en parejas, en el que una persona camina con los ojos cerrados bajo la guía de la otra, con los ojos abiertos, y luego toma turnos realizando el mismo ejercicio, identificado en Santos (2009, p.134) como “Caminar confiando”. Aprender a confiar en los demás representa, en este ejercicio, un gran desafío, que se supera con la práctica en el tiempo y con la ayuda de la guía musical en el contexto unificador del grupo.

Permítete sentir un sentimiento, descubre que puedes bailarlo y ser capaz de identificarlo como anhelo, llora, baila en medio del círculo sin miedo al juicio ajeno, desacelera para percibir la fluidez a través de movimientos ligeros y lentos con los brazos, son logros –aunque sean momentáneos– de profunda liberación de patrones rígidos de comportamiento que producen mucha opresión y dolor.

El último ítem del cuestionario pregunta si al participante le gustaría compartir alguna otra observación sobre todo lo discutido.

Además de los agradecimientos expresados, Ricardo registró: “Extraño nuestras reuniones”. Y Antônia afirmó que: “Biodanza es una experiencia que abre a las personas a una nueva perspectiva de ser y relacionarse con las demás personas”.

Muchos otros aspectos de Biodanza podrían surgir de esta muestra de informes recopilados para relacionar su metodología como un potencial decolonial y descolonizador, pero creo que los elementos aquí aportados ya son suficientes para ello, en este formato de trabajo.

## **8. Consideraciones finales**

En reuniones con el grupo Biodanza del proyecto Cuerpo y Diseño noté la colonialidad con mayor intensidad en las primeras sesiones, en las que los cuerpos parecían disociados de sus potencialidades, de tal manera que la corporalidad parecía no existir. Con el paso de las semanas, estos cuerpos fueron despertando y emergiendo su corporalidad, como diciendo que la colonialidad los dominó durante mucho tiempo, pero que eso se podía superar con una metodología experiencial.

La colonialidad se fue constituyendo a lo largo de siglos en un proceso lento, continuo y minuciosamente planificado en varios aspectos, convirtiéndose en una realidad compleja que requiere estudios y análisis profundos para comprender su génesis y desarrollo, así como para ser combatida y deconstruida.

La decolonialidad, a su vez, como reacción necesaria a esta hegemonía colonialista moderna que ha contaminado y herido varios ámbitos de la existencia humana (instancia del ser, del saber y del sentir) también lucha por tiempo, estudio y estrategias para ser efectivas frente a la violencia perpetrada. con la promesa de salvación, desarrollo y modernidad.

Aquí volvemos a la pregunta que *guió*<sup>7</sup> este estudio: ¿cómo puede contribuir la Biodanza como práctica decolonial en contextos de superación del paradigma antropocéntrico?

La Biodanza, como sistema de desarrollo humano, dotado de un carácter multidisciplinario inherente a la forma en que fue concebido -basado en diferentes fuentes de conocimiento-, cuenta con una metodología que le permite insertarse en diversos contextos colectivos en los que se puede vivir la experiencia de las experiencias biocéntricas. fomentarse y así posibilitar diferentes percepciones sobre la Vida y todo lo que se estructura en torno a ella.

No existen fórmulas preparadas para superar los estándares impuestos por un sistema-mundo moderno, opresivo, reduccionista y enfermo, pero ya se están tomando algunos caminos en esta dirección, que resulta necesaria y urgente para nuestra regeneración como humanidad y para la regeneración de nuestra casa común.

---

<sup>7</sup>Sulear es una dirección geopolítica propuesta por Cezar Wagner (Lima Gois, 2002, p. 46), que aleja el foco del Norte (orientación) y del Este (orientación) y propone una perspectiva que abarca epistemologías culturales y de diversidad. el Sur Global, como forma de descolonizar, incluido el idioma.

El camino, a su vez, se hace caminando, con pruebas, con errores y aciertos y con constantes adaptaciones para ajustar o reajustar el recorrido.

El proyecto de extensión Cuerpo y Diseño representó una posibilidad de estos caminos en los que percibimos a Biodanza como una guía segura para guiar con pie firme al caminante hacia este viaje de rehacer individual, colectivo, planetario y cósmico.

Así, encontramos que el método experiencial de Biodanza tiene un gran potencial para que este sistema converja y contribuya sustancialmente a las prácticas de descolonialidad.

## 9. Referencias

- BALLESTRÍN, L. América Latina y el giro decolonial. **Revista Brasileña de Ciencia Política** , n.11. Brasilia, mayo-agosto de 2013, págs. 89-117.
- BUARQUE DE HOLANDA, H. **El pensamiento feminista hoy** . Perspectivas decoloniales. Río de Janeiro: Bazar do Tempo, 2020.
- CAVALCANTE, R.; LIMA GÓIS, CW (Org.). **Educación Biocéntrica: Ciencia, Arte, Misticismo, Amor y Transformación**. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2015.
- INGOLD, T. **Being Alive** : Ensayos sobre movimiento, conocimiento y descripción. Routledge, Londres: 2011. 279p.
- IZIDIO, LCL; FARIAS, LGD de.; NORONHA, RG Reapropiación ontológica a través del diseñoantropología: producción de narrativas y subjetividades con artesanos en Paço do Lumiar, Maranhão. **RChD: creación y pensamiento** , [S. l.], v. 7, núm. 12, pág. 5–22 de 2022. DOI: 10.5354/0719-837X.2022.67632.
- LIMA GÓIS, CW **Biodança** : Identidad y experiencia. Fortaleza: Edições Instituto Paulo Freire – Ceará, 2002.
- MENDES, J. El “Antropoceno” de Paul Crutzen y Eugene Stoermer. **Antropoceno** . Revista de Estudios Antropoceno y Ecocrítica, 1. 2020.
- MIGNOLO, W. Colonialidad. El lado más oscuro de la modernidad. **RBCS** . Vol.32, n.94, junio de 2017.
- RIBEIRO, S. **Sueño manifiesto**. Diez ejercicios urgentes de optimismo apocalíptico. São Paulo: Cía. das Letras, 2022.
- SAID, E. **Orientalismo** : Oriente como invención de Occidente. São Paulo: Cía. Das Letras, 2007.
- SANTOS, AB dos. Los límites entre el conocimiento orgánico y el conocimiento sintético. En A. Oliva et al. (Org.). **Tejiendo redes antirracistas** : África, Brasil, Portugal. São Paulo: Auténtica Editora, 2019.
- SANTOS, MLP; ACÁCIO, J. **Biodanza 360 grados**. Metodología y aplicabilidad. Belo Horizonte: Edición del autor, 2017.
- SANTOS, MLP **Biodanza** . Vida y Plenitud. Metodología y aplicabilidad. Belo Horizonte: Edición del autor, 2009.



TORO, R. **Teoría de la Biodanza**. Colección de textos (TOMOS I y II). Org. Cezar Wagner Lima Góis (1.ª edición: 1982, Fortaleza, Escola Nordestina de Biodança), 2.ª ed., Fortaleza: Editora ALAB, 1991.

\_\_\_\_\_ **Biodanza** . São Paulo: Editora Olavobrás, 2005.