

31

PENSAMENTO BIOCENTRICO



Pensamento
Biocêntrico

Pensamento Biocêntrico

Revista

Pensamento Biocêntrico

Número 31

Janeiro / Julho de 2022
Semestral

ISSN 1807-8028

Pensamento Biocêntrico	Pelotas	No 31	p - 1 - 83	Jan/Jul 2022
---------------------------	---------	-------	------------	--------------



**DESEMPENHOS
BIOLÓGICOS
ANTIENTRÓPICOS
EM BIODANZA**

DESEMPENHOS BIOLÓGICOS ANTIENTRÓPICOS EM BIODANZA

FELICIANO FLORES

Neste artigo quero trazer, com pequenas alterações, o que escrevi em meu livro “Vida é Dança: biologia e expressão existencial” (FLORES, 2018) sobre o título acima e sobre a afirmação de Rolando Toro, na citação abaixo, de que o ser humano tem a possibilidade de atuar no mundo induzindo processos neguentrópicos:

“Será tarefa do futuro investigar até que ponto a atividade criadora – como essência do princípio existencial –, o amor e a autodoação, o êxtase cósmico, a atividade poética, etc., são performances biológicas antientrópicas que tendem a uma biossíntese evolutiva.” (TORO, 2009).

O que seriam “performances antientrópicas que tendem a uma *biossíntese evolutiva*”?

Só podemos concluir que seriam os nossos desempenhos, nossas ações, nossos comportamentos, nossas atitudes, nossas atuações no mundo em que vivemos e que, seguindo a proposta de Rolando, trariam **mais vida à Vida**.

Como Rolando acentua:

“Biodanza não propõe um padrão de comportamento. Cada indivíduo, ao vincular-se consigo mesmo em um processo de integração, e ao desenvolver uma consciência comunitária, oferece seu próprio padrão genético de respostas vitais. A liberdade individual é postulada aqui como a forma adequada de um desenvolvimento interior de potencialidades inatas. Liberdade e desenvolvimento são sinônimos.” (TORO, 2009).

Assim sendo, estes desempenhos, estas ações, esses comportamentos, essas atitudes, essas atuações não se constituem como uma forma de conduta orientada. Os Facilitadores de Biodanza não são conselheiros, não ensinam condutas, não orientam atitudes. São Facilitadores de processos pessoais.

Nossa “ação no mundo” resultará sempre de nossa atitude cuidadosa para com a nossa liberdade individual e para com a do outro. Os nossos potenciais de vida poderão ser desenvolvidos através do método vivencial de Biodanza, no qual somos agentes com autonomia. Podemos e devemos ousar na transformação do mundo, mas sempre cuidando para que nossa ação seja sempre um “desempenho nequentrópico” que traz mais vida à Vida!

Como lemos na citação mais acima (...o amor e a autodoação, o êxtase cósmico, a atividade poética etc.), as “performances biológicas nequentrópicas” destacadas por Rolando se referem mais às linhas de Criatividade e Transcendência. No entanto, acredito que podemos encontrar, em cada uma das Cinco Linhas de Vivência, oportunidades de realizar ações antientrópicas de integração que consubstanciem nossa Ontogênese.

VITALIDADE

Na Apostila de Vitalidade lemos:

“A vitalidade está caracterizada, em termos gerais, por um bom nível de saúde e harmonia orgânica. Do ponto de vista existencial, “vitalidade” significa ter fortes motivações para viver e possuir energia disponível para a ação (“ímpeto vital”). Sentimentos de alegria interior, entusiasmo, plenitude existencial, são características de uma pessoa vital. A vitalidade está vinculada ao humor endógeno (estados de ânimo, eufórico ou depressivo).” (TORO, 2009).

No livro sobre Educação Biocêntrica que organizei, escrevi:

“- as aspirações por saúde, pela sensação eufórica de estar vivo e pelo ímpeto vital que nos faz estar no mundo com coragem, alegria e entusiasmo, foram identificadas com o potencial de VITALIDADE. Este potencial tem como raízes os instintos de sobrevivência biológica e conservação da vida.” (FLORES, 2006).

É através do potencial de Vitalidade que o nosso Inconsciente Vital se manifesta. Aquela ânsia de viver, de permanecer vivo, de desfrutar este existir é a manifestação do que, inconscientemente, sentimos como a presença da Vida em nós!

A Vida em nós, na sua plenitude, se expressa pela Saúde. O que é Saúde? Olhando do ponto de vista biológico, é o funcionamento adequado e equilibrado de nossa Homeostase. É a expressão plena de nossa Autopoiese. Tomando o ponto de vista existencial, poderíamos dizer que é a Corporeidade Viva!

Que é Corporeidade Viva? É a “Identidade presentificada”, como diz Cesar Wagner (CAVALCANTE & GÓIS, 2015). Estamos saudáveis quando nossa Identidade se expressa plenamente. Por isto, Rolando denomina Biodanza como a *Ars Magna*, a Arte Suprema que nos conduz à saúde como *expressão da ordem*

cósmica. (TORO, 2009)

Então, que “desempenhos nequentrópicos” podem manter, aprimorar e intensificar esta harmonia orgânica, esta Saúde? São as ações, as atitudes que nos mantêm saudáveis: o cuidado com nossa autopoiese (conservação, restauração, regulação), com nosso movimento orgânico (exercícios físicos, ginástica), com nossas relações (encontros, solidariedade) e, é claro, com nossa Dança da Vida!

Como citado acima, a Vitalidade tem suas raízes no instinto de sobrevivência. Este, para Rolando, é o instinto básico ao qual estão relacionados todos os demais instintos (TORO, 1991).

“O instinto de sobrevivência e conservação da vida se relaciona dinamicamente com a força da identidade. É nesse ponto onde esta concepção dos instintos se vincula com o modelo teórico de Biodanza e com o Princípio Biocêntrico.” (TORO, 2009).

Assim, a Vitalidade nos permite, no caminho do instinto de sobrevivência, presentificar nossa Identidade como Corporeidade Viva! O instinto de sobrevivência é a mensagem inscrita em nosso Inconsciente Vital de que a Vida quer permanecer em nós!

“Vivemos num mundo em que a vida quer acontecer.”(...)“A vida se organiza em torno da identidade.”(WHEATLEY, M., 1996, cit. em HARMAN & SAHTOURIS, 2003)

E é esta Vida que queremos manter, proteger, cuidar e desfrutar!

Os Terapeutas de Alexandria, cuja tarefa primordial era cuidar, já que é a Natureza quem cura, recomendavam o cuidado com o corpo (roupas e alimentos adequados, rejeição aos vícios), o cuidado com as imagens (pensamentos, interpretações, arquétipos), o cuidado com os desejos (escolhas, valores, ética) e o cuidado com o outro (empatia, solidariedade, amor). (LELOUP, 1998)

A Linha de Vitalidade encontra dificuldades para se expressar se não praticarmos a **Arte do Cuidado**. Esta arte é o **desempenho nequentrópico** fundamental e indispensável para a expressão de nossa Vitalidade!

SEXUALIDADE

Do ponto de vista biológico, a sexualidade é uma função orgânica cuja finalidade básica é a reprodução das espécies. Hereditariamente, desempenha um papel fundamental no fluxo e intercâmbio de material gênico.

Quanto à morfologia, distinguimos aspectos que caracterizam indivíduos como

machos e fêmeas. O intercuro entre estes possibilita o surgimento de outro ser. Isto é válido para fungos, plantas e animais e, evidentemente, para o ser humano. No entanto, quando nos referimos à Sexualidade em Biodanza ampliamos muito sua concepção.

“- as aspirações de prazer sensorial ao nos relacionarmos com o mundo e com os outros manifestando nossa capacidade de desejar, buscar e desfrutar as coisas boas da vida, foram identificadas com o potencial de SEXUALIDADE. Este potencial se fundamenta no instinto sexual de perpetuação da espécie e de busca de prazer sensorial.” (FLORES, 2006)

Quando identificou o potencial de Sexualidade no ser humano, Rolando se orientou pelas aspirações destacadas acima: desejo, contato, prazer sensorial.

A sexualidade humana está associada ao desejo e ao prazer, segundo Rolando, “possivelmente como um recurso da natureza para assegurar a continuidade da espécie”. (TORO, 2009). Estas sensações, pelo que se sabe, são permanentes, mesmo com variações de intensidade durante a vida. Nos animais, por outro lado, são identificados estágios sazonais em que há maior atração e disposição para o exercício da sexualidade. É o que se chama de “cio”.

“A sexualidade humana adquire expressões emocionais e afetivas de grande refinamento. A sexualidade é um modo de ser e de crescer. Toda nossa existência se desdobra sobre a trama sexual. A identidade humana se organiza no fluxo natural da energia erótica, que é energia cósmica que gera vida.” (TORO, 2009)

A sexualidade do ser humano, portanto, na visão da Biodanza, está intimamente vinculada à Afetividade e à expressão de vida. O encontro sexual se inicia por uma sintonia que nasce na troca de olhar e num movimento de aproximação. A partir da iniciativa recíproca, este movimento em sincronicidade é marcado pela fluidez. O diálogo psicotônico que se estabelece é embalado pelo ritmo harmônico de dois corações que se chamam. A reciprocidade deste chamamento, o desejo mútuo de estar com o outro, torna possível a **fusão total** no encontro! A experiência suprema da Sexualidade, o **orgasmo**, põe em ação a “*energia cósmica que gera a Vida*”!

O orgasmo, na concepção de Rolando, não se limita apenas a uma sensação fisiológica envolvendo fluxos hormonais, contrações musculares e líquidos expelidos. Orgasmo é a conexão total com o outro numa fusão tão íntima que duas identidades se transformam, naquele momento sublime, em uma identidade maior e única! Esta é a experiência plena do Encontro Humano, a integração de dois em um, o ato supremo de um par cósmico ingressando na Totalidade!

Mas este ato não é de dissolução, de aniquilamento. Ao contrário, faz acender, em cada indivíduo do par, a chama da diversificação, a sensação da própria individualidade, a afirmação, pelo outro, da própria Identidade! No envolvimento do abraço sexual, os corpos se sentem e são sentidos mutuamente. E a entrega íntima

se dá em uma corajosa cumplicidade e incondicionalidade, na expressão da **presença amorosa total!**

A Linha de Vivência da Sexualidade nos permite a integração e expressão da Identidade através do encontro mais íntimo com o Outro. Mas há outro aspecto que esta Linha nos permite desenvolver: a *preferência*, isto é, a capacidade de escolher, de optar, de decidir-se por algo com discernimento. Mas o que isto tem a ver com a Sexualidade?

No meu entender, o encontro sexual verdadeiro só acontece se os participantes estiverem totalmente “a fim”. Isto significa que cada um deve *querer* o encontro, escolheu *aquele* par e não outro, optou com discernimento por aquele encontro. Um contato sexual, penso eu, não pode ser exigido nem consentido. Isto é, uma pessoa não pode *usar* a outra para seu prazer egocêntrico, nem o par deve *conceder* ao outro sem ter também optado plenamente. No ato sexual não pode haver cobrança nem favor.

Só com plena e clara *preferência* recíproca pode ocorrer o **Encontro!**

“A escolha de par deve se dar por um sentido de “preferência absoluta” e não por um ato de “decisão elaborada culturalmente”.” (TORO, 1991)

Penso que esta clareza, este discernimento, esta autonomia de escolha, esta assumida decisão pelo **encontro amoroso** sexual com outra pessoa se constitui no **desempenho nequentrópico** fundamental e indispensável para a expressão de nossa Sexualidade!

CRIATIVIDADE

Como já foi dito antes, Rolando se refere principalmente à atividade criadora como fonte principal de desempenhos nequentrópicos. Venho buscando mostrar que as demais Linhas de Vivência também possibilitam estes desempenhos.

Quanto à Criatividade, então, a tarefa se torna mais fácil. De onde vem nossa Criatividade?

“- as aspirações de ser capaz de criar coisas novas, de participar na transformação do mundo, de expressar-nos pela arte, foram identificadas com o potencial de CRIATIVIDADE. Este potencial está ligado aos instintos exploratório, de curiosidade e de impulso para a inovação.” (FLORES, 2006)

O instinto de renovação do ser humano é capaz de levá-lo a criar obras fabulosas e de transformar o mundo que o cerca. Erich Neumann (1905~1960),

psicólogo alemão, destacado discípulo de C.G. Jung, acentuou que a característica essencial da pessoa criativa é a **superabundância** de sua imaginação.

“A função criativa é o impulso inato para expressar nossa superabundância. O ato criador possui muito de grito, de orgasmo, de dança e de gestação. A criação tem, com frequência, o aspecto convulsivo da vida, abrindo caminho em meio aos elementos.” (TORO, 1991)

As transformações que o ser humano faz e já fez no mundo que o cerca demonstram esta incrível superabundância imaginativa.

“Se o ato de viver é uma manifestação sutil do portentoso movimento de um universo biologicamente organizado e em permanente “criação atual”, a criatividade humana poderia ser considerada como uma extensão dessas mesmas forças biocósmicas expressas através de cada indivíduo. Nós somos a mensagem, a criatura e o criador ao mesmo tempo. (...) Reiteradamente, o ato criador tem sido descrito como uma viagem do Caos ao Cosmos.” (TORO, 1991)

As construções materiais resultaram numa modificação tão acentuada na paisagem, comparada com uma situação primitiva em que vivíamos como parte integrante da natureza, que chegou a produzir danos retroativos destas ações. Veja-se, por exemplo, a poluição atmosférica aumentando a temperatura, o lixo plástico nos oceanos comprometendo a vida marinha, a destruição das florestas alterando os regimes climáticos, etc., etc., etc.

Por outro lado, as criações que são, em geral, caracterizadas como “espirituais”, como a poesia, a música, a dança, as artes plásticas em geral etc., trazem o ser humano de volta ao prazer sensorial primitivo e ao desfrute emocional da convivência. Rolando discorda desta caracterização por conter uma dicotomia e por ser um conceito elitista que separa o ser criador das pessoas ditas comuns reprimindo a função natural da criatividade.

Todo ato criador é uma “poiesis”, um “fazer o mundo” e um “auto-fazer-se”. Segundo uma das definições de Platão, *poiesis* é o processo para alcançar a imortalidade. Rolando relaciona a palavra com o ato por excelência de parir-se a si mesmo e alude ao misterioso processo biológico que é a expressão mais profunda da genialidade da vida: a **autopoiese**.

“Uma concepção biológica da criatividade se aproxima do tema da inocência criadora, no sentido de permitir o surgimento, a nível individual, do gênio da espécie. Trata-se de facilitar e não reprimir o ato de frutificar. Nossa proposta é permitir a expressão dos impulsos naturais criativos.” (TORO, 1991)

Encontrei esta citação filosófica na Internet: “o artista só tem em si a *poiesis* na medida em que ele é o que ele é no vigorar do ser.” **Ser o que é no vigorar do ser!** Este é o artista, o ser criativo, o gênio da espécie!

Mas quem é o artista? O poeta, o pintor, o escultor, o escritor, o músico, o bailarino? Não! Cada um de nós, por sermos humanos, somos seres criativos, somos artistas, somos – no momento da *poiesis* – o gênio da espécie!

Na poesia, considerada “a alma em versos”, um haikai japonês de três linhas é tão significativo como os três volumes da “*Divina Comédia*”, de Dante, ou o épico ritmado de “*Os Lusíadas*”, de Camões.

Um versinho singelo de um colegial apaixonado nos emociona tanto como “*Veinte poemas de amor y una canción desesperada*”, de Pablo Neruda, ou “*Extasis del renacido*”, de Rolando Toro.

“Na percepção da corporeidade vivida, o poeta se conhece a si mesmo e conhece aos demais, intuindo a intenção que atua sobre os gestos do outro.” (TORO, 1991)

Na canção de ninar improvisada pela mãe ao embalar seu bebê existe tanta abundância como na majestosa “*Hallelujah*”, de Händel, ou na vibrante “*Gloria in Excelsis Deo*”, de Vivaldi. Escutamos com o mesmo prazer e emoção as “*Bachianas brasileiras*”, de Heitor Villa-Lobos, os sambas de Chico Buarque, as canções de Milton Nascimento, como as “*Quatro Estações*”, de Vivaldi, ou a “*Ária na corda de Sol*”, de Bach.

A bandinha improvisada nas tardes de domingo nos enleva e entusiasma tanto quanto a Orquestra Filarmônica de Berlim ou a Orquestra Sinfônica de Porto Alegre. O samba cheio de ritmo dançado nas gafieiras cariocas, o forró malicioso e o frevo vibrante do nordeste brasileiro, a dança espontânea vivenciada nas sessões de Biodanza nos dão tanta alegria como assistir o coreografado balé de “*O Lago dos Cisnes*”, de Tchaikovsky, ou a simetria e leveza das danças folclóricas russas.

A pombinha meio desajeitada que saiu das mãos nervosas num primeiro contato íntimo com a argila é, para seu criador, tão majestosa como o “*Moisés*”, de Michelangelo, o “*Pensador*”, de Rodin, ou o Cristo do Corcovado, no Rio de Janeiro.

Uma criança rabisca uma casinha em uma folha de papel enquanto Leonardo Da Vinci nos deixa pasmados frente ao olhar enigmático da “*Mona Lisa*” e Vincent van Gogh nos oferece céus incríveis num torvelinho de cores em “*A noite estrelada*”!

É o artista no “parir-se a si mesmo”, no expressivo ato de viver, *sendo o que é no vigorar do existir!*

É mais vida na Vida!

É o desempenho nequentrópico por excelência!

AFETIVIDADE

A afetividade é esta capacidade que possuímos de sermos *afetados* pela presença do outro. Quando nos aproximamos de alguém se instaura, mesmo involuntariamente, um *diálogo psicotônico*: nossos músculos se contraem ou se distendem, nossa consciência muda de foco, nosso metabolismo se altera, nossa fisiologia se modifica, todo o nosso ser se predispõe à aproximação ou ao afastamento.

Assim, quando somos afetados, podem surgir dois tipos de resposta: aproximação ou afastamento. Estas respostas são identificadas por Rolando como *princípios de afinidade e rechaço* representando mecanismos que se integram em benefício da unidade biológica. A Afetividade, portanto, está biologicamente relacionada com os instintos que mantêm a afinidade entre os componentes de uma espécie.

A partir desta relação, Rolando identificou e caracterizou o potencial da Afetividade.

“- os desejos de alegria da relação afetiva, de amizade, de amor, de vínculo com os semelhantes, de solidariedade e altruísmo, foram identificados com o potencial de AFETIVIDADE. Este potencial tem como base nosso instinto gregário de nutrição, proteção, acolhimento, de solidariedade entre as espécies.” (FLORES, 2006)

Neste sentido, a resposta assumida por Biodanza é predominantemente a de aproximação, de acolhimento do outro, de cooperação, de solidariedade, de empatia (colocar-se no lugar do outro), de altruísmo, enfim, de emoções e sentimentos que constituem a gênese do **Amor!**

“Afetividade é um estado de afinidade profunda para com os seres, capaz de originar sentimentos de amor, amizade, altruísmo, maternidade, paternidade, companheirismo.” (TORO, 2009)

Esta afinidade pode, quando o acolhimento é sincero e total, transformar-se em **afeto**. Então, a comunicação afetiva se amplia, a cumplicidade é estabelecida, e o acordo tácito e a compreensão mútua se transformam em um verdadeiro **encontro amoroso**.

Quando descrevo o Rito do Encontro, procuro enfatizar a importância do **encontro** entre as pessoas. O encontro resulta do reconhecimento do outro como “legítimo outro”, como acentua Humberto Maturana. Para Rolando, o outro deverá ser reconhecido como semelhante, mas diferente, único e pelo seu “valor intrínseco”. Através do encontro e do reconhecimento do outro somos levados à aceitação, à empatia e ao **afeto**, que é o elemento básico da afetividade.

O **encontro** resulta do **afeto** e o **afeto** nos leva ao **encontro**. Este encontro é fisicamente representado pelo **abraço**. O abraço:

“É a proximidade do outro em um ato recíproco de dar e receber afeto, de sustentá-lo em toda sua ‘humanidade’, de assumi-lo espiritual e corporalmente.” (TORO, 2009)

No abraço, dois corações se aproximam e buscam um pulsar comum. Os braços envolvem os corpos em um aconchego que é, ao mesmo tempo, proteção, cuidado e continente. Por um breve momento somos um só.

Como acentua Rolando, o abraço em Biodanza é um convite para o encontro consigo mesmo e com o outro. Mas o encontro no abraço só é verdadeiro se cada um dos participantes está inteiro na relação, quando cada um é uma **presença amorosa!**

Quando nos abraçamos, a Humanidade se abraça no sonhado encontro fraterno entre os seres humanos. A comunhão universal é um anseio da Biodanza. A evolução pessoal de cada um de nós, a ontogênese que buscamos realizar através da prática vivencial em Biodanza, se insere no almejado processo de integração da Humanidade.

“Assim, o sentimento de comunhão humana (AMOR) pode constituir, talvez, o eixo secreto de um inconcebível processo evolutivo.” (TORO, 2009)

“A possibilidade do amor está vinculada ao processo evolutivo da espécie.” (TORO, 1991)

Este caminho pode ser iniciado no singelo e saboroso **desempenho nequentrópico** do **abraço**. Toda atitude de aceitação do outro, de solidariedade, de sentimento empático, de envolvimento grupal, consiste em um **desempenho nequentrópico** quando sustentada pelo sentimento do **Amor**.

A vivência do Amor reforça e expressa a identidade de quem ama.

“O amor só se realiza a partir da identidade”. (TORO, 1991)

Como acentua Rolando, o **Amor** é a força que estrutura nossa existência, pois constitui uma energia que conserva e permite a evolução da vida como Vida.

*“A história evolutiva humana deve ter transcorrido e transcorreu sob uma emoção fundamental que tornou possível a convivência humana e essa emoção fundamental é o **amor**.”* (MATURANA, 1999)

A força do Amor integra, organiza e congrega o ser humano. **O Amor é um sentimento anti-entrópico!**

TRANSCENDÊNCIA

Todos nós temos a noção mais ou menos clara de que Transcendência significa “ir além”, “superar limites”, “elevar-se”.

“Em Biodanza o conceito de Transcendência se refere à função natural do ser humano de vinculação essencial com todo o existente: seres humanos, animais, vegetais, minerais; em síntese, com a totalidade cósmica.” (TORO, 2009)

Esta capacidade natural nos permite ampliar nossa percepção do mundo interno e externo. Ela está, portanto, relacionada às características especiais do ser humano destacadas por Rolando Toro:

- Impulso a integrar unidades cada vez maiores, como necessidade de um desenvolvimento evolutivo no plano pessoal, filosófico, artístico, cultural, espiritual;
- Ressonância permanente com a origem, na medida em que se reconhece e se assume como um organismo resultante de uma evolução biológica;
- Expressão da identidade, como consciência da própria existência e da existência de outros que me reconhecem como único e me *identificam*.

-

Estas características decorrem da necessidade do ser humano de se sentir “um no todo”, constituinte da unidade cósmica.

“Não esqueça que a gota pode saber que está no oceano mas raramente se dá conta de que o oceano todo está nela” (Ma Amanda Moy, cit. por Graf Dürckheim in GOETTMANN, 1998)

Assim, a possibilidade de percebermos que somos a gota e somos todo o oceano é que nos possibilita ora o contato consciente com a realidade, ora o fundir-se no todo ao qual pertencemos.

“Nós, seres humanos, podemos ter, de maneira espontânea em um momento ou outro de nossas vidas, uma experiência peculiar que vivemos como um súbito dar-se conta de nossa conexão e participação em um domínio mais amplo da existência do que aquele de nosso entorno corrente imediato.” (MATURANA & VERDEN-ZÖLLER, 1994)

A experiência peculiar de que fala Maturana é o que Rolando denomina Vivência Mística e que foi experimentada e descrita por diversos cientistas e pensadores. Esta Vivência Mística, expressão a nossa capacidade de Transcendência, é uma função ou característica natural que representa a busca instintiva da harmonia e da integração do ser humano.

Rolando Toro a identificou como Potencial de Vida e Linha de Vivência ao analisar:

“- os anseios de ir além daquilo que Dilthey denominou ‘experiência mutilada da realidade’, de viver uma experiência mística, a busca de uma harmonia existencial e de uma integração à humanidade e ao universo, representam a manifestação de um potencial de TRANSCENDÊNCIA. Este potencial também tem raízes instintivas nos fenômenos de ressonância biológica e acoplamento estrutural que mantém a integração dos organismos e dos sistemas ecológicos.” (FLORES, 2006)

Em Biodanza, transcender é 'superar um limite' que está em nós mesmos, na força controladora do Ego, nos impedimentos que este Ego nos impõe. Por isso, transcender é ir 'mais além' da percepção de si mesmo. É o melhor caminho para se alcançar a integração pessoal, ampliando a identificação com o Outro e com a Natureza.

"A Transcendência é a vivência plena de ser em que descobrimos e revelamos aquilo que somos, (...)." (LEMOS, 1996)

Então, transcender é, ao mesmo tempo, entrar em contato com sua própria essência na descoberta de si mesmo e, na expressão de nossa Identidade plena, poder sentir-se **um** na vinculação essencial com a totalidade cósmica. A culminância da experiência de Transcendência nos possibilita vivenciar o que Rolando denomina **estados de consciência suprema**. Estes estados seriam alcançados como um sentimento da mais profunda e íntima vinculação consigo mesmo, com o Outro e com o Cosmos.

Estas experiências culminantes, que ocorrem raras vezes em nossa vida, seriam os estados de **íntase**, de **êxtase** e o de **orgasmo**. O estado de **íntase** é quando vivenciamos a conexão total com a nossa própria essência (com "o mais íntimo do meu íntimo"), alcançando a consciência plena de estar vivo. Poderíamos dizer que é a percepção real da própria *Autopoiese*. É a **vivência de Si Mesmo**.

O estado de **êxtase** ocorre quando nos sentimos vinculados total e profundamente com toda a existência numa identificação com cada criatura, com a Natureza e com o Universo. O êxtase nos permite vivenciar o *amor indiferenciado*, o *gesto altruísta*, a *contemplação*. É a **vivência Cósmica**.

O estado de **orgasmo** pode ser alcançado no ato amoroso mais íntimo possibilitado pela relação sexual em que há uma conexão total com o Outro na fusão de dois corpos e duas Identidades. É a **vivência do Amor Pleno**.

Os **estados de consciência suprema**, quando alcançados principalmente pelo caminho da Vivência em Biodanza, nos permitem ter acesso ao maravilhoso. O que é o maravilhoso? É o que nos deslumbra, nos causa admiração, encantamento, fascínio. Mas não é imprescindível alcançar um estado de consciência suprema, que são raros e difíceis em nossa vida, para ter acesso ao maravilhoso.

Se olharmos, com o coração aberto, com atitude empática, com afeto e com disposição amorosa, veremos o maravilhoso presente acontecendo ao nosso redor. Quem não se deslumbra com um pôr do sol? Quem não se encanta com o olhar de uma criança? Quem não admira uma flor recém aberta? Quem não percebe a beleza fascinante de cada ser humano que encontramos? Único, mas sempre semelhante. Idêntico, mas sempre mutante.

Ser humano, este **Outro** que **comigo** gera o **Nós!**

Este ser humano que nos pede e necessita de todo o nosso **Amor!**

“(...)

Eu quero um amor incondicional, mas aceito mesmo com impedimentos.

Eu quero um amor que seja, assim, eterno, mas podem me dar só por uns momentos.

Eu quero um amor que seja meu somente, mas se for dividido, também fico contente.

Eu gostaria de ser amado bem como eu sou:

ora modesto, ora prepotente, ora burrinho, ora inteligente,

ora sedutor, ora impotente, ora capaz, ora incompetente.

Queria que amassem com o mesmo amor minhas qualidades e meus defeitos,

minhas manias e meus preconceitos, quando espontâneo e quando sem jeito,

quando certinho, quando imperfeito, quando papai, quando filhinho,

quando super-homem, quando coitadinho.

Eu quero amor pra ficar juntinho, eu quero amor pra ficar sozinho.

Eu quero amor quando estou cantando, eu quero amor quando estou chorando.

Amor pra dar e distribuir, amor de pranto, amor de sorrir,

amor feliz, amor desgraçado, amor de perdão, amor de pecado,

amor egoísta ou compartilhado, amor de mesa, amor de cama,

amor de aconchego, amor de chama.

Qualquer amor estou aceitando.

De todo amor estou necessitando.

(...)”. (Feliciano Flores, 1996).

A percepção do maravilhoso ao nosso redor, o respeito e reverência pela sacralidade da Vida, a veneração à hierofania da nossa existência, a constante sintonia com o Amor, tudo isto pode se constituir na nossa Transcendência cotidiana, **nosso mais sublime desempenho neguentrópico!**

CONCLUSÃO

Os nossos **desempenhos neguentrópicos**, nossas ações, nossos comportamentos, nossas atitudes, nossas atuações no mundo em que vivemos podem, portanto, trazer **mais vida à Vida**.

A Vitalidade nos possibilita e nos convida a exercer a **Arte do Cuidado** como **desempenho neguentrópico** fundamental e indispensável.

Na Sexualidade nosso **desempenho neguentrópico** se realiza plenamente no **encontro amoroso** com o Outro que se torna, naquele momento, o ser mais importante do mundo.

A Criatividade nos revela o artista que somos a “parir-se a si mesmo”, no expressivo **desempenho neguentrópico** do ato de viver, *sendo o que somos no vigorar do existir!*

Na Afetividade nosso **desempenho neguentrópico** é a força do **Amor** que integra, organiza e congrega o ser humano no reconhecimento e na identificação do **Outro**.

A Transcendência, através da qual podemos alcançar a vinculação essencial com todo o existente, nosso **desempenho neguentrópico** consiste em entregar-se ao **êxtase cósmico** que nos permite vivenciar **estados de consciência suprema**.

Assim, em cada Linha de Vivência, nosso modo de ser no mundo pode ser uma

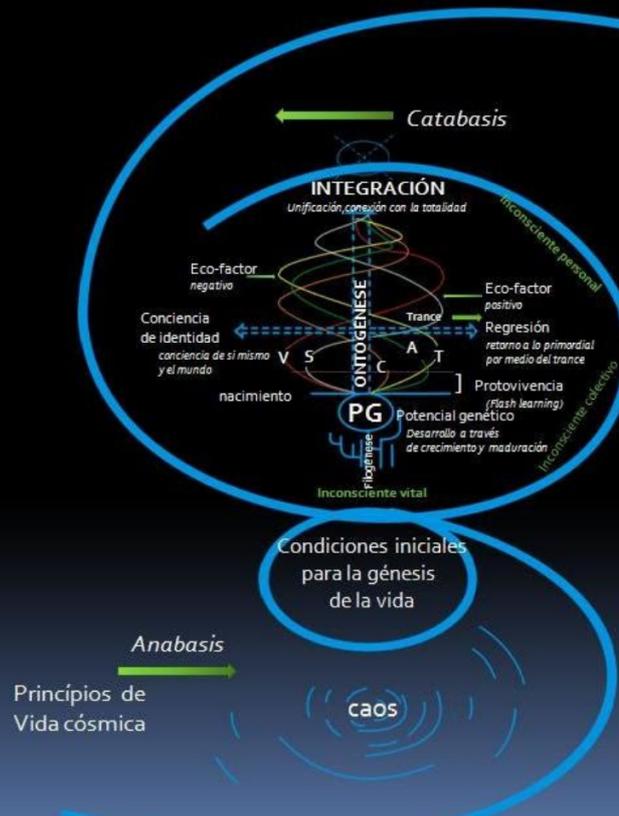
efetuação, isto é, um ato com efeito, e este efeito poderá ser sempre **trazer mais vida a Vida!**

BIBLIOGRAFIA

- CAVALCANTE, Ruth & GÓIS, Cezar Wagner de Lima. *Educação Biocêntrica: ciência, arte, mística, amor e transformação*. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2015.
- FLORES, Feliciano E. V. *Educação Biocêntrica: por uma Educação centrada na Vida*. In: FLORES, F.E.V. (Org.) *Educação Biocêntrica: aprendizagem visceral e integração afetiva*. Porto Alegre: Evangraf, 2006.
- FLORES, Feliciano E. V. *Vida é Dança: Biologia e Expressão Existencial – Fundamentos biológicos de Biodanza*. Porto Alegre: Evangraf, 2018.
- GOETTMANN, Alphonse. *Dialogue on the path of Initiation: the life and thought of Karlfried Graf Dürckheim*. Eletronicamente publicado por Nottingham Publishing, 1998.
- HARMAN, Willis W. & SAHTOURIS, Elisabet. *Biologia Revisada*. São Paulo: Cultrix, 2003.
- LELOUP, Jean-Yves. *Cuidar do ser: Filon e os terapeutas de Alexandria*. Petrópolis (RJ): Vozes, 1998.
- LEMOS, Sanclair. *A Vivência da Transcendência*. Cadernos de Biodança – Porto Alegre – Edição especial, 1996.
- MATURANA, Humberto. *Transformación en la Convivencia*. Santiago (Chile): Dolmen, 1999.
- MATURANA, H. & VERDEN-ZÖLLER, G. *Amor y Juego: Fundamento Olvidados de lo Humano desde el Patriarcado a la Democracia*. Santiago (Chile): Editorial Instituto de Terapia Cognitiva, 1994.
- TORO, Rolando. *Teoria da Biodança - Coletânea de textos*. (TOMOS). Fortaleza: Editora ALAB, 1991.
- TORO, Rolando. *Apostilas do Curso de Formação Docente em Biodanza*, 2009.

EL PARADIGMA BIOCÉNTRICO Y EL ARTE: UN SENTIDO ESTÉTICO DE LA VIDA

MODELO TEÓRICO - 2008



Pensamento
Biocêntrico

EL PARADIGMA BIOCÉNTRICO Y EL ARTE: UN SENTIDO ESTÉTICO DE LA VIDA

Gastón Andino

La acción humana, centrada en la vida significa Amor, Conciencia ética, Transmutación y Creación. En el último término elegir el goce de vivir. Todo esto implica una reeducación afectiva y una Poética del encuentro humano. Rolando Toro.

El paradigma biocéntrico prioriza la vida y todo lo que ella conlleva, incluido un sentido profundamente estético y ético, podríamos decir que el arte es la manera más fiel de la representación de este paradigma.

En el paradigma artístico la vida y el arte se manifiestan integradamente, porque este potencializa la vida. Una vida vivida es una vida que se realiza en todas sus potencialidades incluyendo la capacidad creativa – artística de todo ser humano.

El Arte forma la locura y no la reprime. El Arte casi siempre funciona como antenas sensibles de la justicia social y de la indignación moral, manteniendo el alma alerta para la hipocresía, charlatanismo, la represión y el fanatismo. El mayor enemigo del arte es la mediocridad. James Hillman.

En el libro Cien años de Psicoanálisis y todo sigue igual del psicólogo junguiano James Hillman, se plantea un cambio de paradigma. Salir del paradigma cartesiano - mecanicista hacia un nuevo paradigma: el artístico. Dicha propuesta me ha parecido interesante, ya que es una mirada estética del ser, el mundo y la sociedad en que vivimos, porque es a través del arte que podemos recrear el mundo en el cual vivimos y transformarlo. El arte y todo lo que engloba es el gran referente de la vida, como dijo Jorge Amado en el día del arte:

La solución a los problemas humanos tendrá siempre que contar con la literatura, la música, la pintura, en fin con el arte. El hombre necesita de la belleza

como necesita del pan y de la libertad. Las artes existirán en cuanto el hombre exista en la fase de la tierra.

Tenemos inúmeros ejemplos de cómo el arte actúa en las personas y en la sociedad; es un oasis, un refugio seguro o un trampolín para nuevas realizaciones porque el arte cura, sana, integra y nos realiza.

Un ejemplo de esto es el trabajo desarrollado por la renombrada médica psiquiatra brasileña Nise da Silveira en el hospital psiquiátrico de Rio de Janeiro fundando el "Museo de Imágenes del Inconsciente", en 1952, un espacio de investigación sobre la locura y el arte, un espacio para la comprensión más profunda del mundo de la esquizofrenia. Ella fue discípula de Carl Gustav Jung, dedicó su vida a la psiquiatría y se manifestó radicalmente contraria a las formas agresivas de tratamiento de su época, como el confinamiento en hospicios, electrochoque, insulino-terapia y lobotomía. La he homenajeado con estas palabras:

Para Nise da Silveira

Gracias a Dios que Nise da Silveira existió, que con mucha temperancia y dedicación;

vio lo humano más allá de lo humano y vio el amor donde existía el dolor.

Gracias a Dios que Nise da Silveira existió con sensibilidad, con conocimiento e intuición;

logró ver el arte y la belleza donde todos vieron patología, locura y de-estructuración.

Gracias a Dios que Nise da Silveira existió y fue pasión, lucha y renovación; el verdadero artista hace al arte y en su caos existencial recrea su vida con su arte.

Pero anterior al arte está la vida y todos los significados que ella conlleva. Porque para crear hay que estar vivo, pero no es cualquier vida, es la que realiza el desafío de expresarse creativamente, de desnudarse y mostrarse tal cual es. Es necesario tener coraje para colocarse en el mundo como uno es en su interioridad, porque seguramente, no es siempre lo que la sociedad nos plantea como norma social.

“El principio biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa. Rolando Toro.

El Principio Biocéntrico es base donde se apoya y articula todo el sistema Biodanza, es la referencia central de la visión de mundo planteada por Rolando Toro; convirtiéndose en el paradigma fundamental de dicha propuesta”. Gastón Andino (2018, p.18)

El paradigma biocéntrico plantea como idea central el cuidado y el respeto con la vida en todas sus manifestaciones. Es una concepción profunda que vincula la vida con la vida misma, dando fundamento a una visión integrada de los seres humanos y su entorno. Esta visión retoma la sabiduría de antiguas culturas que tenían la percepción del universo como un gran ser vivo y al ser humano como parte de esa totalidad mayor.

Considero a los paradigmas como realizaciones científicas universalmente reconocidas que, durante cierto tiempo, proporcionan modelos de problemas y soluciones a una comunidad científica. Thomas Kuhn.

Humberto Maturana ha dicho:

El cosmos está vivo y es inteligente, los seres vivos participan de una inteligencia global. El flujo organizador de la vida cósmica se canaliza, tal vez, en ciertas estructuras presuntivas las cuales se ponen en marcha generando estructuras autopoieticas simples que son capaces de autoconservación, diferenciación y reproducción. No se puede pensar en estructuras vivas independientes del cosmos como totalidad. Es difícil aceptar la existencia de formas de vida autónomas, separadas del proceso global del universo.

Al respecto del paradigma Biocéntrico, menciono en mi libro que:

está en el mismo horizonte del pensamiento sistémico y la visión holística, que plantean al sistema como un conjunto de elementos y de las relaciones entre los elementos y sus atributos, observando que los elementos se influyen uno al otro mutuamente y si uno cambia, automáticamente causa un cambio en todo el sistema. Los sistemas son totalidades y por lo tanto todo lo que existe, existe en contextos totales. Es decir que el sistema es cualitativamente, más que la suma de sus elementos. Si bien nuestra mirada toma todo esto, pone el énfasis en que toda acción parte del respeto por la vida, en sus manifestaciones más amplias y que contemplen también las manifestaciones más sutiles de ella; cuidando que el tipo de relación que se crea, sea saludable entre las partes y el todo, ya que ella es la base de la acción que se va a realizar y por consecuencia su resultado depende de lo que hemos tomado como referencia. (2018,p.22).

Agregando Rolando Toro: “Desde el principio biocéntrico podemos concebir al universo como un gigantesco holograma vivo. La experiencia de la unidad mística y de la identidad suprema es para nosotros perfectamente válida. Podemos descubrir en esta vivencia fundadora las raíces de una cultura de la vida”

Al respecto en mi libro acrecento que:

El paradigma biocéntrico que sostiene teóricamente el sistema de Biodanza es parte de una manifestación del proceso evolutivo de la humanidad y en este sentido se vincula con otras propuestas que buscan algo similar como: la cosmológica, psicológica, biológica, filosófica, antropológica, ética, sociológica y espiritual.

Se nos hace urgente modificar esta sociedad en la cual vivimos, esta “civilización a la deriva” al decir de Rolando Toro, en construir una cultura que dé sustento a la expresión de la vida en sus diversas manifestaciones, una cultura que ame la vida y su diversidad, una cultura que reverencie la naturaleza y cuide de todos los seres vivos. Dejando de ser simplemente testigos de la deshumanización creciente que hemos sufrido durante el siglo XX, en todo lo que ha sido como un desprecio de la dignidad humana de las guerras, de los holocaustos, las manipulaciones científicas de la “verdad” ; lo nefasto que ha sido la corrupción política y económica, el resurgimiento de los fundamentalismos religiosos, los totalitarismos y las doctrinas de la seguridad nacional; la política de la globalización del capitalismo salvaje y sus leyes del mercado. Por eso necesitamos llegar a esa masa crítica de personas, entre ellos el pueblo de Biodanza, lxs biodancerxs que junto a otras

personas y organizaciones podamos dar ese salto cuántico necesario para el cambio. (2018, p.23)

Un aspecto que pretendo desarrollar dentro del paradigma biocéntrico es el estético y artístico. En Biodanza hablamos de una estética antropológica, donde lo estético tiene un contenido ético, decimos que es una estética que toma como referencia la vida y que todo lo viviente es bello; desde esta mirada estética, ella es parte de la relación afectiva entre el individuo y el mundo que lo rodea. Muchas investigaciones científicas hablan de la influencia que tiene la afectividad en la percepción de las cosas, queda claro entonces que no es una estética convencional. Es mirar con los ojos del corazón, que mira desde nuestra interioridad, desde adentro. Es una estética de la libertad, sobre ella no hay juicios, ni correcciones, porque es una manifestación de la diversidad de la vida. Por eso no existe lo bello, ni lo feo. Dice James Hillman: “La belleza es un remedio contra el malestar psicológico”.

Bello es todo aquello que me impacta emocionalmente, que me arrebató y trasciende los cánones tradicionales de lo que es lindo o feo. De alguna manera rescata las ganas de vivir y de confiar en la vida. Nos da la esperanza y nos alienta para seguir esa senda que nos lleva a la plenitud, al éxtasis. Rescata nuestra capacidad de recrear nuestra existencia, con un estilo propio que nos representa. Parafraseando a Rodin: bello es aquello que es original, la creatividad es la secuencia natural de nuestra vida y es en el arte que logramos plasmar nuestra mirada singular del mundo, porque cada uno de nosotros es un ser único e irrepetible, nuestro ver el mundo es sumamente particular y esa expresión es lo que nos diferencia de los otros.

“La belleza salvará el mundo” decía Dostoievski, porque la belleza está implícita en la vida misma que se manifiesta, en la biodiversidad que nos rodea; en esa emoción infinita y sobrecogedora de estar vivos. El fundamento de la estética no es formal sino cenestésico. La percepción que tengo a través de mi cuerpo y de todos los sentidos, genera procesos integrados y selectivos de placer y desagrado; es un orden implícito que surge de las sensaciones internas, recurrente de las vivencias y del Inconsciente Vital.

Bibliografía

- Andino, Gastón. Biodanza: vivir y danzar la vida. Montevideo. Editora MC, 2018.
- Capra, Fritjof. O ponto de mutação. São Paulo. Cultrix, 1982.
- Duncan, Isadora. Fragmentos autobiográficos. Porto Alegre. Editora L&PM, 1985.
- Flores, Feliciano (Org.) Educação biocêntrica, aprendizagem visceral: base para uma cultura biocêntrica. Porto Alegre. Evangraf, 2003.
- Controles teóricos. Escola Gaúcha de Biodança. s/d.
- Góis, Cezar Wagner de Lima. Biodança: Identidade e vivência. Fortaleza. Edição Independente, 2002.
- Hillman, James. Cem anos de psicoterapia: o mundo continua o mesmo. (pdf. Em línea)
- Lowen, Alexandre. Prazer: uma abordagem criativa da vida. São Paulo. Summus, 1984.

- Nachmanovitch, Stephen. Ser criativo. Rio de Janeiro. Summus, 1993.
- Nietzsche, Friedrich. A origem da tragédia. São Paulo. Moraes, 1984.
- Ostrower, Fayga. Criatividade e Processos de criação. Petropolis. Vozes, 1987.
- Rodin, Auguste. A arte: Conversas com Paul Gsell. Rio de Janeiro. Nova Fronteira, 1990.
- Rollo, May. A coragem de criar. Rio de Janeiro. Nova Fronteira, 1975.
- Signor, Dorly. Fenomenologia das emoções. Santa Maria. Editora Brasileira, 2006.
- Toro, Rolando. Projeto Minotauro. Petropolis. Vozes, 1988.
- Teoria de Biodança: coletânea de textos. Fortaleza. Associação Latinoamericana de Biodança (ALAB). v. 1-2, 1992.
- Biodanza. São Paulo. Olavobrás/EPB, 2002.
- Principio Biocéntrico. Santiago de Chile. Cuarto Próprio, 2014.



HO

BIODANÇA E SEUS BENEFÍCIOS NA VIDA DOS PRATICANTES

Grupo Pesquisador

Coordenação: Prof^a Dr^a Maria Idalice Silva Barbosa

Pesquisadores: Angela Paiva; Danielly Maya de Queiroz; Lône Fraga Cerqueira; Maria Eulaidia de Araújo; Maria Herlinda Borges; Neila Nascimento de Oliveira; Velma Noronha dos Santos.

1. Introdução

O que é Biodança? Responder a esta pergunta é sempre algo impreciso para as pessoas que fazem Biodança. Geralmente para quem faz aulas de Biodança a resposta é: *só vivenciando!*

Esta resposta provoca inquietude, tanto para aqueles que não conhecem e tem curiosidade de saber sobre as aulas de Biodança, e muito mais, para aqueles que participam das aulas que, ao buscar respostas, percebem que as palavras se mostram insuficientes para expressar os efeitos da Biodança em suas vidas e defini-la com clareza para o outro.

Esta foi a questão-problema que o Grupo Pesquisador trouxe para a Oficina de Sociopoética buscando construir respostas que expressam uma definição de Biodança. Para Rolando Toro, o criador deste sistema, Biodanza é *"um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originais da vida"* (TORO, 2005, p. 33).

Dado a dificuldade das pessoas que fazem Biodança expressar o que se define na prática como esse sistema de integração humana tal como define o autor, o grupo pesquisador, composto por pessoas que praticam Biodança, se propôs, então, a utilizar o método de pesquisa Sociopoético para investigar em si, e no próprio corpo, de que maneira ocorre essa integração, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originais da vida, de que fala o autor.

2. Uma visão panorâmica sobre a Sociopoética

A sociopoética é uma metodologia de pesquisa que nasceu na encruzilhada entre a Pedagogia do Oprimido (Paulo Freire), a Análise Institucional (Renè Lourau) e a Educação Simbólica ou Escuta Mito-poética (Renè Barbier). Segundo Gauthier, a Pedagogia do Oprimido fez brotar o coração da sociopoética quando se propôs trabalhar com o grupo-pesquisador.

Da Análise Institucional a Sociopoética herdou a análise, a autoanálise e a autocrítica como dispositivos de pesquisa para tornar visível o que está escondido no cotidiano, sempre por meio de uma análise crítica da realidade social, trazendo à tona aquilo que normalmente está velado no cotidiano da vida social. Cabe ao pesquisador escutar falas e silêncios que dão ritmos e cores aos processos de criação em cada ser, pois são deles que se derivam os processos de conhecer.

A Sociopoética se baseia em 5 princípios. O primeiro é *reconhecer todo o corpo como fonte de conhecimento*. A sociopoética reconhece o corpo e o corpo em interação uma preciosa fonte de conhecimento. O corpo pensa! De acordo com Gauthier (1999) é na comunidade que esse corpo pensa, é em interação com as pessoas e com o entorno que ele pensa, se pensa e se (re)pensar. É um conhecer relacional que considera a emoção e o sentimento encarnado como forma de conhecer o mundo. Nas palavras de Gauthier *a emoção é a raiz vital de todo pensamento. Assim, a ideia mais abstrata, o conceito mais distanciado, a teoria mais crítica, sempre existem sob dois aspectos: uma emoção, no lado físico, corporal, do nosso modo de estar no mundo, e uma imagem dinâmica no lado mental*. (GAUTHIER, 1999, p. 23).

A produção de sentido para a sociopoética é sempre contextualizada e desvirtuada de quaisquer abstrações sem vida. Isso porque propõe a cada um mergulhar no contexto de sua vida, da sua experiência singular, da sua memória e desejos inscritos no seu corpo.

O segundo princípio da Sociopoética apresentado por Gauthier (1999) é *pesquisar com categorias e conceitos oriundos das culturas dominadas e de resistência*. O interesse sob o qual se erige a metodologia sociopoética é buscar encontrar o que foi silenciado, o saber que está nas raízes e que dorme. Des-cobrir o pensamento silencioso e silenciado, vivo, intenso e rico de significados. Gauthier reconhece a emoção como um canal pelo qual, também, geralmente, se expressam tais saberes.

O terceiro princípio da sociopoética apresentado por Gauthier (1999) é considerar *os sujeitos pesquisados como responsáveis pelos conhecimentos produzidos*. O centro-vivo da sociopoética, como defende o autor, é o grupo-pesquisador que se torna uma exigência ético-política da sociopoética.

As pessoas pesquisadas são convidadas a compor o grupo-pesquisador. Isto vai além de compreendê-las somente como sujeitos produtores de dados e/ou informações, para quem o sentido final da pesquisa, acaba, por vezes, escapando-lhes totalmente.

O quarto princípio de acordo com Gauthier é *a criatividade de tipo artística no pesquisar, no conhecer e no aprender*. Para o autor a sociopoética transgride a linha divisória entre arte e ciência. Ela solicita às pessoas sua expressão sobre o não dito, o escondido, seja no pensar, seja no sentir sob a camada da pele e presente no corpo. Tal abstração é possível em função da escuta sensível da fala do outro sobre si mesmo, da fala do outro sobre o que ele mesmo expressou de sua própria fala, de sua própria experiência.

A criatividade artística é a via régia por onde cada um expressa e escuta, também, do outro, o sentido de sua expressão, numa escuta plural, por vezes, contraditória, pela visão e integração das diferenças, e pela polifonia da vida. Uma escuta que inclui os saberes não apartados de outras fontes de saber, não restritos somente à razão, mas inclui a emoção, o sentimento e a intuição como suas fontes.

O quinto e último princípio da sociopoética é *a o sentido humano e espiritual da pesquisa e da construção do conhecimento*, como apresenta Gauthier (1999). Esse princípio afirma o posicionamento ético da sociopoética sintetizando os anteriores. Para a sociopoética o grupo-pesquisador é construído e o pesquisar junto é um aprender mútuo em que o pesquisador facilita o processo de aprendizagem criando dispositivos e proporcionando um espaço-tempo para construção de conhecimento.

Os pesquisados são co-pesquisadores, parceiros dos facilitadores da pesquisa, tanto em termos de construção, como de decisões sobre a pesquisa. Isso implica um planejar cuidadoso desde a escolha do tema que gere interesse por parte do grupo em aprender e/ou gerar conhecimento, a produção, a análise e a interpretação dos saberes que serão gerados pela pesquisa, sua socialização e teorização. Na sociopoética importa, pois uma co-construção ou co-produção, ou ainda, co-criação de conhecimentos.

A pesquisa sociopoética requer criar e proporcionar momentos em que a imaginação possa entrar em cena. Para isso recorre a diversas técnicas que chamamos *Dispositivos*, que instigam a imaginação e fazem brotar significados e desvelam os saberes submersos. Propomos como dispositivos para o grupo pesquisador a

visualização criativa e o desenho livre como mediadores para produção do conhecimento.

Os cinco princípios da sociopoética, afirmam Petit e Adad (2009) ajudam a transver o mundo, e convergem para o objetivo de potencializar o grupo pesquisador para ser capaz de criar pensamento mediante confeitos (conceitos perpassados de afetos).

A sociopoética se constitui como criadora, potencializadora, reveladora e analisadora de confeitos, que podem ser inéditos ou não e são elaborados mediante uma transferência em que as ideias não dependem mais do seu contexto de nascimento e passa a se relacionar com outros conceitos.

Os afetos na sociopoética não são emoções individuais, e sim, refere a intensidades que percorrem os corpos e resultam da fusão entre arte e filosofia. São como apresenta Petit e Adad *um misto de emoção, razão, sensação, intuição, não consciente. (...) Dessa forma, os confeitos são mais do que enunciados intelectuais, são a expressão de experiências coletivas que implicam o corpo sensível, portanto, uma forma potente de pensamento que não se limita à razão. Os conceitos, portanto, podem ser poéticos ou metafóricos, miscigenados, interferenciais.* (PETIT; ADAD, 2009).

A oficina/vivência sociopoética segundo Petit e Adad (2009) é uma prática que nos permite problematizar a vida em termos gerais com o grupo-pesquisador. Isso pressupõe descobertas onde entram em cena rachaduras, divergências e convergências que mobilizam o grupo em função dos dispositivos de (auto)crítica e em função deles a elaboração de confeitos. Gauthier esclarece que *podemos dizer que raramente, antes, a não ser em experiências literárias e artísticas radicais, encontrou-se tal possibilidade de criação de confeitos. Expressamos isso ao dizermos que "o corpo pensa". Talvez seja esse momento a mais rica e específica caracterização da sociopoética.* (GAUTHIER, 2005, p. 56).

3. Percurso Sociopoético de Investigação

As oficinas aconteceram no mês de julho de 2021 com um total de 5 encontros. O primeiro abordamos o tema *"pesquisa como atitude perante a vida"*. Durante o encontro o grupo compartilhou suas opiniões e ideias refletindo sobre o ato de

pesquisar, bem como, decidimos sobre o **objeto** desta investigação que se voltou para a questão de refletir sobre: **O que é a Biodança e seus impactos na vida das pessoas que participam das aulas.**

A partir do segundo encontro iniciamos o percurso Sociopoético com as vivências organizadas a partir do objeto de estudo levantado pelo grupo utilizando dois dispositivos: a visualização criativa e o desenho do corpo.

A primeira oficina com o grupo pesquisador foi feita online e dedicada a produção de material a partir dos dispositivos propostos. Iniciamos com um relaxamento seguido de uma visualização criativa. O grupo pesquisador foi convidado a lembrar em seu corpo as sensações antes e depois das aulas de Biodança.

Toda oficina de sociopoética recomenda-se iniciar convidando o grupo a um relaxamento que propicie baixar o nível de controle consciente para que possa ter espaço para expressão de saberes imersos, congelados, enterrados na história coletiva e individual do grupo-pesquisador. Esse relaxar é o caminho para expressão da imaginação.

Os demais encontros foram dedicados a análise do material produzido pelo grupo pesquisador. Realizamos diversas análises de forma coletiva, que nos viabilizou a elaboração dos confetes que desvelam um pouco do objeto de investigação desta pesquisa.

A primeira análise seguiu um viés intuitivo em que foi possível visualizar o todo da produção do grupo a partir dos desenhos e seus relatos. Todas as falas foram gravadas e transcritas e após uma leitura exaustiva e minuciosa das falas que descrevem os desenhos, foi feito pela coordenadora do trabalho um procedimento que chamamos "Arqueologia da fala". A partir da visualização criativa cada participante falou explicando o significado do seu desenho. As falas foram gravadas e transcritas e após leitura exaustiva do material foi feita uma depuração do essencial da fala de cada em sua tradução do desenho quando explicando como sentia o corpo antes e depois das aulas de Biodança.

Este tipo de leitura Gauthier chama de Momento mulheril, justamente, porque utiliza a intuição como meio para ler o material produzido pelo grupo, buscando visualizar o todo, e a partir daí desvelar a questão de investigação proposta.

Os dois encontros seguintes dedicamos a uma leitura analítica do material, que Gauthier denomina de *leitura viril* porque corresponde ao hábito do masculino: classificar, cortar, diferenciar, analisar.

Ao final da análise organizamos 4 categorias – pensar, sentir, movimentar-se, expressar-se - que surgiram com a leitura da transcrição das falas do grupo pesquisador ao explicar seus desenhos a partir da visualização criativa.

No quarto encontro, seguimos o percurso Sociopoético de pesquisa com um terceiro tipo de leitura do material produzido, denominado por Gauthier de *leitura surreal*. É assim chamada por convidar e proporcionar ao grupo pesquisador multiplicar seus ângulos de visão, recorrendo ao imaginário para aprofundar a compreensão do nosso objeto de investigação da pesquisa. Isso foi feito por meio do convite ao grupo para, a partir dos desenhos individuais, fazer um novo desenho, expressando um corpo coletivo que represente o antes e o depois da prática da Biodança.

Por fim, neste presente relatório finalizamos com uma leitura filosófica em que os confetos produzidos pelo grupo nos revelam e aproximam um pouco mais do fenômeno que buscamos compreender que é a Biodança e seus impactos na vida de quem participa de grupos.

Apresentamos a seguir os resultados que o grupo pesquisador produziu a partir da questão: O que é Biodança e quais são os efeitos e impactos na vida de quem pratica?

4.1. Primeira Análise do material – o viés intuitivo na produção do conhecimento

De um cinza pesado ao céu de borboletas com o Sol a brilhar

O meu corpo aqui
pés mais pesados
Tem a cor cinza, a cor mais triste que tem,
se a tristeza tivesse uma cor seria cor de cinza
meu coração uma bolinha cinza, a carinha também,
Boca e sobrancelhas caídos e os olhos
Meu céu cinzento e azul
No chão, uma dicotomia de caminhos
(Depois da Biodança)
O (meu) chão já é outro jeito,



(tem) florzinhas
Meus pés com os dedos,
o outro são pés mais pesados
eu nunca fui uma pessoa magra ...
não é um peso que a gente tem,
é um peso simbólico,
houve uma mudança aí
Meu coração, já aqui
Eu amo as borboletas,
Minha face: sorrisos, olhos,
E no meu céu o sol que voltou a brilhar
Eu vejo uma mudança muito grande,
No primeiro dia eu já amei a Biodança,
e vi que era esse lugar que quero ficar, esse lugar que é pra mim, porque eu sentia no meu corpo uma vitalidade ... Quando eu ia pra sessão de Biodança e quando eu voltava, eu sentia bem nítido no meu essa vitalidade essa energia!
Às vezes eu ia, e tinha aquele andar arrastado e meio desanimado, e quando eu saía da sessão, eu sentia, de imediato, que meu corpo estava em outra vitalidade, outra energia, aí eu falei, eu tô amando isso aqui, é aqui que eu quero ficar!

Despir-se de desproporcionalidades para expressar minha nudez existencial

*Um senso de ser muito grande
a cabeça maior do que o corpo cheio de milhões de pensamentos, milhões de crenças
semblante tenso e apreensivo ... lugar de vigília
braços botando força desproporcional aos enfrentamentos ...
com vários músculos que eu não tenho.
No cardíaco ... fortes emoções represadas
(No) estômago e plexo solar ... um vulcão
(Na) região da sexualidade –
mais larga que meu corpo, densa ... desorganizada,
Os pés ... quando apareceu,
umas passadas apressadas
um andar apressado e ligeiro...
Era cabeçuda ... muito trabalho intelectual ...
com esses desequilíbrios*



eu não conseguia dar conta do meu entorno

*Após a Biodança apareço em (outro) contexto
braços abertos, cabelos cacheados ... passei a aceitar meus cachos
sono bem melhorado*

Os pensamentos ... em quantidade proporcional à vida

*A contemplação a natureza teve mais espaço
das mãos uma energia expandida para além do salão*

O meu corpo está nu,

Uma cura do feminino ...

a maternidade nunca tinha sido permitida ...

era aquele negócio preso aqui no meu coração

A área densa continua evidente,

mas eu sinto mais equilibrada

na região do chacra sexual

O rosto ... uma expressão de alegria,

mas também de tristezas, do pranto existencial,

a Biodanza me permite a expressão autêntica do que eu sinto

diante do contexto em que eu vivo e das pessoas que eu convivo

Uma relação com o tempo diferente

pegadas mais firmes, mais consolidadas menos apressadas

me abri p'ra escrita poética

mãos dadas uma matriz do grupo

sinto mais sabor nos alimentos

me sinto mais enraizada

consigo expressar aqui a minha nudez existencial

e a minha honestidade comigo muito presente.

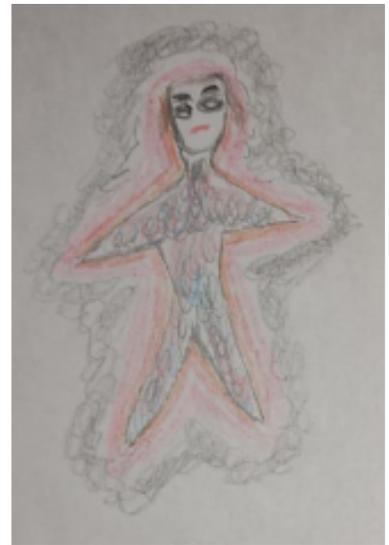


Do pontiagudo para luz que irradia

Eu me via com essas formas pontiagudas

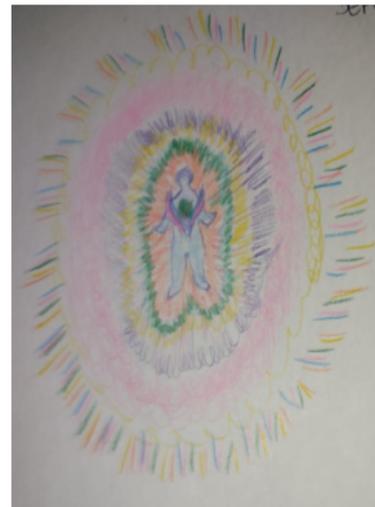
Sempre na defesa na defensiva, fechada, ainda sem clareza,

*Cercada pela escuridão dos meus medos receios e memórias
Os olhos pesados, a boca semicerrada
pelo contexto da raiva que eu carregava comigo, uma raiva interna
As pessoas dizem que se encantaram logo no início com a Biodança
não foi assim comigo!
Eu achei horrível aquelas pessoas me olhando,
eu tinha que dar a mão pr'as pessoas,
eu tinha que participar de uma roda
onde eu não conseguia entender bem
o porquê de tanta alegria
mas ... mesmo assim eu me desafiei a continuar
depois de um certo tempo, eu não conseguia me perceber,
mas as pessoas ao meu redor
Me diziam de uma certa mudança
o que está acontecendo comigo (?)*



*O meu depois ...
Ainda está em construção ...
Ainda me construindo,
Me auto-regenerando,
Me auto-reintegrando.*

*Eu simplesmente fui pegando o lápis
E deixando que as cores fossem me guiando
E agora eu consigo ver (com o desenho)
Que eu consigo irradiar um centro meu
de um poder interno que antes eu não tinha!*



*Meu Deus, o que é isso?
Eu consigo ver ... literalmente saindo do plexo solar
Esse verde aqui é essa construção
que ainda estou fazendo do meu centro cardíaco
Por isso eu sinto tanto prazer
quando eu faço aqueles exercícios de abertura de peito
de entrega p'ra vida, para o desconhecido
que eu gosto de me abrir e me jogar,*

O meu desenho é ainda uma construção

*construção de quem ainda eu estou me integrando
A Biodança (lágrimas) eu posso dizer que ela mudou a minha vida totalmente!
Esses anos todos, (se) e eu ainda não vejo totalmente integrada, é porque a gente,
enquanto ser humano, não fica 100% integrada, mas a gente consegue esse propósito
de deixar as coisas acontecendo.*

Equilíbrio de sim e de não

*Me vejo a mim mesma representada por uma mão,
uma mão que só sabia dar, dar, dar, dar!
E eu dei tanto, que realmente, ... adoeci
E tinha uma luz lá! A vela!
Essa vela não estava para mim
Apesar de eu estar iluminando,
para mim mesma, eu não conseguir iluminar!*



*A Biodança nunca foi um problema,
o problema era saber dizer não,
quando era pra dizer não
e dizer sim,
quando era pra dizer sim.*

*O problema era o prazer de poder aceitar que eu poderia ser feliz!
O problema pra mim era realmente esse encontro comigo mesmo
de permitir que eu não precisava dar tanto
e aprender a dizer não*

*E não me veio outra coisa
se não esse equilíbrio,
foi o que que veio
uma espiral comigo no centro e os 4 elementos
Eu não tinha tempo, era trabalho, trabalho, trabalho,
tinha que dá resultado tinha que fazer tinha que fazer,
e a gente não toma nem banho
o contato com a água é mínimo.*



*E me veio o contato com o mar, as rodas as fogueiras,
Esse equilíbrio que hoje utilizo*

Acordando para a vida!

*Dormi profundamente,
e (despertei)
comecei a fazer o meu desenho
e tem muito haver como eu me sentia ...
é uma coisa de ser muito levada pela vida:
eu trabalhava...
tinha minha casa... minha filha...
mas estava sendo levada!
E aí agora ...
na fase do depois ...
me veio uma vontade absolutamente diferente,*



*Eu fui sendo levada pelo movimento da mão e pelas cores, não fiquei pensando em simbolizar absolutamente nada!
E saiu assim!*

*A vivência da Biodança em mim
teve esse efeito
de tomar as rédeas da minha vida!
Viver com mais intensidade
com mais tons,
tanto pra entrega quanto pra ação!
(E no meio disso, uma história)*



*Eu estava de férias na casa de uma amiga, e fomos a
um almoço na casa de umas pessoas que faziam
Biodança!*

E na hora do almoço fizeram uma roda dentro da piscina, para comemorar um aniversário!

E eu fiquei encantada com aquilo, achei aquilo tão lindo, tão lindo, mas ao mesmo tempo tão íntimo, que eu não tinha o direito de ficar olhando!

Eu estava com a minha filha, que tinha 12 anos na época, e só fui puxando ela para outro lado, porque eu não tinha direito de estar presente, e ficar olhando uma coisa, que era de profunda intimidade, mas ao mesmo tempo, me despertou o desejo de fazer parte de ter o direito de.

Eu não me apaixonei e nem detestei a Biodança, eu apaixonei pelo facilitador! Eu bati o olho nele antes dele falar qualquer coisa, eu fiquei apaixonada por ele. Voltei e fui vencendo minhas barreiras e dificuldades e foi a partir daí que fui entrando na Biodança. O que eu sinto hoje foi ter acordado pra vida, com as dores e os amores o que tem de bom e de difícil!

Abrindo a prisão de vidro

Alguém, eu mesma!

atrás de um vidro!

Eu sem rosto definido,

tinha contornos,

estes sim, definidos...

Aí depois de dançar a vida

Eu criei asas, raízes,

Meu coração se ascendeu,

e se ligou as raízes e o tórax se abriu!

E consegui sair daqui: de trás do vidro

Com esse tempo de Biodança,

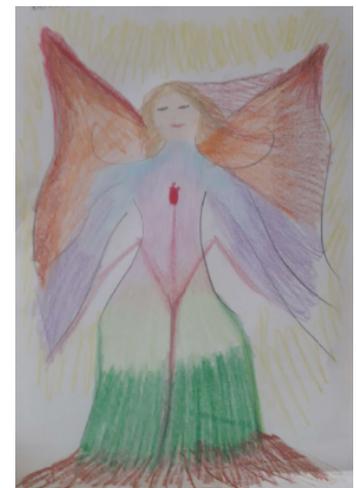
meus passos ficaram mais firmes

Consegui perceber minha própria luz,

Consegui perceber meu coração batendo

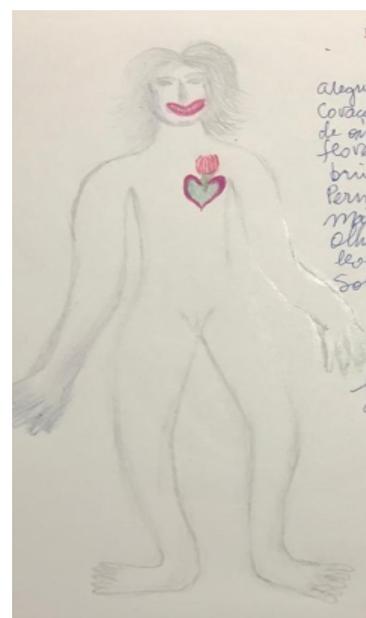
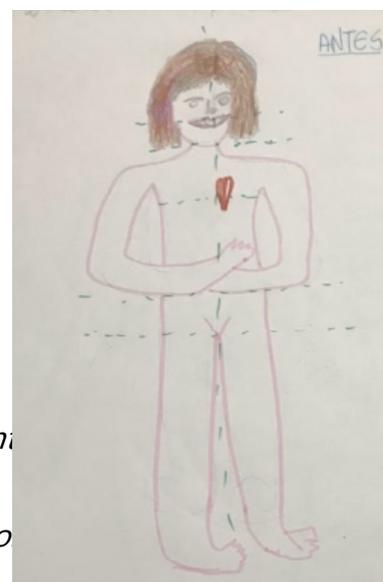
Consegui coerência de pensar de sentir de fazer de andar

abrir as asas pra voar ..

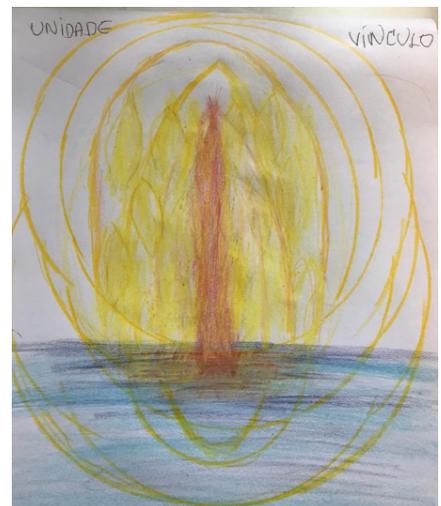


Sou Outra

*A mente sempre comandando
Uma pessoa muito racional, dá valor ao controle
Ser "boa", corresponder expectativas,
preocupada com o que o outro quer.
O corpo todo dividido, sofrido, dissociado,
Sorriso dissimulado.
Contenção no peito, emoções intensas e desorganizadas
No plexo solar labaredas,
uma forte energia, encapsula o coração.
O semblante do rosto aflito e tenso expresso pelo olhar "vidranha"
Os braços contendo o estômago –
"medo" dos enfrentamentos que a vida trazia com o casamento
Na região dos chacras sexual tudo contido e preso
sexualidade reprimida
Densidade de energia muito presente
Uma necessidade de expressão, contida e negada.
Os passos sempre apressados e desfocado,
Caminhar com o peito fechado.
Cotidiano destroçado com a indiferença,
desrespeito e desvalorização em casa,
(mas) Excelente profissional e muito reconhecida no trabalho.
E a busca do divórcio e proteger os filhos,
Desejo de buscar o caminho de volta
para alegria e liberdade de ser.
O corpo ganha seu espaço a expressividade
e a alegria me visitam*

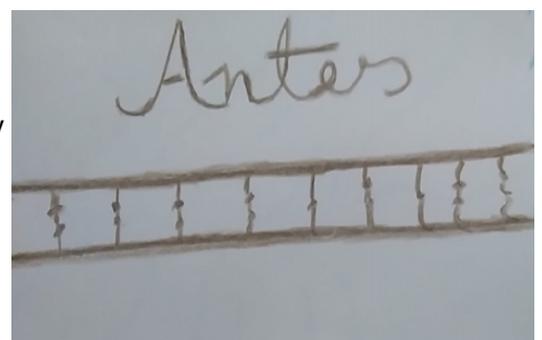


*Progressivamente foi ganhando força para reagir ao mundo vivido.
 O foco tem sido uma busca contínua, medito,
 E o nu se deu em todos os aspectos do meu viver –
 na criação poética, na pesquisa, no corpo e na arte.
 Uma abertura para o cultivo da intuição, o pulsar da chama,
 O coração amplia-se e doa flores de bênçãos
 por uma vida nova que se abre plena de afetos
 à flor da pele, ainda em embate com a racionalidade e as dissociações,
 Mas a alegria está se integrando à minha existência,
 Olhar inteiro e leve, e energia de amor e compaixão
 Tudo foi ganhando proporcionalidades das muitas expressões de raiva
 sorriso pleno de vitalidade, pés firmes e serenos
 Minha sexualidade está à vista e me permitindo olhar,
 seguir livre viajando e namorando!
 Finalmente, o divorcio expansão da luz no meu viver, senti
 num movimento ÍNTIMO das minhas origens – me senti
 em VÍNCULO com o AMOR.
 Procuo me situar e também colocar limites e dizer não,
 naquilo que me afeta. Sei me encontrar e me permitir ser
 mãe.
 Ganho serenidade hoje e consigo lidar melhor diante de
 situações difíceis da vida. Hoje minha alegria e
 contentamento diante do meu viver é grande.*

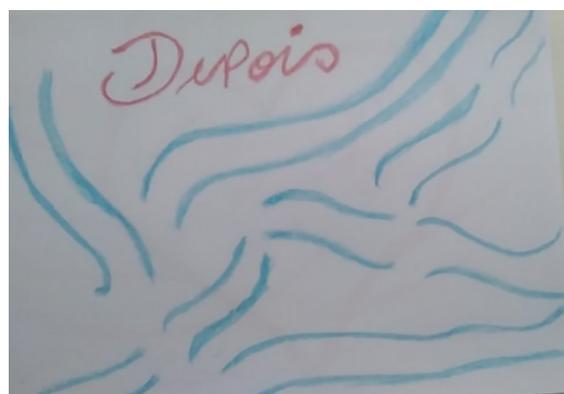


O Corpo quer voar

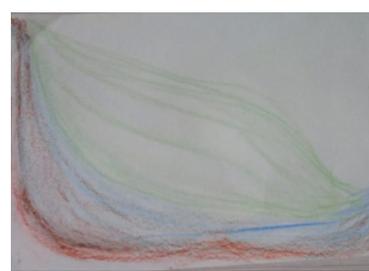
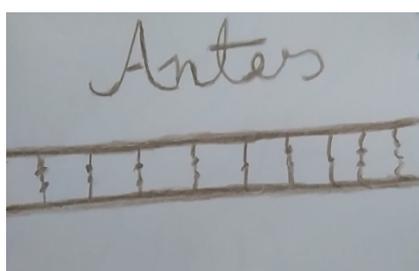
*Rigidez marcava o corpo...
 Linha reta, confortável... Veja o fim! Dance com as certezas!
 Impermeabilidade...
 Intensidade expremida numa linha...
 Sempre dá um jeito de esparramar-se, assim é a vida!
 O olhar a buscar juntar... colocar na trilha reta...*



*Caí no rio
Senti o fluir...
Novas texturas...
é um cheiro diferente.
Existe esquerda...
direita...
lá alto...
o profundo...
A terra acolhe o pisar
O corpo quer voar...*



REPRESENTAÇÃO DO CORPO ANTES DA PRÁTICA DA BIODANÇA



REPRESENTAÇÃO DO CORPO DEPOIS DA PRÁTICA DA BIODANÇA



4.2. Segunda Análise do material - a classificação como via de acesso ao conhecimento

Inicialmente foi apresentado ao grupo pesquisador uma primeira versão de análise do material realizada pela facilitadora da vivência sociopoética para que o grupo, então, refletisse e fizesse uma contra análise.

Esta análise, Gauthier chama de análise viril em função de seu caráter analítico, que fragmenta para compreender as partes de forma minuciosa. Inicialmente, em sua primeira versão, o material foi organizado em 4 categorias: pensar, sentir, expressar-se, relacionar-se, perceber. Após apresentação e leitura da primeira versão pelo grupo pesquisador foi proposta uma reorganização de categorias em sua contra-análise, conforme a seguir:

- A. Sentir
- B. Pensar
- C. Relacionar-se
- D. Movimentar-se (junção das categorias anteriores: expressar-se, perceber/agir)

Segue abaixo as considerações feitas sobre a questão de pesquisa a partir das categorias identificadas no material produzido pelo grupo pesquisador.

❖ O SENTIR antes e depois da Biodança

A categoria SENTIR foi a mais evidenciada nas falas do grupo pesquisador, tanto no que se refere ao sentir do corpo antes da prática de Biodança, como depois.

O sentir do corpo antes das aulas de Biodança parecem desde uma apatia, passando por sentimentos negativos que envolve tensão, tristeza, repressão, aflição:

"O semblante do rosto está aflito e tenso"

"O plexo solar parece uma labareda, cujas emoções estão intensas e desorganizadas"

"No peito, há uma contenção de uma forte energia, encapsulada no coração"

"Com facilidade as lágrimas corriam a face"

"Intensidade exprimida numa linha..."

"Meu mundo era nublado e triste"

"Também morna, rotineira, com raras escapadelas pra respirar ar fresco"

O corpo representado após as aulas de Biodança parece adquirir um novo sentir e as nuances de sentimentos tendem mais para o lado positivo, tranquilo, afetuoso. Expressam, no geral, uma maior sintonia com o prazer de viver e um acolhimento as emoções. As emoções negativas como o medo, a raiva, também tiveram lugar de acolhida no corpo expressando uma abertura maior para uma plenitude e coerência existencial, como se expressa nos fragmentos abaixo:

"Um semblante no rosto mais sereno, menos preocupado"

"Alegria progressivamente ganha força reagindo ao mundo vivido"

"Os medos descobriram um lugar de expressão"
"O prazer de viver ocupou um lugar de destaque na minha jornada"
"Sinto gratidão por cada momento, embalado de afetuosos abraços, doces sorrisos e toques carinhosos"
"Um compromisso com a honestidade que há em mim"
"Um movimento progressivo de cura e conciliação com o feminino sagrado que pulsa e habita em mim"
Através do movimento emocionado e pleno de sentido iniciei um processo permanente de reabilitar existencial"
"Sou aprendiz da arte de sobreviver com plenitude existencial, trilhando um caminho biocêntrico"
"Há uma alegria que emana, um contentamento diante da dádiva da vida. Sinto-me mais viva, colorida, intensa, sedutora..."
"Percebo-me acolhendo meus afetos, dando colo para as emoções que emergem"
"A partir da minha nudez existencial, brotam lágrimas, sorrisos e salivares"
"Um sono restaurador"
"Na dança da vida, o meu sorriso ganhou alegria"

❖ O PENSAR/RACIONALIZAR no corpo antes e depois da Biodança

O pensar no que diz respeito à dimensão mental do corpo também foi um dos aspectos que o grupo pesquisador tocou nos desenhos e nas falas quando traduziu o corpo em desenhos antes e depois da prática de Biodança.

A expressão dos desenhos do corpo antes da prática de Biodança expressa uma dimensão intelectual em busca de controle e certezas, com uma mente acelerada, como nos fragmentos abaixo:

"A cabeça maior que o corpo, numa conotação do aspecto intelectual e mental prevalente, em detrimento de outros aspectos do corpo físico"
"Linha reta, confortável... Veja o fim! Dance com as certezas"
"A mente está sempre povoada com muitos pensamentos simultâneos"
"Predomínio da razão"
"Modo de pensar compartimentalizado"
"Convicção das certezas"

Após a prática de Biodança, o corpo é representado e parece haver um redimensionamento desta dimensão intelectual e a intuição ganha espaço, a consciência aparece como um aspecto importante do pensar mais integrado ao sentir e mais harmonizado com os aspectos criativos e confortável com as incertezas da vida. Vejamos alguns fragmentos:

"Uma abertura para o cultivo da intuição, expresso pela espiral no chacra do terceiro olho"
Me possibilitou essa "tomada de consciência", de que posso equilibrar meus 4 elementos"
"cabeça e o corpo já estão mais proporcionais, e já é possível reconhecer meu entorno, meu contexto"
"Pensamentos e sentimentos mais integrados"
"Abertura para uma racionalidade intuitiva e criativa"
"Cognição mais aberta para as incertezas"
"Ampliação da consciência atravessada pelos elementos sensitivos..."
"Uma abertura para a escrita poética, sem a autocensura que outrora era tão prevalente"

❖ O RELACIONAR-SE no corpo antes e depois da Biodança

A dimensão das relações foi evidenciada na tradução dos desenhos, no que se refere a sexualidade, e aos vínculos consigo, com o outro e com o ambiente.

Antes das aulas de Biodança as relações consigo, com o outro e com a sociedade em geral parece seguir um descompasso gerador de sofrimento e busca de ajustamentos, válvulas de escape e autoproteção em nome da sobrevivência.

"Na região dos chacras sexual e básico, há uma densidade de energia, muito presente e, de certo modo, pesada"
"A relação com a sexualidade é intensa, porém descompassada e permissiva, muito preocupada com o que o outro quer"
"Impermeabilidade"
"Há também uma relação com o álcool muito marcante como válvula de escape"
"Eu era uma peça domesticada dentro do sistema familiar e social. Eficiente, sem dúvida. E confortável"

Essa dimensão relacional vai adquirindo novas nuances com a prática de Biodança e a relação com o coletivo e a natureza ganha espaço, há uma abertura sensível ao outro ao mesmo tempo mais segurança pelo fortalecimento de si mesmo, e uma reconciliação consigo, como mostra os fragmentos abaixo:

"senso de coletividade fortalecido semanalmente na matriz do grupo",
"um contemplar as maravilhas da natureza, tais como o mistério que há em cada por do sol..."
"um senso de pertencimento, me abrindo de modo mais inteiro para os outros, presentificando-me"
"a posição dos meus braços também remete ao estabelecimento dos meus limites"
"hoje consigo lidar melhor diante de situações difíceis de "invasividade"
"Braços abertos representam uma abertura para os outros e para o todo"
"Os cabelos cacheados marcam uma conciliação com meus cachos"
"Correr o risco de viver, a cada dia expressar minha identidade mais intensa e integradamente"

"Há uma emanção de energia pelas mãos, conotando uma intencionalidade de espargir para onde quer que eu vá e para o mundo todo a energia nutridora que me preenche no salão da Biodança"

❖ O MOVIMENTAR-SE na Vida antes e depois da Biodança

Esta categoria representa aqui o movimento existencial, a forma como o sujeito se expressa no mundo em sua singularidade e inteireza.

Antes das aulas de Biodança os corpos foram representados com desproporcionalidades, rigidez, peso, ora buscando o controle para seguir linha reta, ora com resignação frente às responsabilidades do viver. É o que revela os fragmentos das falas a seguir:

"Os braços parecem infligir mais força do que o necessário para os enfrentamentos cotidianos"
"Os passos estão sempre apressados"
"Rigidez marcava o corpo"
"O olhar a buscar juntar... colocar na trilha reta"
"O meu caminhar era pesado e triste"
"Os passos estão sempre apressados estabelecendo os meus limites"
"vejo os quatro elementos separados, sem equilíbrio e sem conexão dentro de mim."

Após as aulas de Biodança os corpos ganham flexibilidade, firmeza, enraizamento traduzindo uma vitalidade e equilíbrio com a existência fora dos ajustamentos sociais normativos. Há uma disposição para criatividade existencial expressa pelos tombos e voo dos movimentos existenciais dos praticantes de Biodanza. A renovação orgânica de que fala Toro expressa-se também em fragmentos que revelam descobertas de novos gostos, cheiros e texturas. É o que revela os fragmentos de falas em sua tradução dos desenhos:

"A terra acolhe o pisar"
Os passos ficam mais firmes, um enraizamento"
"O corpo quer voar... "
"despertar para novas possibilidades: presença, tônus muscular, vontades, disposição, entrega absoluta, enfrentamentos, dores e amores, tombos e voos."
Aprendiz da arte de sobreviver"
"um flerte com o não normótico"
"Uma conciliação com a nudez, não só corporal, mas existencial"
"A música inundou meu ser, reverberou em meu corpo, ativando a vitalidade esquecida"
"os gostos dos alimentos mais saborosos"
"Novas texturas...é um cheiro diferente"

"Foi amor à primeira vista! O sol voltou a brilhar no meu caminho"

4.3. Terceira Análise do material - o filosofar como expressão do conhecer

Após as duas primeiras análises, foi proposto ao grupo pesquisador um novo olhar para o material e uma recriação deles por meio de um desenho que representasse o corpo coletivo antes e depois das aulas de Biodança.

Foi solicitado que imbuídos das leituras feitas uma contemplação dos desenhos de cada participante e, inspirados neles, cada um fizesse um desenho que representasse o corpo coletivo antes e depois da Biodança. Segue abaixo os desenhos.

ANTES



DEPOIS



Foi solicitado ao grupo que os desenhos do corpo coletivo fossem a inspiração para novas reflexões e sínteses que expressam um conhecimento sobre o fenômeno de nossa investigação, conforme segue abaixo:

Revisitando o percurso sociopoético vivido em grupo neste processo de investigação chega o momento do filosofar, pensar...

No que diz respeito à dimensão mental/intelectual do corpo, um dos aspectos que o grupo pesquisou tocou nos desenhos e nas falas quando traduziu o corpo em desenhos antes e depois da prática de Biodança.

A expressão dos desenhos do corpo antes da prática de Biodança expressa uma dimensão intelectual em busca de controle e certezas, com uma mente acelerada, sentimentos negativos que envolvem tensão, tristeza, repressão e aflição.

As vivências foram de grande intensidade, nutridas pela expressão de conceitos que nos chegavam com novos afetos, a esta e àquelas experiências coletivas refletidas, implicaram sensibilidades no corpo alimentado por um novo pensar.

Neste movimento vivenciado o corpo sensível pensa.

Vemos agora que praticar a Biodança nos impactou bastante com descobertas que apontam mudanças e questionamentos que suscitam atitudes.

O que dizer da prática de Biodança, ou como se diz neste processo?

- *O corpo antes da prática da Biodança expressa controle e certezas, depois ganha sintonia com o prazer de viver, com um novo sentir, neste lugar de acolhida, o corpo expressa abertura, plenitude e coerência existencial;*
- *Um processo progressivo de mudança foi tendo sentido e significados segundo cada necessidade descoberta, frente a limites internos e externos;*
- *A cada encontro percebemos traços do viver e do ser. Mudanças sem pressa, anos de saltos lentos e contínuos trouxeram na corporeidade e na consciência, onde, como e quando transcender.*
- *O corpo foi fluindo com movimentos contínuos e entrelaçados de afetos;*
- *A cada dia uma maior integração que faz sentir e perceber o quando ser refém da aceitação do outro me tira o sono, dentro outros tantos males para serem cuidados. Por que paralisar-se e ficar assustada, reprimida diante atitudes de negação advindas do outro?*
- *No movimento do dia a dia buscamos criar e recriar a poesia em nossos corpos, de forma mais intuitiva e bela;*
- *Um espaço foi se abrindo para um pensar integrado e conectado com presença - que exige e gera presença. De dentro para fora, uma abertura aos desejos e ao prazer de viver. Da idade, recolhemos aprendizados.*
- *Tudo tem resultado em melhores dias, momentos felizes e gestos de compaixão e solidariedade;*
- *A dança da vida segue pregando peças e chamando ao acordar no baile de cada novo dia;*
- *Somos gratas por participar desta experiência!!!*

5. A Biodança em seus impactos na vida daqueles que a praticam – alguns confetos

A Biodança promove a evolução do ser. Vários aspectos do ser são vistos e desenvolvidos com progressividade e profundidade, possibilitando ao participante uma visão dos potenciais a serem despertados e expandidos, gerando integração e coerência nas formas de pensar, sentir e agir.

Fazer Biodança é ter fios para tecer uma trama de autoconhecimento e de desenvolvimento das nossas potencialidades humanas.

A Biodança é como ter uma alavanca para se chegar a uma harmonia interior, reverberando numa expressão mais saudável e humana no mundo.

Antes da prática de Biodança, o corpo que habitamos era assustado, pesado, bloqueado, reprimido e queimando por dentro, numa profunda melancolia. Era cabeçuda, nebulosa e confusa, desintegrada e formatada, refém de aceitação.

Percebemos que tudo isso tinha um profundo impacto na vida e nas relações, com distanciamento, bloqueios e julgamentos. Diante do movimento de vida e da vida, havia paralisia, um entorno adoecido e cinzento.

Com a prática semanal de Biodanza a vida ganhou vida e o corpo ganha um colorido, vibrante, intenso, rostos sorridentes capazes de sentir leve como uma brisa. Abriu-se espaço para um pensar intuitivo, integrado e conectado.

Os impactos da Biodança se revelaram para nós, grupo pesquisador, com relações permeadas de abertura, acolhida e entrega. Percebemos corpos fundidos num todo. No movimento da vida e da vida, entrelaçamentos, ondulações, cumplicidade com a natureza, coragem de viver plenamente, presença.

Percebemos que, de fora pra dentro, a Biodança é "aquarela vital"...

Antes, paleta cinzenta,

Agora, colorante e vibrante... é também "balança flamejante"...

Antes, tudo tão pesado e queimado, agora leve e alado...

E o que era atado e formatado,

Hoje, se mostra integrado e conectado! De dentro pra fora:

Antes, relações distantes e julgantes...

Hoje, entregue, livre e desejante...

Antes, paralisante e doente...

Hoje, corajante, presente e entrelaçante...

A Biodanza é um conforto para o desconforto.

Biodança é um portal para todas as possibilidades de mudança.

No entremeio, essa pesquisa convida: bora surfar nas ondas do pensar?

Eis a arte de bem perguntar!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GAUTHIER, J. Z. Sociopoética. Encontro entre arte, ciência e democracia na pesquisa em ciências humanas e sociais enfermagem e educação. Rio de Janeiro. Editora Escola Anna Nery (UFRJ), 1999.

GAUTHIER, J. Z. et al. Prática da Pesquisa nas Ciências Humanas e Sociais: abordagem Sociopoética. São Paulo: Atheneu, 2005, p. 41-80.

PETIT, S. H.; ADAD, S. J. H. C. Ideias sobre confetos e o diferencial da sociopoética. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/ss8n1ns>. Acesso: 10.07.2021



**BIODANÇA ONDE O POVO ESTÁ:
PARTICIPAÇÃO NO PROJETO
VIVA O PARQUE DESDE 2017**

BIODANÇA ONDE O POVO ESTÁ: PARTICIPAÇÃO NO PROJETO VIVA O PARQUE DESDE 2017

Paula Pereira Scherre¹

Ruth Cavalcante²

Resumo: este artigo tem o objetivo de apresentar uma síntese da história, proposta e gestão, que compuseram o primeiro ano da prática da Biodança no Projeto Viva o Parque, que corresponde ao ano de 2017, realizada no Estado do Ceará, no Parque do Cocó (Fortaleza) e no Parque Estadual Botânico (Caucaia), e, também, tecer algumas reflexões e ressaltar a aprendizagem dos seus 5 anos de existência (até 2021). Esta experiência mostra que é possível, de maneira constante, sistemática, aberta, gratuita e democrática, levar a Biodança para fora do Salão, onde as pessoas estão. Esperançamos que esta experiência possa inspirar novos movimentos da Biodança em espaços públicos, se ampliando, bailando pela vida, entrelaçando diversos locais e envolvendo diversas pessoas.

Palavras-chaves: Biodança; Projeto Viva o Parque; Educação Biocêntrica.

INTRODUÇÃO

Este artigo é fruto da obra síntese³ intitulada *Biodança aonde o povo está: 1º ano no Projeto Viva o Parque em Fortaleza/CE* (SCHERRE, 2019), requisito obrigatório da formação de facilitador em Biodança, apresentada em 2019 na Escola

¹ Professora do Curso de Pedagogia da Faculdade de Filosofia Dom Aureliano Matos, *campus* da Universidade Estadual do Ceará. Doutora em Educação. Mestre em Psicologia Social e do Trabalho. Especialista em Educação a Distância. Pedagoga e Designer gráfico. Facilitadora de Biodança. Colaboradora do Grupo de Estudos Transdisciplinares. Coordenadora do projeto de extensão Encontros (Trans)formativos de Educadores: Celebrando a Vida!. Membro do Grupo de Pesquisa Ecologia dos Saberes, Transdisciplinaridade e Educação (ECOTRANS). Fez curso intensivo em Educação Biocêntrica. E-mail: paula.scherre@uece.br

² Psicopedagoga formada em Colonia (Alemanha). Pós-graduada em Educação Biocêntrica e em Psicologia Transpessoal. Consultora no campo de processos humanos em Escolas, organizações, movimentos sociais e instituições governamentais. Sistematizadora da Educação Biocêntrica. Coautora do livro *Educação Biocêntrica: ciência, arte, mística, amor e transformação*. Diretora do Centro de Desenvolvimento Humano (CDH) desde 1981. Membro da Universidade Biocêntrica. Facilitadora didata e co-diretora da Escola de Biodança do Ceará desde 1984. Agraciada com a Medalha Paulo Freire pela Câmara Municipal de Fortaleza em 2008 e com o diploma Mulher Cidadã Berta Lutz pelo Senado Federal em 2011. E-mail: ruthcavalcante@gmail.com

³ A obra síntese corresponde à “elaboração de uma forma de expressão que represente toda a aprendizagem-desenvolvimento durante o curso de formação. E (*sic*) feita sob orientação de um(a) facilitador(a) didata em Biodança, escolhido(a) pelo(a) aluno(a) de acordo com o tema”. (EBC/SRT, 2017, p. 11)

de Biodança do Ceará – Sistema Rolando Toro (EBC/SRT), orientada pela facilitadora didata Ruth Cavalcante. A proposta da obra síntese emergiu da experiência no estágio de observação⁴, realizado, em parte, no acompanhamento das sessões e das facilitadoras envolvidas no Projeto Viva o Parque entre os meses de agosto e dezembro de 2017⁵.

A obra síntese teve como objetivo fazer o registro histórico do 1º ano da Biodança no Projeto Viva o Parque, realizada no Parque do Cocó, em Fortaleza/CE, e no Parque Botânico, em Caucaia/CE. Além disso, trouxe reflexões das facilitadoras que participaram da experiência com que tive contato ao longo do estágio de observação. Mas, para o recorte deste artigo, apresentaremos uma síntese da história, proposta e gestão, que compuseram o primeiro ano de realização da Biodança no Projeto Viva o Parque, que corresponde ao ano de 2017 e, também, ampliaremos para as reflexões e as aprendizagens de seus 5 anos de existência (até 2021).

O Projeto Viva o Parque é uma atividade promovida pela Secretaria de Meio Ambiente do Governo do Estado do Ceará (SEMA), com atividades realizadas nas Unidades de Conservação do Ceará, a saber: Parque Estadual do Cocó, Parque Estadual Botânico, Arie do Sítio Curió e Área de Proteção Ambiental (APA) do Estuário do Rio Ceará-Maranguapinho. No site destinado a informações sobre o projeto, estão presentes os seguintes objetivos:

O Projeto Viva o Parque propicia à população a oportunidade de reaproximar-se da natureza através de atividades de educação ambiental, práticas esportivas, lazer e recreação, realizadas em áreas de Unidades de Conservação Estaduais. O projeto é realizado todas as manhãs de domingo e conta com uma programação diversificada para todas as idades: oficinas ambientais, aulas de dança, palestras, contação de histórias infantis, brincadeiras tradicionais, trilhas ecológicas, massagem, apresentações culturais, entre outras. Além das atividades oferecidas pelo projeto, as famílias têm a oportunidade de curtir o domingo realizando piqueniques, aniversários, encontros de amigos... Tudo isso em meio à natureza. (SEMA, 2021, *on-line*)

A Biodança⁶ é umas das atividades realizadas na Tenda Zen e integra essa iniciativa do Governo do Estado do Ceará de revitalizar os parques estaduais. Nesta

⁴ De acordo com o Regulamento do Curso de Formação de Facilitadores de Biodança, da Escola de Biodança do Ceará (EBC/SRT, 2017, p. 8), os estágios de observação e supervisionados correspondem à “parte prática da formação na qual o(a) aluno(a) vai vivenciar todo o processo de Aprendizagem-Desenvolvimento relacionado à Biodança”. Especificamente na etapa do estágio de observação, que tem duração de 04 meses ou 16 sessões, o estudante precisa acompanhar um grupo regular de Biodança, seja semanal ou quinzenal com o objetivo de “observar a atuação do(a) facilitador(a), o processo vivido pelo grupo, exercícios, músicas, recursos, técnicas utilizadas etc”. (EBC/SRT, 2017, p. 9)

⁵ Agradecemos à Rozane Alencar, integrante direção do CDH e coordenadora administrativa da Biodança no Projeto Viva o Parque, e à Sara Góis, integrante da direção do CDH, por fornecerem informações que ajudaram a compor a história da Biodança no Projeto Viva o Parque.

⁶ *Biodança/Biodanza*: “Sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originárias da vida. A sua metodologia foi consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo” (TORO, 2002, p. 33). Foi criada, em 1960, pelo chileno Rolando Toro Araneda. A grafia em espanhol é com Z (Biodanza), mas a EBC/SRT traduziu a palavra, optando por utilizar sua grafia em português com Ç (Biodança). Sendo assim, neste artigo, fizemos a opção de manter a grafia em português.

mesma tenda, em outros horários, também são realizadas as atividades de *Yoga* e *Tai-Chi-Chuan*. O Projeto Viva o Parque, ao longo desses 5 últimos anos, oferece todos os domingos, para pessoas de todas as idades, atividades gratuitas, entre elas: Biodança, *Tai Chi Chuan*, *Yoga*, Zumba Aeróbica, Dança de Salão, Capoeira, *Slackline* e apresentações culturais.

O Cento de Desenvolvimento Humano (CDH)⁷, localizado em Fortaleza, foi convidado para coordenar a ação de Biodança tendo em vista ser uma instituição com mais de 40 anos de serviços prestados à comunidade: é uma referência estadual. Tem como Supervisora do Projeto a facilitadora didata em Biodança Ruth Cavalcante que fez e faz o acompanhamento a um grupo de quatro facilitadores formados em Biodança responsáveis por facilitar as vivências aos domingos. Desde o início, o CDH foi responsável pela seleção e indicação das facilitadoras de Biodança que atuaram nesta atividade. Já a administração geral das contratações e dos pagamentos era feita por uma empresa terceirizada, que concorreu em edital específico. Não se trata de um trabalho voluntário e, sim, remunerado. Vale destacar que historicamente há uma parceria permanente do CDH com a EBC/SRT, que é responsável pela parte administrativa da escola.

Este tipo de ação – de levar a Biodança semanalmente para um parque público e aberto, de maneira sistemática, organizada, supervisionada, com a participação de vários(as) facilitadores(as), de longo prazo e vinculada a uma iniciativa do Governo do Estado do Ceará – foi inédita, pelo menos aqui no estado, de acordo com relato de Ruth Cavalcante, integrante do Núcleo Gestor da EBC/SRT e supervisora pedagógica da Biodança no Projeto Viva o Parque. Não se constituiu como um grupo regular, pois a cada domingo foram participantes diferentes. Mas seguiu a proposta filosófica e metodológica da Biodança, com suas particularidades e seus desafios e encantos próprios.

HISTÓRIA, PROPOSTA E GESTÃO

Em janeiro de 2017, a coordenadora geral da empresa licitada, para gerir todas as atividades integrantes do Projeto Viva o Parque, foi ao CDH. Nesta conversa, a coordenadora geral pode conhecer institucionalmente o que é a Biodança, sua história, princípios, formação, estrutura, facilitadores(as) titulados(as) e autorizados(as) a fazer sessões de Biodança. Além disso, foi observado que, com a

⁷ De acordo com o site do CDH (2018, *on-line*), “Fundado em 10 de setembro de 1981, o CDH – Centro de Desenvolvimento Humano é uma Instituição voltada para o cuidado com a criança, o jovem, o adulto e o idoso. Sua equipe transdisciplinar é constituída por profissionais especializados nos processos de desenvolvimento humano nas dimensões psicológica, corporal, intelectual, espiritual e sócio-cultural, com ênfase na educação e reeducação afetiva da vida, expansão de uma consciência ética transformadora da realidade, cuidando de toda forma de vida”.

*Portaria nº 145, de 11 de janeiro de 2017*⁸, a Biodança passou a ser incluída, pelo Ministério da Saúde, como prática integrativa/complementar de promoção à saúde⁹.

Neste encontro, a coordenadora geral da empresa licitada trouxe as orientações das atividades demandadas pela SEMA, para serem realizadas nos parques, e a solicitação de que seria necessária a indicação de um(a) facilitador(a) para realizar a Biodança no Parque no domingo seguinte. O CDH entrou em contato com os(as) facilitadores(as) mais próximos(as) e fez a indicação de facilitadoras tituladas para cada parque.

Na ocasião, o CDH entregou, para cada facilitador(a) que se envolveu com o projeto, um documento-convite, de duas páginas, com informações sobre o Projeto Viva o Parque e com orientações sobre a Biodança no Parque propriamente dita. Naquele momento, o(a) facilitador(a) escolhia o tema da sessão¹⁰ e foi orientado(a) a fazer uma sessão para participantes iniciantes, lembrando que todas as pessoas em volta poderiam ver o que estava sendo realizado.

Após a realização da primeira sessão da Biodança no Parque com os(as) facilitadores(as) indicados(as), no último domingo do mês de janeiro de 2017, foram convidados(as) a ir ao CDH para relatar a experiência vivida e para que ajustes pudessem ser feitos frente às dificuldades enfrentadas.

No ano de 2017, no Parque do Cocó, cada domingo teve um(a) facilitador(a) específico(a). Já no Parque Botânico, foram apenas duas facilitadoras intercaladas, porque, devido à distância, era necessário ter carro para chegar até o local. Ao todo, foram seis facilitadores(as) envolvidos(as), com mais quatro “flutuantes”, que fizeram a substituição quando algum outro(a) facilitador(a) “fixo(a)” não tivesse a disponibilidade de participar em um determinado dia.

Sobre a reunião de acompanhamento e supervisão pedagógica

Depois de dois meses de iniciadas as atividades, a supervisora pedagógica Ruth Cavalcante compreendeu como necessário fazer reuniões regulares de acompanhamento e supervisão pedagógica. Foi definida a segunda segunda-feira de cada mês, às 19h, no CDH. Nesse dia de encontro, o objetivo era tratar da logística, do planejamento, dos temas geradores de cada domingo, da partilha de experiências e dos desafios vividos. No ano de 2017, foram realizadas reuniões de supervisão nos meses de fevereiro a dezembro, sem interrupção. O CDH sempre convidava e estimulava os(as) facilitadores(as) a estarem presentes e a compartilharem suas experiências na reunião de supervisão.

Após o mês de fevereiro de 2017, mês em que começou a ser realizada a reunião de supervisão da Biodança no Projeto Viva o Parque, os temas geradores

⁸ *Portaria nº 145, de 11 de janeiro de 2017* está disponível em:

<http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=1&pagina=32&data=13/01/2017>. Acesso em: 8 set. 2021.

⁹ Em março de 2017, outra portaria complementa e detalha esta inclusão, a saber: *Portaria nº 849, de 27 de março de 2017*, disponível em: <http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=1&pagina=68&data=28/03/2017>. Acesso em: 8 set. 2021.

¹⁰ *Sessão*: “encontro regular de um grupo de participantes, facilitado por um profissional habilitado (facilitador), no qual ele propõe uma sequência de exercícios, músicas e movimentos de maneira a deflagrar vivências integradoras, que tem como base proposta metodológica da Biodança, seus princípios e modelo teórico. Em um grupo regular, geralmente a sessão tem duração entre duas horas a duas horas e meia”. (SCHERRE, 2019, p. 56)

passaram a ser definidos nesta reunião colegiada. A partir de junho, foram trabalhadas as linhas de vivência¹¹ (vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência), uma em cada domingo. No mês em que havia cinco semanas, no último final de semana foram trabalhadas todas as linhas juntas. A ordem das linhas de vivência foi definida por ordem de desafio para os participantes em nossa sociedade moderna e antropocêntrica, sendo a vitalidade, como o menor desafio, e a sexualidade, ficando por último. Depois, por sugestão de Ruth, começou-se a se trabalhar os quatro elementos (Água, Ar, Terra e Fogo), até o mês de novembro. Em dezembro de 2017, os temas geradores foram celebração do ano, renascimento e já foram pensados os temas para todos os domingos do mês de janeiro de 2018, que foram os sonhos, as metas, projeto de vida, e visão do ano. Cabe ressaltar que, apesar da priorização de uma linha de vivência, de um tema ou de um elemento da natureza, várias linhas de vivência devem estar presentes ao longo das sessões, pois elas também são imbricadas, se inter-relacionam.

Dentro de cada tema gerador, o(a) facilitador(a) tinha liberdade de criar sua sessão, considerando que eram grupos de iniciantes, cuidando da progressividade e, também, dentro do possível, buscando não repetir exercícios e músicas já utilizados pelos(as) outros(as) facilitadores(as), assim como conectar uma sessão à outra. Para isso, houve a solicitação para que os(as) facilitador(as) compartilhassem suas sessões, com exercícios e músicas, com os(as) demais, via e-mail, posteriormente ao domingo, para que, nas reuniões de supervisão, o grupo pudesse dialogar e refletir sobre o que já fora feito, sobre o processo de escolha de exercícios adequados ao público dos parques, as músicas, os temas e demais assuntos pertinentes. A supervisora não intervinha diretamente nas sessões a serem desenvolvidas pelos(as) facilitadores(as). Havia um documento onde estas informações eram compiladas e, com regularidade, era enviado por e-mail para todos(as). Ruth comentou que não era feita nenhuma intervenção nas sessões elaboradas pelos(as) facilitadores(as), até porque eram compartilhadas depois que foram já realizadas.

Nas reuniões de supervisão, de acordo com Ruth, conversava-se sobre o tema gerador e compartilhavam-se sugestões de exercícios que pudessem ser feitos, por exemplo, as posições geratrizes¹². Além disso, relatava que outras orientações deveriam ser dadas, como, por exemplo: a consigna precisa ser dada como parte integrante da roda, não no centro da roda, pois pode dificultar a escuta de um participante ou mesmo a visualização da demonstração de algum exercício. No Parque, era fundamental que todas as pessoas ouvissem e vissem o(a) facilitador(a), pois a grande maioria dos participantes não sabia nada sobre a Biodança.

Nessas reuniões, também eram tratadas questões de ordem administrativa (por exemplo, problemas com a caixa de som, limpeza do local, pagamentos,

¹¹ *Linhas de vivência*: “modalidades de expressão do potencial genético humanas” que Rolando Toro denominou de “linhas de vivência, a fim de representá-las esquematicamente no modelo teórico e que são, justamente, vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência”. (TORO, 2002, p. 84)

¹² *Posições geratrizes*: “Desde o princípio da história humana até nossos dias, o homem vem realizando certos “gestos eternos”. Estes gestos arquetípicos aparecem nos baixos relevos, esculturas e pinturas de todos os tempos. São gestos de adoração, de maternidade, reverência, trabalho, intimidade. [...] As posições geratrizes geram danças e constituem verdadeiros arquetipos gestuais. Em Biodança utilizamos um código básico de 8 posições geratrizes, cuja combinação permite criar danças espontâneas, de grande riqueza e profundidade humanas”. (TORO, 1991, p. 339)

distribuição dos facilitadores aos domingos e temas). Também eram dadas sugestões de vivências e outros temas de interesse do mês ou do momento do Projeto, como, por exemplo, no domingo próximo ao Dia das Crianças e ao Dia dos Professores, foi dito que esses temas geradores deveriam ser trabalhados. Além disso, no final do ano de 2017 e início do ano de 2018, foram destacadas algumas vivências como o “batismo de luz” e o “anjo protetor”, “dar e receber a flor”, mas com o cuidado de não usar termos de cunho religioso.

Outra questão que Ruth abordava, nestas reuniões, eram sobre o contato entre as pessoas, principalmente no trabalho com a linha da sexualidade. Orientava que fosse trabalhada mais a sensualidade, a descoberta pelo participante de seu próprio prazer no movimento, para ampliar mais a concepção de sexualidade, não centrando nos genitais ou no contato com o outro, por exemplo. Mas deveria se dar ênfase ao prazer de viver que esta linha de vivência proporciona. No trabalho com qualquer linha de vivência, ressaltava que era necessário se ter muito cuidado com o objetivo da Biodança no Projeto Viva o Parque, que era o de fazer as vivências mais introdutórias e que não comprometessem essa proposta.

A logística da Biodança realizada dentro de um Salão é bem diferente da logística no Parque. No Salão, geralmente o(a) facilitador(a) aluga o Salão e já tem infraestrutura, como som, água, recepcionista, por exemplo. No Parque, o(a) facilitador(a) devia buscar o som em um determinado lugar na organização do Parque, levá-lo até o local onde seria realizada a sessão e depois devolvê-lo, além de assinar a lista de frequência. Também era necessária uma reunião pedagógica e logística para que as questões existentes pudessem ser avaliadas e dialogadas coletivamente. As primeiras reuniões foram mais relacionadas a questões logísticas, de organização e de reflexão sobre “Como é fazer Biodança no Parque? É possível? Como fazer? É Biodança desse jeito?”.

Mas após a resolução de várias dessas dificuldades e quando diminuiu a ansiedade a partir da tomada de consciência de que não podíamos ter o mesmo controle do Salão, então as reuniões passaram a ser de cunho mais pedagógico na construção da Biodança no contexto existente do Projeto Viva o Parque.

A respeito das músicas, Ruth esclarecia que é necessário observar as letras, pois são uma continuação da consigna¹³. Sendo assim, era importante cuidar da escolha das músicas e, na parte descendente da curva¹⁴, a orientação era que as músicas não tivessem letra para, assim, favorecer a regressão¹⁵. Conforme o grupo fosse amadurecendo, deveria se introduzir a música clássica ou instrumental, que são músicas universais e que as pessoas não estão habituadas a ouvir, ou somente escutam em momentos de tristeza.

¹³ *Consigna*: “fala do facilitador que orienta a realização dos exercícios e que deve os seguintes componentes: técnico (demonstração do exercício); científico/teórico; poético/vivencial”. (SCHERRE, 2019, p. 53)

¹⁴ *Curva*: “uma sessão de Biodança é composta por uma série de exercícios escolhidos intencionalmente, integrados à escolha da música, e organizados a partir de uma curva orgânica que se inicia com exercícios de ativação, depois exercícios de regressão e finaliza com exercícios de ativação moderada”. (SCHERRE, 2019, p. 53-54)

¹⁵ *Regressão*: momento da sessão de Biodança em que se retorna à origem, que os participantes, podem renascer, se regenerar, se nutrir na dissolução com a totalidade do grupo, do universo, da vida. “A vivência de regressão na Biodanza se produz pela indução dos estados e transe integrador”. (TORO, 2002, p. 116)

Objetivos, intenções e gestão

O CDH acreditava que a Biodança não devia ocorrer isoladamente e sim em um coletivo. Por isso, não indicou somente um(a) facilitador(a) para cada parque. Acreditava que fazer a Biodança no Parque era uma oportunidade de auxiliar a facilitadores(as), que não tivessem grupos regulares¹⁶, a terem um grupo regular e, também, fortalecê-los para que viessem a ter seus próprios grupos. Esta era vista como uma forma de consolidar o próprio movimento Biodança, tanto por ampliar o acesso e conhecimento das pessoas sobre a Biodança, quanto por estimular as próprias pessoas já integrantes do movimento, no caso, os(as) facilitadores(as).

De acordo com Ruth, a gestão da Biodança no Parque e a proposta pedagógica foram influenciadas pela Educação Biocêntrica¹⁷, por exemplo, os temas eram definidos coletivamente com os(as) facilitadores(as). A sessão era de Biodança e era definida por cada facilitador(a), com sua autonomia. O CDH entendia que esse espaço era para ser ocupado de forma pedagógica, em busca do fortalecimento do movimento Biodança. Ruth destacou que esta forma de trabalho de grupo sempre esteve na proposta metodológica do CDH, pela qual sempre se fez a formação coletiva e continuada das pessoas que são contratadas para fazer consultorias e outros variados trabalhos, além das pessoas poderem colaborar umas com as outras, compartilhando suas experiências e aprendizagens.

A cada dia, o propósito pedagógico ia se fortalecendo e se constituindo no percurso. Pela experiência e pelo que era comentado pelos(as) facilitadores(as), chegará um momento em que os grupos nos parques vão ter suas matrizes grupais, ou seja, pessoas que fizeram daquele grupo o seu grupo regular, e começavam a ir com frequência. Acredita-se que, quando isso acontecer, metodologicamente, haverá mudanças, porque o(a) facilitador(a) poderia mexer na curva de maneira diferente, podendo aprofundar algum tema com o grupo. Compreende-se que havia um propósito pedagógico que era o de favorecer com que as pessoas percebessem que a Biodança podia acontecer ao ar livre, que não havia nada de secreto. Era também um desmistificar a proposta da Biodança no imaginário das pessoas.

Ter um grupo fixo de facilitadores(as) era importante para que o aspecto pedagógico do projeto pudesse se desenvolver e continuar ao longo das sessões, pois eram pessoas que, além de estarem presentes aos domingos, também poderiam participar das reuniões de acompanhamento e supervisão pedagógica.

¹⁶ *Grupo regular de Biodança*: “é um grupo de pessoas que se encontram regulamente para fazer sessões de Biodança facilitadas por profissional habilitado (facilitador) para tal atividade. Pode ter periodicidade semanal, quinzenal ou mensal”. (SCHERRE, 2019, p. 54)

¹⁷ *Educação Biocêntrica*: “[...] proposta pedagógica que busca, através do diálogo (Freire, Rogers) do movimento-dança e da Vivência Biocêntrica (Toro), facilitar um processo educativo voltado para uma vida mais saudável, assim como para a construção do conhecimento crítico e integrado com a realidade. Incorpora dimensões éticas e dialógicas, em uma visão na qual a pessoa é considerada como um ser inteiro, que pensa, sente, fala e age em cooperação com os outros” (CAVALCANTE, 2006, p. 24); e “A educação que propomos é biocêntrica, vivencial, dialógica, reflexiva, transdisciplinar, transcultural e transcendente. É amorosa e constituída dos direitos da Natureza e dos direitos fundamentais do ser humano: direito à vida, direitos humanos, direitos individuais, direitos sociais e direitos culturais. [...] facilita a expressão da identidade pessoal, cultural, planetária, do sujeito individual e coletivo; que favorece o conhecer, a inteligência afetiva, o despertar da consciência e a emancipação humana”. (CAVALCANTE; GÓIS, 2015, p. 64)

Sobre a questão da preparação dos(as) facilitadores(as) para realizar a Biodança no Parque, foi necessária uma preparação muito grande, pois não era algo fácil. Uma coisa é estarmos no Salão adequado, com o som adequado, com a privacidade que se exige é outra coisa era nos lançarmos em um parque, onde não se sabia o que poderia acontecer, quem e quantas pessoas iriam aparecer. O CDH tinha a confiança de que os(as) facilitadores(as) indicados(as) tinham plenas condições de desenvolver a Biodança no Parque.

O diálogo com a empresa licitada era feito diretamente pelo CDH, que enviava os nomes dos(as) facilitadores(as), os currículos e que recebia os pagamentos e os encaminhava para as pessoas que facilitaram as sessões e que repassava também as informações/orientações/reclamações da empresa licitada para os(as) facilitadores(as) e vice-versa. Era o CDH que fazia todo o contato com os(as) facilitadores(as) e as reuniões para tratar de questões logísticas e pedagógicas. Quando havia a necessidade de envio de arquivos, esses eram enviados por e-mail para todas as facilitadoras. Existe um grupo do *WhatsApp* para informações mais rápidas, mas havia facilitadores(as) que não utilizavam com frequência esta ferramenta. Nestes casos, o contato era feito via telefone também.

Desde o início da participação no Projeto Viva o Parque, havia ainda a vontade de que em todos os grupos, nos parques, tivessem um(a) facilitador(a) titular e um(a) estudante da Escola de Biodança. Porém, isto não foi possível durante o primeiro ano. Em janeiro de 2017, a turma 13 (T13), da EBC/SRT, já havia terminado a formação, e a turma 14 (T14) estava muito no início. Esta ideia de integração estava nos planos para os próximos anos, para que fosse feita de maneira sistemática e formativa ao estabelecer uma dupla de facilitador(a) e estudante para cada domingo do mês.

Ruth mencionou que um outro desejo seu é que, nos Parques, a facilitação fosse feita em dupla, mas isso não foi possível, no primeiro ano, devido ao fato de ser um domingo, que já era difícil conseguir uma única pessoa para a atividade. O trabalho em dupla, no CDH, também já era uma prática metodológica para que não ficasse centrado em uma única pessoa. Outro sonho era que estudantes, da pós-graduação em Educação Biocêntrica e/ou da formação de facilitadores(as) em Biodança, participassem como estagiários(as), não só como observadores(as), mas como integrantes mesmo, indo às reuniões, entendendo o que estava sendo feito, por que estava sendo feito. Várias pessoas foram convidadas, ao longo do primeiro ano, mas isso não deu certo.

O CDH percebia esse projeto como um momento de grande importância formativa, pois possibilitava, ao estudante, a vivência da Biodança “fora do Salão”, em outra maneira de acontecer e continuando a ser Biodança. Fez parte do propósito, de participar desta proposta do Projeto Viva o Parque, propiciar oportunidades de as pessoas terem acesso à Biodança e conhecê-la fora do Salão.

Mesmo sendo realizada em outros espaços, a Biodança nos Parques mantém as características metodológicas, como a roda de intimidade verbal¹⁸, a curva, os

¹⁸ *Roda de intimidade verbal*: “momento inicial de uma sessão de Biodança, onde os participantes são convidados a se expressar, principalmente, verbalmente. O facilitador pode fazer explanações teóricas sobre a Biodança e o participante é chamado a fazer o relato de vivência da sessão anterior. Cabe destacar que em sessões de grupo iniciantes, o facilitador busca conhecer os participantes, pode solicitar que falem sobre si

momentos de ativação¹⁹ e regressão, tendo como base as vivências²⁰, músicas, os três níveis de vinculação (comigo mesmo, com o outro e com a totalidade), as linhas de vivência. Porém, era realizada em um ambiente diferente, aberto, visível, e não restrito, com pessoas que assistiam por estarem no Parque fazendo outras atividades. Assistir uma sessão de Biodança é algo incomum na prática da Biodança no Salão. Outra diferença era o som, que se comportava diferente, pois, como estamos em local aberto, ele se propagava, além de haver mais interferências externas. O CDH compreendia que todas essas experiências eram importantes também para um(a) facilitador(a) em formação.

Além disso, Ruth mencionou que sempre foi um desejo da EBC/SRT levar a Biodança para fora do Salão, para que a população, onde ela estiver, possa ter acesso. No primeiro Congresso de Biodança, em 1981, já foi feita Biodança na cidade do Fortaleza/CE. Na época, a EBC/SRT ainda não existia, mas, já pela concepção que Rolando Toro tinha da Biodança, “ela cabia em qualquer lugar”. Em praticamente todos os encontros nordestinos, coordenados pela EBC/SRT, teve Biodança na cidade. Sabe-se que outras escolas de Biodança, como a do Rio de Janeiro, já promoveram ações com a Biodança nos Parques, ou em um evento, mas não tiveram continuidade de realização.

Os objetivos principais foram divulgar a Biodança e permitir que mais pessoas participassem de sessões de Biodança. No primeiro ano, já foi possível perceber que havia pessoas que compareceram em vários domingos. Também houve pessoas que, ao conhecerem a Biodança no Parque entraram em grupos regulares em seguida e, posteriormente, de acordo com seus interesses, iniciaram a formação de facilitador e a especialização em Educação Biocêntrica. Nos parques, nas rodas de intimidade verbal, era feita a divulgação de grupos regulares de Biodança existentes, além de informações sobre o próprio CDH. Outro objetivo era que as pessoas comesçassem a participar dos grupos regulares, das atividades desenvolvidas pelo CDH e do movimento Biodança de maneira mais ampla. Como era uma atividade aberta, não havia lista de frequência. Neste primeiro ano, a respeito de repercussões da participação na Biodança no Projeto Viva o Parque, Ruth percebia que, para alguns(mas) facilitadores(as), teve um efeito importante em estimular que elas voltassem a se envolver com a Biodança e abrissem grupos em seus espaços de trabalho.

REFLEXÕES E AS APRENDIZAGENS DE SEUS CINCO ANOS DE EXISTÊNCIA

A Biodança no Projeto Viva o Parque, iniciada em 2017, nos parques das cidades de Fortaleza e de Caucaia, permanece até hoje, em 2021, no Parque do Cocó, em Fortaleza, com vivências todos os domingos e realizando grandes eventos da nossa comunidade (como Semana Rolando Toro, Celebrações de Natal e Ano

mesmo, se apresentando, e faz uma fala mais introdutória sobre a Biodança, sua história, criador, proposta metodológica”. (SCHERRE, 2019, p. 55)

¹⁹ *Ativação*: “momentos da sessão de Biodança em que as vivências propostas ativam a identidade, o estar desperto, o movimento permitindo que os participantes se percebam distintos uns dos outros e do ambiente”. (SCHERRE, 2019, p. 53)

²⁰ *Vivência*: “Experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, que envolve a cenestesia, funções viscerais e emocionais”. (TORO, 2002, p. 122)

Novo, Pré-encontro de Encontros Nordestinos, entre outros). Alguns deles tiveram a participação de mais de 100 pessoas.

No período da pandemia, houve alguns períodos de suspensão das atividades em atendimento ao cuidado com a vida. Esse é um projeto único e seus atrativos são também seus desafios trazendo algumas interrogações: Como dançar a vida na natureza, neste grande salão da vida contribuindo com a consciência planetária? Como vivenciar e se entregar em um espaço público de grande circulação de pessoas? Como ser realizada de forma aberta e gratuita? Como manter a responsabilidade coletiva sem comprometer o futuro da Biodança? Essas questões nos levaram a uma reflexão ampliada e, assim, continuar trazendo uma contribuição para a aplicação e renovação do legado deixado por Rolando Toro.

Já Cezar Wagner (1995, p. 31), em seu livro *Vivência: caminho à identidade* também trazia interrogações para levar a reflexões: “Biodança tem sentido, funciona? Em que se fundamenta? De onde vem? Que relação há entre o que pretende, o que faz e o que alcança? A Identidade é um problema real? É possível a vivência integradora?”. Consideramos que é necessário cuidar das perguntas, mais até do que das respostas, pois a própria prática nos dará retorno. É o que observamos nessa experiência no Parque acontecendo de forma intensa e simples como é a própria vida.

A concepção do projeto de Biodança no parque, sua aplicabilidade, sua gestão, sua responsabilidade na operacionalização, incluindo o repasse dos honorários dos(as) facilitadores(as) está a cargo do CDH, mas conta com a uma importante parceria com a EBC/SRT. Essa parceria se estabelece e se nutre, visto que historicamente já caminham juntos, na aplicação e na expansão da Biodança e da Educação Biocêntrica, ambas tendo como base o Princípio Biocêntrico, a melhor e mais profunda sistematização do Paradigma Biocêntrico. Nos dias de hoje, ele se mostra cada vez mais atual e necessário para a evolução humana e se apresenta como uma saída para desafios que vivemos nestes tempos de incertezas, quando precisamos reafirmar a vida como referência maior.

A participação da Biodança no Projeto Viva o Parque significa a realização de um sonho de expansão da Biodança além dos salões, chegando até “onde o povo está”, nos preparando para a ação da Biodança, não apenas como uma técnica ou prática, mas sobretudo como um sonho coletivo de respeito e sacralização da vida. O movimento de Biodança do Ceará, representado pela EBC/SRT, sempre trabalhou no sentido de que todos(as) possam ter acesso a esse sistema de desenvolvimento humano como um direito e esse projeto representa uma conquista desse direito. Até o presente momento, nossa Escola já formou cerca de 140 facilitadores e facilitadoras, ao longo desses 35 anos de funcionamento, e sempre foi referência de uma escola comprometida com ação social, preparando seus(suas) alunos(as) para atuarem nos seus espaços particulares e, também, nos espaços dos movimentos sociais e das comunidades.

Na implantação desse Projeto, vivenciamos várias etapas. Tivemos que lidar com muitos desafios, inclusive, no início, com questionamentos de colegas facilitadores e facilitadoras temendo comprometer metodologicamente, especialmente em relação à intimidade das vivências das pessoas no grupo. Mas

essa questão logo foi sendo esclarecida com a própria prática, já que os exercícios sempre foram criteriosamente selecionados por essa situação específica com o cuidado de aplicar o Princípio da Progressividade²¹. Por outro lado, tivemos apoio também de outros(as) facilitadores(as), assim como de alunos(as) que aderiram e passaram a ser integrantes do grupo, potencializando bastante as vivências. Apoiamo-nos em uma declaração importante do nosso mestre Rolando Toro sobre a missão do(a) facilitador(a) em Biodança:

La formación del profesor de Biodanza consiste esencialmente en descubrir una misión, transmitir el estado de gracia, mostrar nuevos caminos para ejercer el amor y despertar la conciencia iluminada. [...] La naturaleza esencial de lo humano es la eterna celebración de la vida. Esta condición le revela una visión iluminada sobre si mismo y sobre el mundo.

La iluminación interior no es un privilegio personal. Estar iluminado para si mismo no basta. Nuestra luz es para iluminar a los que permanecen en la oscuridad, para poderlos ver en su esencia y transmitirles la luz. (CAVALCANTE; GÓIS, 2015, p. 90)

No primeiro momento, convidamos facilitadores(as) mais experientes dada a complexidade e a novidade da tarefa. Mas logo vieram os(as) titulados(as) mais recentes e, nesses cinco anos de projeto, já contamos com a participação de 17 facilitadores(as) das sessões no parque, uma coordenadora administrativa, uma coordenadora financeira e uma coordenadora pedagógica, perfazendo um total de 20 facilitadores(as).

A princípio, como já dissemos, a ideia era realizar o trabalho em dupla, a exemplo do que fazemos no estágio supervisionado da EBC/SRT. No entanto, em virtude de as ações acontecerem aos domingos, dia que coincide com as agendas pessoais, essa prática tornou-se quase que inviável. Mesmo o grupo sendo composto por facilitadores(as), titulados(as) ou didatas, com autonomia para realizar suas atividades, todos(as) aceitam a proposta de participar de um processo de supervisão com a didata Ruth Cavalcante, diretora do CDH e da EBC/SRT, cujo objetivo geral é integrar o conteúdo teórico e vivencial das sessões, levando em conta que são facilitadores(as) diferentes em cada domingo.

Outros objetivos da supervisão pedagógica são: (1) decidir o tema gerador do mês para orientar os exercícios das sessões; (2) realizar a memória dos encontros anteriores; (3) refletir sobre as sessões realizadas tanto na atividade verbal quanto na não-verbal; (4) listar ocorrências relevantes em relação aos(as) participantes; (5) observar a quantidade de veteranos(as) e novos(as) alunos(as); (6) ajustar as questões da infraestrutura; (7) conferir o calendário dos(as) facilitadores(as) do mês e (8) sugerir troca de experiências.

As sessões são baseadas nos temas geradores decididos coletivamente nas supervisões, que muitas vezes se agrupam em temas mensais. No início, trabalhamos as linhas de vivências, os quatro elementos assim como temas diversos,

²¹ *Princípio da Progressividade*: é um princípio da Biodança que diz que no planejamento de uma sessão, o facilitador deve “deve-se graduar a intensidade e a duração dos exercícios, de modo que se produza um processo de mudança evolutivo [...] Todo processo de maturação está sujeito a um ritmo interior e pode potencializar-se somente através de uma reciclagem progressiva dos processos vitais”. (TORO, 1991, p. 7)

por exemplo, “a coragem de ser”, com as palavras geradoras, a saber, valorização da vida, desafios cuidados em decorrência da pandemia e florescimento. Nos meses de outubro, temos trabalhado “A poética do encontro” com dois temas geradores, ou seja, “Criança” com as palavras geradoras, a saber, a criança divina, o lúdico, as brincadeiras e os cuidados e, ainda, no mesmo mês, o tema “O Professor” com as palavras geradoras, a saber, valorização da profissão, relação educador-educando e diálogo amoroso. No mês de novembro de 2021, tivemos como tema gerador “Gratidão pela Vida”, com as palavras geradoras, a saber, sentimento de gratidão, celebrar a vida, inclusão, diversidade, integração com a tragédia que se abateu sobre a humanidade nesse tempo da vida, o impacto social da pandemia, o vírus como uma ameaça à vida.

A pandemia gerada pelo novo coronavírus, causador da Covid-19, com grande risco de contaminação nos obrigou a suspender o projeto até mesmo por determinação do Governo do Estado do Ceará por um período, iniciado em março de 2020, só retomando em julho de 2021 com todas as exigências sanitárias, ou seja: exame de Covid-19; uso de máscaras; álcool e distanciamento. Mas, o que foi muito difícil para nós, foi ter que evitar o contato físico mais intenso. No entanto, estamos retomando as nossas vivências, ainda que com muito cuidado. É novamente um outro processo de adaptação criativa. Alegra-nos a frequência dos(as) participantes que é muito significativa, com cerca de 30 participantes por sessão. Muito deles(as) nunca haviam tomado conhecimento do que fosse a Biodança. O grupo é heterogêneo, de homens e mulheres, de todas as faixas etárias, às vezes crianças ou famílias inteiras. É um grupo vivo, alegre, capaz de profunda conexão com a natureza já que a tenda está rodeada de árvores, animais e muitas outras pessoas. Já está sendo possível retomar a matriz grupal criada antes da pandemia com frequentadores(as) constantes entre os quais alunos(as) de grupo regulares e da própria EBC/SRT inclusive já que este também é um campo de estágio de observação de alunos(as) nessa etapa da formação para facilitador(a) em Biodança. Nós já temos caso de pessoas que procuram os grupos regulares para aprofundamento e alguns ingressaram na escola de formação em Biodança.

Recentemente, em 9 de novembro de 2021, tivemos uma participação na 16ª Live do chamado *Almoço Biocêntrico* com o título *Biodança no Projeto Viva o Parque – dançando no salão da vida*²² tendo como convidada a facilitadora Cândida Câmara que está no projeto desde o início. Ela não só contou a história, como falou do sentimento que esse trabalho traz não só para os(as) frequentadores(as), mas para os(as) próprios(as) facilitadores(as), conforme pode ser visto no Canal *Youtube* da Universidade Biocêntrica²³.

²² O vídeo do *Almoço Biocêntrico - Biodança no projeto “Viva o Parque”*: *dançando no salão da vida* está disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=tTl35BuATYY&ab_channel=UnivBioc%C3%AAAntrica. Acesso em: 11 nov. 2021.

²³ O canal da Universidade Biocêntrica (Univ Biocêntrica), no *Youtube*, está disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UCO4EsFPv4qLMUzviPyOh9og>. Acesso em: 11 nov. 2021.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperançamos que este artigo possa contribuir para a divulgação desta experiência que, de maneira constante, sistemática, aberta, gratuita e democrática, levou a Biodança para fora do Salão, para onde as pessoas estão. Esta experiência movimentou a Biodança para dois parques públicos do Estado do Ceará e envolveu participantes de todas as idades, iniciantes ou não, com deficiências ou não, integrantes de diferentes classes sociais. Todos ali, em sua inteireza, com suas histórias, experiências e humanidade. Abarcou também diferentes facilitadores(as), com distintas experiências profissionais e na Biodança, propiciando reencontros com a própria Biodança. Esperançamos que esta experiência possa inspirar novos movimentos da Biodança para fora do salão, se ampliando, bailando pela vida, entrelaçando diversos locais e envolvendo diversas pessoas. Finalizamos, assim, este texto recordando do trecho da música *Nos Bailes da Vida*²⁴ do compositor Milton Nascimento, que inspirou o título da obra síntese e deste artigo:

*Com a roupa encharcada, a alma
Repleta de chão
Todo artista tem de ir aonde o povo está
Se foi assim, assim será
Cantando me disfarço e não me canso
De viver nem de cantar
(Milton Nascimento)*

REFERÊNCIAS

- CAVALCANTE, Ruth. Educação Biocêntrica: Um portal de acesso à Inteligência Afetiva. **Revista Pensamento Biocêntrico**, Pelotas, n. 6, 30 jul/dez 2006, p. 9-30. Disponível em: http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/pensamento_biocentrico_06.pdf. Acesso em: 18 nov. 2021.
- CAVALCANTE, Ruth; GÓIS, Cezar Wagner Lima. **Educação Biocêntrica**: ciência, arte, mística, amor e transformação. Fortaleza: Edições CDH, 2015.
- CDH (Centro de Desenvolvimento Humano). **Página inicial – seja bem-vindo ao CDH**, 2018. Disponível em: <http://cdhnordeste.com.br/>. Acesso em: 12 out. 2021.
- EBC/SRT (Escola de Biodança do Ceará – Sistema Rolando Toro). **Regulamento do Curso de Formação de Facilitadores de Biodança da Escola de Biodança do Ceará**. Universidade Biocêntrica do Ceará: Fortaleza, 2017.
- GÓIS, Cezar Wagner Lima. **Vivência**: caminho à identidade. Fortaleza: Editora Viver, 1995.
- SEMA (Secretaria do Meio Ambiente do Governo do Estado do Ceará). **Projeto Viva o Parque**, 2021. Disponível em: <https://www.sema.ce.gov.br/educacao->

²⁴ A música *Nos Bailes da Vida*, na íntegra, está disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=laVg1KIdVnY&ab_channel=MiltonNascimentoVEVO. Acesso em: 28 out. 2021.

[ambiental/programas-e-projetos-educacao/projeto-viva-o-parque/](#). Acesso em: 8. set. 2021.

SCHERRE, Paula Pereira. **Biodança aonde o povo está**: 1º ano no Projeto Viva o Parque em Fortaleza/CE. Fortaleza: EBC/SRT, 2019. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1ERQC7mxJtEGl19ae5XLQVtM1t1RPs4vc/view?usp=sharing>. Acesso em: 18 nov. 2021.

TORO, Rolando. **Teoria da Biodança** – coletânea de textos: tomos I e II. Tradução Feliciano Flores. Fortaleza: Associação Latinoamericana de Biodança, 1991.

TORO, Rolando. **Biodanza**. São Paulo: Editora Olavobrás e Escola Paulista de Biodanza, 2002.



Grupo de Pesquisa CNPQ Teia da Vida



Pensamento
Biocêntrico

A BIODANZA E A PALHAÇARIA: Relatos de prazer e conexão com a vida.

A BIODANZA E A PALHAÇARIA:

Relatos de prazer e conexão com a vida.

Geny Aparecida Cantos.

Facilitadora e didata em Biodanza, palhaça, professora de Yoga e Líder de Yoga do Riso

RESUMO

Neste artigo comentarei sobre a minha experiência com a Biodanza e como palhaça, tentando reconhecer as pessoas com a verdade daquilo que vivi comigo mesma e das várias situações decorrentes do trabalho que realizei nessas duas modalidades. Os componentes de base são os movimentos vivenciais de conexão e prazer com a vida e com o meio que vivemos.

INTRODUÇÃO

A maioria de nós busca a sensação de felicidade, de alegria e de harmonia, mas o fluxo de sentimentos que influem nesses atributos passa adequadamente pelos vários estímulos que recebemos do meio ambiente, pela flexibilidade existencial e pela percepção do prazer que sentimos em nossos corpos.

O prazer é a força criativa da vida, pois nos move a experimentar novas sensações, a realizar novas atividades, sendo um elemento essencial do divertimento. O prazer nos proporciona bem-estar, conforto e uma forte conexão com

a vida. Ao sentir prazer, permitimos que a sensação domine nosso ser e nos movamos para vida. Contudo, o prazer encerra um grande componente inconsciente, o que faz com que ele tenha um caráter espontâneo. Pode surgir nos lugares mais inesperados, mas também pode escapar às extensas preparações (Lowen, 1970).

O prazer é uma ferramenta importante no processo de criação. Ribas (1995) diz que a ação criativa é produto do instinto exploratório e expressivo, sendo que assim desvendamos os mistérios da vida. Na verdade, todo universo é uma expressão de criatividade, onde a vida se expressa de infinitas formas e cada expressão de vida cria mais vida.

Somos criadores do nosso mundo interior e para nos materializar precisamos estar disponíveis para vivenciar e concretizar nossas aspirações. Ao sentir prazer ocorre uma diminuição da autoconsciência e podemos fluir e deixar as coisas acontecerem. Nos libertamos.

A Biodanza é um sistema que é capaz de integrar no cotidiano mais afeto, sensibilidade, criatividade e harmonia, sendo que as experiências internas vivenciadas se organizam em uma visão global de respeito e amor pela vida. Um ser integrado é capaz de fluir livre e espontaneamente se conectar com suas emoções e sentimentos de forma coerente consigo mesmo e com o ambiente. Soma-se a isso que vivências de criatividade, vinculadas ao processo de integração afetiva, nos torna mais fortes, realizadores e bem-sucedidos.

Na palhaçaria utilizamos recursos de extraordinária imaginação, a fim de despertar o riso e este é capaz de promover uma divertida interação entre as pessoas. O palhaço burla a ordem das coisas, transmutando a nossa realidade, pois ele aprende a explorar as ideias e expressar tudo aquilo que poderia ser considerado ridículo a fim de obter o riso. O riso por sua vez aumenta o prazer e alegria de viver. As práticas que envolvem o riso indicam que pessoas felizes vivem mais e melhor (Souza, 2016). O riso é libertador e promove saúde, podendo auxiliar na qualidade comportamental humana e na reconciliação com a própria vida.

Pode-se dizer que tanto a Biodanza como a palhaçaria abrem espaços de trocas lúdicas, que nos levam a vivenciar o mundo de forma criativa, fortalecendo o humor, a sensação do prazer, a alegria, bem-estar e uma paz interior. Contudo, a melhor forma de sentir essa realidade é sem dúvida vivenciar os processos internos, cuidando mais e melhor do nosso corpo, das nossas emoções e do ambiente que nos cerca. Por meio do diálogo e da reflexão conjunta é possível compartilhar significados e melhorar a produção de novas ideias de forma que ocorra uma construção coletiva do saber. Nessa perspectiva o caminho se faz caminhando, com coragem, autenticidade, liberdade e prazer.

Rolando Toro (2002), o criador do Sistema Biodanza, diz que o destino do Ser Humano se configura na exata medida que o mesmo é o mais autêntico possível com suas emoções fundamentais. Assim, neste artigo farei alguns relatos de algumas experiências que tive com a Biodanza e a palhaçaria. Tento trazer conteúdos que estimulem nossa capacidade talentosa e sedutora, de forma que possamos nos

reconhecer cada dia mais como seres criativos, alegres, bem-humorados e maravilhosos.

A BIODANZA

Quando as pessoas me perguntam o que é Biodanza, eu tenho um pouco de dificuldade de responder, porque o enfoque essencial da mesma é vivencial e cada pessoa tem experiências particulares. Isso acontece devido ao fato de que o núcleo afetivo-emocional de cada um responde a uma realidade externa de maneira particular (Lemos, 2013). É como se eu tentasse descrever a gostosura que tenho ao comer morango com chantili. Por mais que eu tente relatar o que sinto nessas situações, jamais chegaria de fato a real sensação que isso me traz. E se outra pessoa for também apaixonada por esse tipo gostosura e pudesse comê-los, em igual situação de preparo e ambiente, certamente teria outro tipo de descrição, que também não corresponderia à realidade. Nossa fala seria capaz apenas de expressar aproximadamente aquilo que cada um sentiu, ou aquilo que cada um sente. As palavras não são capazes de expressar a real situação vivencial. Só a vivência é capaz de nos levar a condição intrínseca da nossa existência. Na ordem vivencial não há como fingir, não há como forjar e não há como mentir (Vecchia, 2002). As vivências em Biodanza produzem um equilíbrio homeostático e favorecem o aprendizado de auto regulação (Ribas, 1995).

A metodologia do Sistema Biodanza é constituída por exercícios físicos específicos, aliados a estímulos musicais previamente estudados, guiados por uma explicação (consigna) indutora. A mescla desses três elementos promovem a vivência. Prazer, harmonia e plenitude são evocados pela vivência (Ribas, 1995). Este Sistema representa, pois, uma nova pedagogia para a vida, para o amor, para a paz, para o prazer e para o êxtase.

Entendendo isso, passo a compartilhar um pouco da minha experiência de vida com a Biodanza.

Toda minha formação sempre foi muito técnica. Fui graduada em Farmácia-Bioquímica com opção em Análises Clínicas, com mestrado em Físico-Química e doutorado em Bioquímica. Trabalhei em diversas Universidades, sendo que os últimos 20 anos foram no Departamento de Análises Clínicas, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), onde coordenei um projeto de multiprofissional e interdisciplinar para prevenção de doenças cardiovasculares. Logo no início do mesmo, no ano 2002, conhecemos uma enfermeira e facilitadora de Biodanza, que se propôs a nos ajudar nesse processo, oferecendo gratuitamente sessões de Biodanza, uma vez por semana, para 20 dos nossos pacientes.

Mas o problema é que a proposta vivencial da Biodanza parecia não se encaixar nos objetivos do Departamento em que eu trabalhava, a menos que eu colocasse elementos quantitativos necessários para que eu pudesse desenvolver minha pesquisa. Por outro lado, ao ler mais sobre este Sistema, percebi que a melhor forma de eu ter mais êxito em minhas pesquisas seria dançar com os pacientes. E assim o fiz. Escrevi o projeto, pontuando as formas de investigação para atingir o meu propósito de pesquisa e pude dançar com o grupo.

Até aí estava no campo intelectual, só que eu não esperava o que estava por vir. A Biodanza surgiu como um grande presente na minha vida, trazendo mudanças internas incríveis. As músicas utilizadas deflagravam em mim emoções, fazendo vibrar todo meu corpo e todas as minhas células. Muitas vezes senti que as danças me levavam às vivências dos desafios, trazendo muitas emoções e a percepção de muitos medos aprendidos. O principal medo era me entregar aos constantes abraços que ocorriam durante as danças. Mas à medida que eu dançava as tensões que sentia diminuíram e não tardou para eu estar “*curtindo*” muito todos aqueles contatos.

Ao conhecer a Biodanza minha vida profissional também teve um novo rumo. Mudei o foco das minhas pesquisas, trazendo também novas abordagens de ensino, apostando em um sistema vinculado à vida (Cantos, 2007). Busquei relações estreitas de integração entre dicotomias convencionais e a obtenção da auto realização das pessoas, trazendo enfoques multidisciplinares que pudessem contribuir para abordagens do todo (Cantos, 2008).

Assim, juntamente com a equipe interdisciplinar e multiprofissional pudemos realizar um trabalho inédito, tendo como meta de pesquisa, verificar os efeitos da Biodanza sobre o distresse (estresse negativo) e também sobre diversos parâmetros bioquímicos. Os resultados foram surpreendentes. O grupo de pessoas que participaram das sessões de Biodanza, comparado ao grupo controle (que participavam do projeto de multiprofissional e interdisciplinar, mas não da Biodanza) apresentaram melhoras importantes no distresse (estresse negativo) e em diversos dados clínicos e laboratoriais, incluindo aqui o colesterol (Cantos, et.al 2007).

Como forma de extensão, o projeto “*efeito terapêutico da Biodanza na restauração do equilíbrio e saúde mental de pacientes que participam de um programa para doenças cardiovasculares*” deu ênfase ao bem-estar, à esperança, aos hábitos saudáveis e a uma visão para o enfrentamento da condição de doença.

Foi fantástico observar como a vertente dos resultados clínicos e laboratoriais tiveram o mesmo eco em relação aos inúmeros depoimentos obtidos. Para Freire (1996) quando o homem compreende sua realidade, ele pode levantar hipóteses sobre o desafio da mesma e pode procurar soluções, o que significa buscar no coletivo outras interpretações e explicações para as manifestações obscuras e para os fracassos cometidos. Pelos relatos obtidos os participantes tomaram consciência das constantes perturbações ocasionadas pela ansiedade, estresse, preocupações, medos e assim puderam agir e refletir de forma a inferir positivamente nas experiências vividas pelos mesmos. Eles passaram a ter melhor percepção das coisas belas da vida, onde o prazer funcionou como força motriz para que a criatividade florescer (Cantos et. al 2005, Cantos @ Weiler, 2010)

Eu estava mesmo entusiasmada com a Biodanza. De fato, foi notório observar que este Sistema tem o poder resgatar vida onde ela se encontra oprimida, criando condições para nutrir nossa própria vida. Movida por esse entusiasmo fui fazer a formação na Escola de Gravatal em Santa Catarina e, em 2006, me tornei facilitadora de Biodanza (Cantos, 2007). Passei então a dar continuidade a tal trabalho voluntário, tendo 2 grupos, totalizando em 40 o número de pessoas atendidas por semestre. Por outro lado, quanto mais eu dançava e facilitava mais gratidão eu sentia (e sinto obviamente) por Rolando Toro, o qual tive o privilégio de dançar muitas vezes com ele.

Tenho histórias incríveis para contar sobre os inúmeros grupos que facilitei. Nos grupos de idosos, pelos relatos, muitos tiveram uma vida de solidão e tinham uma postura de encolhimento frente até mesmo para abraçarem-se. Eu entendia bem o que era isso. Assim, nas sessões de Biodanza que facilitava eu utilizava muitos exercícios lúdicos e muitas rodas para a estimulação tátil e a sensação de segurança e confiança grupal, logo se estabelecia. Com poucas aulas já se podia mesmo perceber no grupo, manifestações de carícias.

Uma vez dei aula de integração, utilizando exercícios de Biodanza em um evento no dia das mães. Para tal, tentei utilizar muitas músicas possivelmente conhecidas por eles e trouxe vários exercícios, criando um clima de bem-estar e leveza. Não tardou para que o processo de integração se estabelecesse, juntamente com o riso. No final da aula algumas pessoas pediram para participar de grupos regulares. Muitos disseram que fazia tempo que não se divertiam tanto. Uma senhorinha, muito timidamente, disse que gostaria de dançar outras vezes, mas que ela iria mesmo é fazer crochê. Ela provavelmente preferiu adiar a sensação do prazer por ter medo de sair do controle. De fato, para que o novo ocorra é necessário sair da zona de conforto. É preciso confiar na incerteza e mergulhar na fonte ilimitada e abundante do nosso real desejo, que está em nosso interior. Aceitando as incertezas, as oportunidades surgirão espontaneamente.

Depois de quase 20 anos dançando eu posso mesmo dizer que ao desprender da necessidade do controle o Universo me brindou com a abundância. A Biodanza tornou-se minha família ecológica. Eu não conheço outro sistema capaz de estabelecer conexões afetivas entre pessoas em tão pouco tempo. Nas inúmeras vezes que dancei em diferentes grupos e até em diferentes países fui acolhida como se eu fosse sempre membro daquelas famílias. Na Biodanza o diálogo silencioso e amoroso nos nutre afetivamente, dando uma sensação de vigor e prazer. Ao dançar me sinto, integrada nas relações comigo mesma, com o outro e com o sagrado que a natureza encerra.

Aprendi, entre tantas coisas, que cada um pulsa de forma diferenciada, mas que o outro é o revelador cósmico. No livro Biodanza, a terapia da ternura (1995), Angela Ribas diz: *eu sei quem sou, porque existo na sua presença, porque você me revela*. Mas para que essa experiência aconteça é necessário a entrega, o abandono de si mesmo. Quando essa experiência acontece, tudo flui, tudo desliza e se torna mais fácil e prazeroso. É como deixar levar nosso corpo boiar e ser levado pelo movimento das águas de um rio. Seguindo o fluxo natural das águas tudo fica extremamente prazeroso e seguro.

Que maravilha fazer parte dessa dança divina, baseada no movimento vinculante, desperto e sensibilizado pela vivência. Sinto que nesses anos todos a Biodanza tem me levado a muitos momentos de plena abertura, derrubando barreiras mentais, muitas até então desconhecidas. Esse sistema me mostrou um mundo interior belíssimo, o qual me permitiu realizar muitas das minhas aspirações e sonhos.

Definitivamente a Biodanza trouxe para mim como ingredientes essenciais o afeto, o divertimento e o prazer, aumentando minha alegria de viver. Ela representa um ato de conexão íntima e profunda comigo mesma, com o outro e com o todo. Não, que a arte desenhada não seja importante e interessante, mas o que mais me fascina quando danço são os movimentos os quais expresse minhas emoções, meus desejos, alegrias e prazeres.

Assim, quero aproveitar este momento e agradecer a todos dançarinos, de todas as tribos, envolvendo professores, alunos, amigos por me ensinarem a linguagem da dança e partilharem de forma alegre e afetiva, momentos de grande prazer, os quais me ajudaram a promover mudanças importantes na minha forma de viver e sentir a vida.

“Não hesito em dizer que minha dança passa pela coragem de sair do meu casulo e viver meu universo interior de forma prazerosa, frente à força criativa da vida. Reconheço, que, muitas vezes, ao querer viver a vida em grandes goles, eu acabo me perdendo no movimento, sentindo uma mistura de inquietude e de inteireza ao mesmo tempo. Outras vezes, na pulsação cósmica do eterno presente, sou capaz de transcender a mim mesma, dando ao movimento um sentido pleno”.

O RISO COMO FERRAMENTA TERAPÉUTICA

As práticas de saúde já possuem um quadro referencial bem definido, analítico e de base biológica, sendo que os problemas de saúde no âmbito da atenção primária acabam sendo tomados como medidas “simples”, mas que na realidade envolvem situações sociais, econômicas e culturais de difícil abordagem, necessitando vários tipos de saber, de um trabalho pluri, multi, inter e transdisciplinar, para o enfrentamento de novas práticas (Cantos et al 2005; Cantos et. al, 2007).

Por outro lado, o crescimento e a complexidade, de novas doenças e a mudança de comportamento da assistência médica clamam pela construção de alternativas às novas possibilidades de trabalho para estes problemas, sendo necessário considerar a estrutura de qualquer ser vivo em seus contextos bioecológicos, em um processo contínuo de vida (Carvalho, 1995). A sociedade

necessita mesmo de um novo modo de pensar e se humanizar em relação à saúde oferecida em todos os âmbitos, sobretudo nas Universidades e Hospitais. É preciso advogar sobre as reais necessidades em saúde e repensar sobre os saberes e interesses dos diferentes profissionais envolvidos nessa área (Zoboli, 2006).

Eu já vinha desenvolvendo um trabalho interdisciplinar e multiprofissional, onde a equipe compreendia a vida como uma sequência de transformações, descobertas e oportunidades de construir um mundo melhor. Nós apoiamos sobretudo na Educação Biocêntrica e em várias reflexões metodológicas propostas Maturana & Yañez (2009), Capra (1996) e sobretudo Toro (2002). Os critérios epistemológicos comuns a estes autores e teorias tinham em comum o olhar da complexidade sobre a vida, de modo a não reduzir o fenômeno humano a interpretações mecanicistas. Percebemos que a Educação Biocêntrica facilitava as relações centradas na saúde e na educação, com suas possibilidades de ação e de transformações humanas.

Moraes et. al (2009) diz que é preciso ter um atendimento mais humanizado e isto significa acolher o paciente de forma solidária, tornando o ambiente mais agradável e menos tenso, de forma a proporcionar ao mesmo um atendimento mais seguro, afetuoso e terno. Seguindo essa vertente, é fantástico observar que uma estratégia potente de humanização do cuidado e alívio da dor pode ser simplesmente pelo riso.

Então vejamos: Cosin (1979) descreve que possuía uma doença muito dolorosa (espondilite anquilosante) e que 10 minutos de riso feliz resultaram 2 horas de sono sem dor. O psiquiatra William F. Fry (1988), considerado o pai do riso, descobriu que o riso alegre diminui as chances de doenças respiratórias, melhora a frequência cardíaca, o sistema imunológico e produz endorfinas no corpo. Berk e sua equipe (1989) verificaram que rir diariamente por 30 minutos levam a um menor nível dos hormônios de estresse, abaixa a pressão arterial e há uma melhora nas arritmias. Quando rimos nossos músculos abdominais são estimulados favorecendo o processo de digestão. Murakami (2008) identificou uma relação estreita entre o riso e a redução de açúcar no sangue em diabéticos após as refeições.

Dentro deste contexto, é difícil esquecer o Dr Patch Adams, imortalizado no filme do gênero comédia-drama - *o amor é contagioso*- interpretado pelo inesquecível ator Robin Williams. A história relata que, em 1969, Patch após tentar o suicídio e se internar em uma clínica psiquiátrica, decide ser médico a fim de ajudar as pessoas hospitalizadas, com ideias conflitantes em relação a medicina tradicional. Ele utilizou do humor, do carinho, do riso, colocando a ideia de que a relação paciente médico deveria ser um intercâmbio amoroso e não uma transação comercial. O exemplo do Dr Patch tem inspirado milhares de palhaços a levarem o riso como forma terapêutica em todo mundo. De fato, as práticas e intervenções, de palhaços em hospitais têm sido reconhecidas e têm ganhado credibilidade, pois, tem possibilitado uma experiência, mobilizadora de saberes, representações instituídas e outras formas criativas de pensar nas relações humanas, especialmente ao que tange ao aspecto saúde/doença.

Particularmente me reporto à minha participação ao projeto de extensão, Terapeutas da Alegria (TA), onde tive uma dupla participação: atuei como facilitadora de Biodanza e também fiz a formação durante um ano para ser terapeuta da alegria

e passei a atuar como a Dra Abelhinha, realizando visitas semanais no Hospital Universitário da UFSC.

Como facilitadora, os elementos biocêntricos utilizados pressupõem a compreensão da vida como um processo dinâmico, flexível e criativo e prazeroso. O despertar criativo e a imaginação coadunam com a criação de histórias improvisadas, criando oportunidade e espaço para que os alunos pudessem desenvolver suas potencialidades e expressar suas emoções e sentimentos subjacentes. A metodologia constituiu na realização de atividades lúdico-criativas, jogos cooperativos, brincadeiras com improvisações, criando um espaço afetivo entre as pessoas fazendo surgir os potenciais genéticos já existentes em cada um. Os estímulos por meio do lúdico e de vivências harmonizadas facilitaram a expressão e criação, atuando em possíveis bloqueios introjetados que impediam suas manifestações.

Todas as práticas tiveram como objetivo desenvolver os potenciais da vida dos futuros palhaços, e evitar as dissonâncias entre o pensar, o fazer e o sentir, unificando os movimentos biológicos. A aprendizagem ocorreu de forma afetiva, integrada, espontânea e com prazer. Por meio das vivências integradoras, os participantes do projeto DA-UFSC, puderam se movimentar sem preocupações, relaxar a mente, liberar as emoções e deixar o corpo criar sua própria linguagem. A concepção holográfica do complexo corpo/mente emoção/universo foi abordada para ajudar o indivíduo a manifestar sua criatividade, a ter compaixão pelos que sofrem, seguindo a lógica do coração e da gentileza.

Osório (2003) diz que cada fruta tem seu sabor próprio e esta só poderá ser usufruída com toda sua plenitude, quando atingir certo grau de amadurecimento. Foi preciso esse amadurecimento para que cada integrante do projeto TÁ pudesse internalizar o momento mais propício e mais conveniente e desabrochar todo seu potencial. Pode-se perceber isso na fala de um dos participantes:

“Este grupo tem muita alegria. No início eu não entendia bem porque tínhamos que fazer determinadas coisas, mas agora vejo que tudo tinha um significado...”

E a Dra Abelhinha surge da riqueza dos sentimentos de prazer, alegria e compaixão que foram brotando à medida que eu ia entendendo a alma do projeto DA-UFSC, onde o conceito de saúde se revelava cada dia mais na percepção de um indivíduo em suas múltiplas dimensões históricas de vida, possibilitando uma abordagem holística durante o atendimento.

Fui percebendo que a racionalidade biomédica mobiliza grande parte da solidariedade e que a saúde, não deveria enfatizar o adoecimento e sim o prazer de viver. Por esse prisma, brincar com o paciente passou a ser encarado como uma forma de aproximação e não como falta de seriedade do profissional. O trabalho dos TA baseava-se na crença de que o humor era ótimo recurso para auxiliar a superar os traumas inerentes aos processos de enfermidade e internação, e restituir a alegria como parte integrante da vida de quem se encontrava hospitalizado.

Ao compreender a vida como uma sequência de transformações, descobertas e oportunidades fui motivada a atribuir significados às experiências vividas. Os TA acreditavam que pelo riso os indivíduos podiam esquecer um pouco a dor ou o medo e poderiam ter uma atitude mais positiva em relação à vida. Eles utilizaram isto nas suas representações teatrais.

“Tinha um moleque todo arreventado assistindo TV. Ele não estava nem aí para a gente. Então eu tirei uma varinha do saco e disse que ela era mágica e que eu tinha feito uma mágica para ele melhorar. Foi bem divertido de ver interagindo com a gente”.

“Tinha um moleque de perna quebrada que não estava “curtindo a nossa brincadeira”. Aí eu disse que queria namorar com ele porque achava que ele era muito bonito e inteligente. Depois disto foi só brincadeira”.

As visitas que realizei como Dra Abelhinha, juntamente com outros doutores palhaços, no Hospital Universitário da UFSC, se engrenaram numa visão pedagógica biocêntrica. O lúdico esteve associado ao ato de brincar e de jogar. Pelo riso as pessoas puderam esquecer um pouco sua dor ou os seus medos e puderam ter uma atitude mais positiva em relação à vida. Não era só o ato de brincar ou dar gargalhadas, havia um sentimento implícito de amorosidade, de compaixão. Nossos corações se nutriam em cada reação de alegria, a cada sorriso. Para exemplificar tal fato transcrevo a seguinte fala de um dos participantes.

“É muito terapêutico para mim essas visitas no Hospital. A gente pega o que tem de melhor para alegrar o outro. Parece que pelo menos por alguns instantes, pela brincadeira, a gente consegue amenizar o sofrimento da pessoa enferma e isso é muito emocionante. Os pequenos ganhos são importantes.”.

Assim, ao compreender a vida como uma sequência de transformações, descobertas e oportunidades de construir um mundo melhor, os participantes do projeto DA-UFSC puderam atribuir significados a estas experiências. Os palhaços ao entrarem no hospital e interagirem com pacientes, familiares e acompanhantes abriram um caminho que levou alegria e acolhimento para dentro do ambiente hospitalar, melhorando o ambiente e possivelmente a recuperação dos pacientes.

“Não hesito em dizer também que meu riso é um dote inato recebido da natureza. Ele é o resultado integrativo da miríade do meu organismo multicelular, cujos ingredientes constituem os molhos do meu instinto, das minhas motivações, meus anseios, minhas conquistas e da minha forma alegre de ver e sentir a vida. Eu poderia, sem falsa modéstia, listar muitas características que dão manutenção ao meu riso, mas estou propensa agora em dizer que me curvo frente ao fascínio dos fenômenos da vida e às maravilhas que existem na natureza. Como bioquímica percebo que tais maravilhas não diminuem meu assombro ao pensar nas reações biológicas que ocorrem impecavelmente cada vez que rio. Contudo, meu deslumbramento é ainda maior quando penso na força vital que comanda o esplendor e a beleza da vida.”

A BIODANZA E A DOUTORA ABELHINHA

Eu adoro contar e ouvir histórias, principalmente quando as mesmas me levam a um estado de diversão e alegria. Somos como esponjas, onde as sensações

captadas de experiências alheias podem servir como uma espécie de alimento que nos abastece e possibilita nosso crescimento e desenvolvimento sadio. Histórias adequadas, guardadas nas devidas proporções nos libertam e ao mesmo tempo nos ajudam a enxergar o real sentido e a verdadeira beleza da vida, estendendo suas fronteiras rumo ao deleite do prazer.

Eis a minha história...

Era uma vez uma palhaça chamada Doutora Abelhinha. Sua história é fruto de um incrível amor entre a Biodanza e o Nariz Vermelho, cujo amor foi simbolizado pela caminhada existencial a favor da vida. O casal tinha muitas coisas em comum, de forma que a relação dos mesmos só poderia dar certo. Ambos sentiam um profundo vínculo com as ideologias em favor da vida. Eles valorizavam muito o acolhimento, a convivência e o fortalecimento de vínculos afetivos entre as pessoas como forma de proximidade, criando sentimentos de lealdade, de compreensão, de proteção, de cooperação. E que maravilha! Um apoiava o outro assumindo uma postura a favor da vida. Eles consideravam que o acolhimento poderia ser expresso em uma atitude de aproximação e de reconhecimento do outro em suas diferenças, em suas dores, suas alegrias e modo de viver. Eles acreditavam que essas relações iriam contribuir para a dignificação da vida e para construção de nossa própria humanidade.

Não posso deixar de dizer que esse casal tinha em comum momentos criativos de muita inspiração que os levava a uma conexão interior, fazendo com que os mesmos transitassem no mundo imaginário, encontrando novas ideias, imagens, sons e dando maior significado à vida. No trabalho eles se deixavam levar pelo prazer da força criativa da vida e se divertiam muito. Pela imaginação eles transformam algo sério em engraçado. É como se, por um espaço de tempo, houvesse a suspensão da realidade, para permitir que floresça a imaginação e o prazer. O objetivo deles, não era perder o contato com os sentimentos, mas era explorar as infinitas possibilidades de vir a ser diferente, na sensação agradável que se tem quando a vida flui em harmonia com o ambiente. Que casal mais criativo! Certamente a Dra Abelhinha haveria de herdar tais características.

Verdade! Tanto a Biodanza como o Nariz vermelho se comunicam frequentemente pela linguagem corporal. Esse tipo de comunicação não verbal funciona como janelas abertas para que eles pudessem expressar o que sentiam, criando uma linda conexão entre os mesmos. Eu que os conheci bem intimamente, aprendi com eles a me comunicar de maneira positiva por meio de gestos, expressões faciais, movimentação dos olhos e também pelo sorriso. Passei a observar meus tiques e excentricidades. Por exemplo, percebi que mudo com frequência minha forma de sentar, gesticulo muito e chego a roer as unhas quando fico em situação de desconforto. No livro *Linguagem do corpo* escrito por David Cohen (2017) aprendi muito sobre linguagem corporal e percebi, de fato, que o corpo constitui uma forma importante dessa expressão.

Talvez a forma mais importante de comunicação do Nariz Vermelho seja o seu riso que vem sempre acompanhado de um olhar expressivo. A Biodanza vai também por esse viés do olhar, mas ela adiciona outros elementos importantes como o toque, tendo como grande pilar o afeto. Eu me identifico muito com o casal e me enxergo no riso deles. Para mim o riso revela muito meu estado emocional e constitui

um elo essencial entre a minha linguagem e minhas interações sociais. Na verdade, o riso tem sido meu grande companheiro, pois expressa a alegria que sinto em viver.

Mas vamos voltar a história que vinha relatando e falar da linda relação da Biodanza com o Nariz Vermelho. Se eu não os conhecesse bem, eu diria que os dois são um tanto malucos. Vou contar um fato para que me entendam. O Nariz Vermelho vivia caindo e logo ficava em pé e, pasme, ele nunca se feria. Nesses tombos curiosamente ele parecia experimentar uma sensação de satisfação. Pode? Todos riam muito dele e sua companheira aproveitava esses momentos para se expressar livremente e de forma pouco convencional. Eram mesmo uma dupla muito engraçada.

Mas enfim vamos então saber um pouco da Dra Abelhinha...

A Dra Abelhinha nasceu em 2007, na ilha da magia, mais precisamente em um grupo Terapeutas da Alegria, do Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) Florianópolis. Seu nascimento ocorreu com outros 17 doutores-palhaços e foi comemorado sobretudo pelo experiente pediatra coordenador Institucional desse projeto, Dr. *Lelé da Cuca*", que sempre fazia a maior folia dentro da Pediatria.

Logo que a Dra Abelhinha nasceu seu delicioso mel conquistou muitos corações. Ela estava sempre improvisando novas receitas e se divertia com seus erros, e também porque ela percebeu que suas metas eram atingidas também quando ela errava e esses momentos de erro foram os mais incríveis de felicidade da Dra Abelhinha.

Por estranho que pareça, penso que a Dra Abelhinha já existia antes mesmo do seu nascimento. Pelo menos essa é a sensação que eu tenho. Ela e eu somos amigas muito íntimas e temos muitas coisas em comum. Vou contar uma história muito pessoal para ilustrar.

Eu sempre gostei de roupas coloridas, um tanto extravagantes, mas tinha um vestido em especial que gostava muito e que usava com muita frequência. Era um vestido amarelo com listas pretas, que lembrava a fantasia de uma abelha. As pessoas quando me viam com tal vestido já brincavam comigo. *La vem a abelha. Só não vai me ferrar.* Eu levava de boa, tinha sempre respostas espirituosas e continuava desfilando meu lindo vestido já rotulado como vestido da Abelha. Quando a doutora Abelhinha nasceu eu não tive dúvida. Dei a ela meu lindo vestido.

E como digo minha ligação com Abelhinha antecede ao nascimento dela. Nesse ano de pandemia estamos afastadas uma da outra, mas sinto muita falta dela. Estou certa que logo nos veremos e faremos boas parcerias novamente. Nós duas somos muito divertidas. Mas quando estou com a Dra Abelhinha a diversão é bem maior, pois nossos corpos reagem livremente, sem necessidade de uma comunicação verbal. Às vezes nossos movimentos são desajeitados e até sem ritmo, mas agimos sem inibições, pois a nossa energia e atenção se volta justamente para a imagem que queremos apresentar.

Considero que a sensação de felicidade que tenho quando estou por inteiro com a Dra Abelhinha são experiências transcendentais. E como se houvesse uma suspensão da realidade cotidiana e meu espírito se deixasse levar alegre e totalmente

livre no meu processo de criação. Nessas horas, de acordo com os estímulos que vou recebendo, meu corpo vai fluindo e se ajustando de maneira fácil e rítmica. Atribuo essa resposta à experiência do prazer e auto percepção consciente que tenho quando estou em disposição para diversão,

A Dra Abelhinha realmente tem sido uma ótima companheira ao longo desses anos. Nosso riso flui de maneira fácil. Nós duas já percebemos que quando estamos em constante interação com os outros, somos capazes de transformá-los e sermos transformados. Sentimos prazer ao expressarmos nossos sentimentos e reagimos com prazer à expressão dos outros também. Nas situações de dor e em momentos desagradáveis nos colocamos, sem exibicionismo, a disposição do prazer, numa abordagem criativa da vida, marcada pela descarga de toda tensão que o momento requer. Nessa concepção, sempre que possível, trazemos um significado a vida e, ainda que efêmero, um novo prazer. Por meio da sensibilidade nos colocamos pois em harmonia frente a essa nova forma de vivenciar o mundo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Biodanza e a palhaçaria são práticas integrativas, capazes de promover a sensação de bem-estar, ajudando as pessoas a resgatarem o prazer e a abraçarem a vida, deixando-a fluir serenamente em harmonia com o ambiente. O prazer ameniza as tensões, permitindo a ampliação da criatividade, da espontaneidade e da afetividade.

Penso que a dança e o riso ocupam com frequência o mesmo lugar no corpo pois ambos difundem o prazer, o humor e a alegria e fortalecem o vínculo entre os

participantes. Em periodicidades repetidas as moléculas, em estado excitatório, movidas por movimentos de prazer dançam livremente, riam escandalosamente e se divertem. Por meio desse fluxo o ato criativo traz novos prazeres e um novo significado à vida, contagiando diferentes ambientes e pessoas.

REFERÊNCIAS

BERK L. et. al. Neuroendocrine and stress hormone change during mirthful laughter. *Am. J Med, Sci.* v. 298, p: 391-6, 1989.

CANTOS G.A. et al. Biodanza: uma nova abordagem terapêutica para pacientes com problemas cardiovasculares. *Rev. Pensamento Biocêntrico*, v. 2, p: 5-10, 2005.

CANTOS G.A. et.al Avaliação do estado de estresse associado aos parâmetros bioquímicos de pacientes com dislipidemia, considerando o sistema terapêutico da Biodanza. *Rev. Pensamento Biocêntrico*, v. 8, p: 33-47, 2007.

CANTOS.G. A. Um novo olhar sobre "velhas" e "novas" práticas de ensino em saúde utilizando o Sistema Biodanza como base referencial. Monografia apresentada para fins de titulação como facilitador de Biodanza Sistema Rolando Toro, Escola de Biodanza de Gravatal, SC, 2007.

CANTOS G. A. o sistema *Biodanza* como ferramenta pedagógica para o ensino em saúde. *Rev Pensamento Biocêntrico*, v. 9, p: 59- 77, 2008.

CANTOS G.A & WEILER A.L. A manifestação da afetividade em indivíduos que participaram de sessões de Biodanza. *Rev. Pensamento Biocêntrico*. n.14 p: 49-71, 2010.

CAPRA F. A teia da vida. Ed Cultrix, São Paulo, SP, 1996.

COHEN, D. A linguagem do corpo. 1-0 ed Vozes Nobilis, São Paulo, SP, 2009.

COUSIN. N. Anatomy of an illness as perceived by the patient. Bantan, Toronto, Canadá, 1979.

CARVALHO, T. Doenças crônicas degenerativas no Brasil. In: MINISTÉRIO DA

SAÚDE. Orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de educação e saúde. Brasília: Ministério da Saúde e Educação, 1 ed .cap.1 e 2 p: 15-26, 1995.

FREIRE, P. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. Paz e Terra, São Paulo, SP, 1996

FRY W. & SAVIN W. Mirthful laughter and blood pressure, Humor res, v.1 p: 4962, 1988.

LEMOS, S. A vivência da transcendência, Gráfica Editora Pallotti, Santa Maria, RS, 2013.

LOWEN. A. Prazer, uma abordagem criativa da vida. Círculo do livro S.A. São Paulo, SP, 1970.

MATURANA, H; YÁÑEZ, X. Habitar Humano - Em seis ensaios de Biologia Cultural. Ed. Palas Athenas, São Paulo, SP, 2009.

MORAIS, G. S. N. et.al, Communication as a basic instrument in providing humanized nursing care for the hospitalized patient. Acta Paul. Enferm. v. 22, n.3, p: 323-327, 2009.

MURAKAMI, K. O código da vida. Ed. Pro Libera, São Paulo, SP, 2008

OSÓRIO, L.C. Psicologia grupal: uma nova disciplina para o advento de uma era. Ed. Artmed, Porto Alegre -RS, 2003.

RIBAS, A. Biodanza: a terapia da ternura. Ed. Gente, São Paulo, 1995.

SCHUTZ R. Avaliação dos parâmetros bioquímicos, estado nutricional e condição de estresse, em indivíduos com doenças crônicas, considerando a participação dos mesmos em um programa de prevenção para doenças cardiovasculares. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Farmácia, Florianópolis, 2009.

SOUZA, W.M.V. O riso e o corpo: reflexões acerca do riso e sua relação com o biopoder Revista de letras. v.18, n.23, p: 36-55, 2016.

TORO R. A. Biodanza. Ed. Olavo Brás, São Paulo, SP, 2002.

VECCHIA, A.M.D. A educação integrada à vida. Analética e visão biocêntrica: distinções e convergências. Produção independente. Pelotas, RS, 2002.

ZOBOLI, E.L.C.P. Bioética e saúde: novos tempos para mulheres e crianças? Cad. Saúde Pública, v.22, n.2, p: 458-460, 2006.



NOTA TÉCNICA BIODANZA NO SUS E RELATO DE NOVA PRATA (RS)

NOTA TÉCNICA BIODANZA NO SUS E RELATO DE NOVA PRATA (RS)

Artur Ferreira Almeida, Facilitador Didata em Biodanza, Vice- Presidente da Associação Gaúcha de Biodança (AGB), Gestões 2017-2018 e 2021-2022.

Giana Bettin Colla, Facilitadora de Biodanza

A BIODANZA- ASPECTOS GERAIS

“A Biodanza atua como um sistema terapêutico e educacional em sentido amplo e complexo, de vinculação intrapessoal, social, cultural, ecológica e transpessoal, ativando os geradores multidimensionais de saúde. Ocupa lugar na profilaxia- no sentido de uma reeducação do sujeito total- com especial atenção para o inconsciente vital, que é a sua inteligência biológica. Neste sentido, o diferencial que distingue a Biodanza de outros modelos é sua ação sobre o potencial de saúde (physis). Ao induzir vivências integradoras, as disfunções e seus sintomas vão diminuindo e mesmo desaparecendo.

Os recursos de intervenção utilizados são: a música como estímulo deflagrador de vivências, para que a vida pulse em diferentes ritmos; o movimento que é também chamado dança, que é gesto, expressão corporal e facial; o repouso na promoção de novas sinapses por conta da plasticidade neuronal, reativando o desejo de viver com intensidade; a vivência que é a experiência sensível e emocional de estar vivo; o grupo como o ambiente enriquecido e continuamente estruturado.

A dinâmica da sessão promove uma variação de estados de humor e ativação de sistemas psiconeuroimunológicos. Assim, a interação desses elementos fundamentais do método terapêutico em Biodanza Clínica produz maior liberdade de expressão, amorosidade e afetividade contato prazeroso com o próprio corpo e com os outros, fortalecimento da identidade, redução do estresse, de estados ansiosos e depressivos, ativação do ímpeto vital, da vontade de viver e o regozijo de estar vivo; regulação social e auto-regulação; intensificação da capacidade de amar; possibilidade de sentir prazer sem culpas; apropriação e fortalecimento de identidade pessoal e vinculação com a espécie.” SANTOS Maria Lúcia Pessoa(org), Biodanza Clínica, Atenção à Saúde e Cuidado com a Vida, 2013

A BIODANZA É UMA DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS).

“Estas Práticas, são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

As práticas foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). São elas: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais.

Estas importantes práticas são transversais em suas ações no SUS e podem estar presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde, prioritariamente na Atenção Primária com grande potencial de atuação. Uma das abordagens desse campo é a visão ampliada do processo saúde/doença e da promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado. As indicações são embasadas no indivíduo como um todo, considerando-o em seus vários aspectos: físico, psíquico, emocional e social”
aps.saude.gov.br/ape/pics

Em 2018, a Associação Gaúcha de Biodança (AGB), em parceria com as Escolas de Formação de Facilitadores do RS e a Secretaria Estadual de Saúde, construíram uma Nota Técnica, contendo as diretrizes para a implementação da Biodanza, no Sistema Único de Saúde (SUS).

Agradecemos a associada Carmen Lucia Bezz Batti, que incentivou a Associação para a criação desta nota técnica e aos associados(as), que participaram do Grupo de Trabalho, para a elaboração desta Nota.

CONSTA DESTA NOTA TÉCNICA:

- Fundamentação teórica, onde é explicado o que é Biodanza e sua aplicação como PICS;
- Implantação na Rede de Atenção, com a Infraestrutura necessária,
- Recursos Humanos;
- Acesso à Biodanza;
- Forma de pagamento dos (as) Facilitadores(as);
- Registro das Atividades e Monitoramento
- Avaliação.

Este documento, está disponível :
<https://atencao basica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201808/24173435-nota-tecnica-03-2018-biodanza.pdf>

A partir do conhecimento da Nota Técnica, pela Prefeitura de Nova Prata(RS), a Facilitadora Giana Betin Colla, foi contratada, para facilitar Biodanza neste município, para os usuários do Sistema Único de Saúde.

RELATO DA PRÁTICA.

Nova Prata é um município na Serra Gaúcha, com 28.021 habitantes

A Biodanza através do SUS em Nova Prata ocorreu a partir do conhecimento da Nota Técnica por parte da secretária adjunta da saúde. Ela explicou a que havia lido a Nota técnica e que não conhecia Biodanza, foi então que pesquisou e me chamou para explicar melhor. Reforcei o que ela havia lido e pesquisado, tirei algumas dúvidas e alguns dias depois, para minha alegria, estava sendo contratada.

Um fator que contribuiu muito positivamente na decisão por parte da secretaria de saúde do município para a implementação da Biodanza através do SUS, foi a união de todos os benefícios lidos sobre a prática X custo benefício da prática. Em uma hora semanal, pode-se trabalhar um número significativo de pessoas tendo um custo por pessoa com uma redução de mais de 80% se essas pessoas fossem pagar uma sessão particular.

Marcamos uma reunião com os psicólogos e assistentes sociais dos Postos de Saúde do município e expliquei o que é a Biodanza, como funciona. Sanando todas as dúvidas sobre seu efeito e aplicação.

Em Nova Prata temos 6 Unidades Básicas de Saúde(UBS) e 1 unidade de Atendimento Central. Para participar a pessoa deveria ser encaminhada por um dos profissionais da saúde do Posto do qual fazia parte. Após isso se inscrever na Unidade Central.

Começamos com uma turma às terças e logo foi aberta outra turma das quintas.

A maior parte das pessoas atendidas ali são pacientes da saúde mental, alguns pacientes com depressão e outros com ansiedade. Além destes , também diabéticos e hipertensos. Situações descritas na nota técnica.

Iniciei as atividades de Biodanza, em dezembro de 2021 com duração até junho de 2022, obtendo resultados lindos. Ver o sorriso de uma pessoa voltar a acontecer, ver a alegria ressurgir, tudo isso fazia meu coração transbordar de alegria.

Quando o contrato encerrou, foi muito triste e desafiador. As pessoas realmente não queriam parar de fazer Biodanza. Ouvi relatos de pessoas dizendo que agora sim estavam se sentindo bem e que tinham medo de parar. Relataram o quanto a Biodanza havia feito bem para elas.

Agora estamos em uma nova fase no município, a secretaria da saúde decidiu realizar uma licitação para contratação de um profissional da área. Estou na expectativa e com muita vontade de voltar a facilitar para aquelas pessoas que acabaram preenchendo meu coração.