

# **Pensamento Biocêntrico**



Revista

# Pensamento Biocêntrico

Número 18

Julho / Dezembro de 2012  
Semestral

ISSN 1807-8028

Pensamento Biocêntrico	Pelotas	Nº 18	p - 1-198	Jul/Dez 2012
------------------------	---------	-------	-----------	--------------

## **CORPO EDITORIAL**

Agostinho Mario Dalla Vecchia (Pelotas, Brasil), Feliciano Flores (Porto Alegre, Brasil), Geny Aparecida Cantos (Florianópolis, Brasil), Gaston Andino (Montevideo, Uruguai), Cezar Wagner, Ruth Cavalcante e Cássia Regina (Fortaleza, Brasil), Ismênia Reis (Teresina, Brasil), Stela Piperno (Carlos Paz, Argentina), Carlos Pagés (Buenos Aires, Argentina), Gabriela Mader (Colonia, Alemanha), Luis Otávio (Barcelona, Espanha) e Mônica Turco (Bolonha, Itália).

## SUMÁRIO

ESPECIALIZAÇÃO BIODANZA E VOZ: A DANÇA, MÚSICA, CANTO E A ARTE DE SER - ABORDAGEM TEORICO-VIVENCIAL – MODULO I Sérgio Cruz .....	7
SPECIALIZATION - BIODANZA®: VOICE, MUSIC AND PERCUSSION: BIODANZA® - DANCE, MUSIC, SINGING AND THE ART OF BEING by Sérgio Cruz .....	59
REDE DE SAÚDE – RODA DE MULHERES HEALTH'S NET – WOMEN'S CIRCLE (Social Group) Carmen Bez Batti .....	111
AURICULOTERAPIA: TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM MULHERES NA MENOPAUSA E CLIMATÉRIO Weiler, A. L.; Borba, C. A.S.; Ferreira, e. C. P. ....	119
ZIGUEZAGUEANDO E CORTANDO RETO: A EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA EM PROJETO DE ECONOMIA SOLIDÁRIA Artur Almeida .....	139

DE LA RENCONTRE A LA RELATION Ou l'écologie  
relationnelle Approche de la Biodanza® ..... 163

A EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA E O MUNDO  
GLOBALIZADO, INTERCONECTADO E TECNOLÓGICO.  
Maria Angelina Pereira..... 193

# ESPECIALIZAÇÃO BIODANZA E VOZ: A DANÇA, MÚSICA, CANTO E A ARTE DE SER - ABORDAGEM TEORICO-VIVENCIAL – MODULO I

Sérgio Cruz

## RESUMO

O presente trabalho é uma transcrição da fala do Facilitador Sérgio Cruz autor e ministrante do Curso de Especialização Biodanza e Voz realizado em dois módulos na Escola de Formação de Facilitadores Rolando Toro de Bolonha, Itália. O primeiro módulo foi principalmente vivencial, o que é de fundamental importância para poder trabalhar e fazer a experiência com a voz e com a percussão em seus diversos matizes. Os educandos vivenciaram a voz como um instrumento musical, que produz movimento integrado e induz profundas vivências integrativas e regressão profunda. Descrevemos e refletimos sobre toda a teoria introdutória referente à voz e à palavra emocionada em Biodanza®. Como diz Paola CUOGHI a linguagem usada pode conter erros estruturais, porque se deve mantê-la coerente com o "vivencial". Assim, os "erros" não lhes dê tanta importância. As repetições ajudam a compreender a complexidade da experiência vivida no curso. É preferível dar importância à essência

da palavra de Sérgio, ao invés de recuperar a forma escrita da língua italiana ou portuguesa em suas normas. “Decidi, neste contexto "extraordinário", manter a liberdade da palavra "criativa”.

**PALAVRAS-CHAVE:** Voz, Dança, Música, Arte de ser, Biodança, Vivência

### **A DANÇA, MÚSICA, CANTO E A ARTE DE SER - ABORDAGEM TEORICO-VIVENCIAL – MODULO I**



## **APRESENTAÇÃO**

Este trabalho é o resultado de muita paciência e persistência da minha amiga mais querida Paola, que foi capaz de transcrever todas as fitas cassetes gravadas nos dois módulos sobre Voz em Biodanza®, realizados em "Educação Espaço de Amizade e Formação Permanente" da Escola Rolando Toro de Bolonha-Itália.

Trata-se, portanto da transcrição feita por Paola CUOGHI, da teoria elaborada por Sérgio Cruz durante os dois primeiros módulos de formação para professores de Biodanza na extensão: "Biodanza®: Voz, Música e Percussão" (Primeiro Módulo: Bologna, 05/06/07 dezembro de 2008 e Segundo Módulo: Bolonha, 27-28 de fevereiro e 01 de março de 2009).

Através deste texto, buscamos reforçar a importância da experiência durante o estágio; por esta razão, mantivemos a palavra o mais "vivencial" possível, permanecendo fiéis à condução de Sérgio Cruz, para que possamos usa-lo como uma ferramenta de trabalho. As reticências representam o "espaço de permissão" que acontece dentro de cada um nós ... e que gera em nós essa exigência interna que nos "move" para a transformação... Obrigada, Sergio, pelo seu trabalho maravilhoso.

A linguagem usada pode conter erros estruturais, porque tentamos mantê-la coerente com o "vivencial". Assim, os erros - já os conheces - não lhes dê tanta importância. Da mesma forma as repetições ajudam-nos a compreender a complexidade da experiência vivida no estágio. É, preferi dar importância à essência da palavra de Sérgio, ao invés de recuperar a forma escrita da língua italiana em suas normas. Decidi, neste contexto "extraordinário", manter a liberdade da palavra "criativa".*Texto editado por PAOLA CUOGHI*

Certamente, estes textos servirão como "aspectos teóricos de apoio e de reflexão", especialmente para aqueles que fizeram essa formação, ouviram e participaram das exposições teóricas feitas por mim de uma forma muito "vivencial" e espontânea.

Fico feliz em oferecer estas páginas e mais uma vez agradecer a Paola pelo seu empenho e dedicação neste trabalho. Espero que ainda permaneça, dentro da esfera da educação, como um texto sobremaneira didático aos facilitadores de grupos e, especialmente, para aqueles que vivem Biodanza®.

Com todo o carinho e amizade a meus colegas e amigos do coração,

*Sérgio Cruz*

Transcrição, organização e leitura de prova: Paola CUOGHI (*do original em lingua italiana*)

Cuidados com desenhos, pinturas, diagramas e ilustrações: Sérgio Cruz

Tradução ao português : Agostinho Dalla Vecchia, Sérgio Cruz e Marlise Appy

Correção e revisão geral dos textos ao português: Marlise Appy e Angelina Pereira

Concepção e realização: Centro de Estudos Biodanza - Bolonha / Itália

## **INTRODUÇÃO**

### **"A Dança e a Música em Biodanza®"**

Em Biodanza® se resgata o prazer do movimento. A satisfação de se sentir e mover-se no espaço, como possibilidade de evolução, expansão, e de crescimento. Entrar em contato, abraçar, fluir, respirar, andar, saltar, voar, criar, lançar-se para o mundo, comunicar, dar, amar, desejar, conquistar, merecer e receber.

Todos os movimentos que resultam de um "conhecimento infinito", de uma emocionada e visceral confiança de estar vivo e pulsante.

Assim é o movimento da arte: uma "força vital" radical, uma conexão 'intensa com a vida, que faz emergir uma incontrolável necessidade expressiva: a necessidade de mostrar que a vida é Vida, que nos faz ver e sentir novas e maravilhosas nuances, que pertencem às dimensões e à complexidade da vida.

O dançarino quando se move, mesmo que a priori não tenha fins estéticos, expressa o prazer, e este revela a sensação de plenitude que está experimentando, pois dança a emoção geradora da vida ao desenhar, com seu corpo, formas de conexão real com a estética interior, mostrando um caminho evolutivo de prazer e harmonia cósmica. A ligação total com a própria vida.

Quanto mais o bailarino é impregnado de emoção, ou vínculo com sua própria essência, tanto mais fácil para nós, que a ele assistimos, a oportunidade de fazer conexões profundas conosco mesmos. Quanto mais profunda a conexão dele, maior a possibilidade de alcançarmos a grandeza e a beleza da vida, que nos estimula a entrarmos em contato com os nossos próprios grandes e maravilhosos movimentos.

O movimento artístico permite-nos sentir "o estupendo". Eleva-nos para o transcendente, que nos permite ser, e faz emergir em nós uma profunda necessidade de expressão, dando-nos a secreta sensação de que nós também somos magníficos.

Se passarmos ao movimento da música, em nada é diferente. Este é também um movimento de vida, que nos transmite a harmonia rítmica do universo, dando-nos o impulso de dançar a vida.

Um pianista, em seus primeiros estudos, por exemplo, experimenta o "sentir-se", em seguida o "mover-se", passando sua dança ao teclado do piano e, ao transformar a sua dança em sons, tudo vai ganhando sonoridade. Da mesma forma, quanto mais conectado com suas emoções, quanto mais fluido em seu movimento, tanto mais desperta um impulso altamente convidativo, no sentido de convidar para o movimento e a dança.

O movimento da música integrada conduz a uma dança integrada.

As músicas em Biodanza® são, e devem ser verdadeiras obras de arte, ou melhor, obras de vida, com um poder "deflagrador" imediato, um convite à unidade orgânica, à integridade e à plenitude. Em outras palavras: um convite a estimular o vínculo com os movimentos vitais, um mergulho nos horizontes da vida, através da emoção de ser e a satisfação de se expressar.

### **A Voz em Biodanza®**

O trabalho de integração e liberação da voz em Biodanza® é de importância fundamental: eu o chamo de "movimento vocal", ou "dança da voz". Na proposta integrativa da Biodanza®, a voz não pode ser isolada do movimento integrado, da dança, em

que os segmentos pélvico, abdominal, diafragmático, peitoral, cervical e oral fluem integrados e livres, estendendo-se por ressonância aos braços, mãos, pernas e pés. O comprometimento com a emoção e com a expressão deve ser total.

A “palavra” na Biodanza® deve normalmente ser reduzida ao mínimo, por ter uma forte conotação e estruturação racional/cortical. Mas quando esta palavra é emocionada, vai se transformando em uma verdadeira dança.

Muitas pessoas que trabalham com a voz cotidianamente conseguem expressar muito bem as próprias ideias e objetivos com palavras; mas quando se trata de falar das próprias emoções que envolvem sua vida, suas próprias paixões, essas mesmas pessoas se bloqueiam e mal conseguem respirar, e a dança integrada fica totalmente impossibilitada. No trabalho de voz em Biodanza®, estimulamos esta dança, em que ritmo, respiração, movimentos internos e expressões externas surgem completamente integrados.

Através da voz, como um som musical ou como uma dança sonora, ou seja, através do CANTO conseguimos chegar à “vivência”, que é uma vibração de cura, uma pulsação que penetra e é envolvente e ao mesmo tempo, dissolvente.

Os xamãs utilizam o canto para transformar ritmos desarmonicos em movimentos rítmicos saudáveis e harmônicos. Eles respiram e cantam harmonia, como a brisa que acaricia as flores das árvores, ou como o vento nas ondas do mar, ou o mar na areia da praia, ou como as águas em cascatas sobre as rochas.

Fluxos orgânicos curativos que reativam a dança da vida e a música cósmica.

Os movimentos integrados são música. Basta senti-los, admira-los, vivencia-los. Todos os nossos abraços são sonoros, todos os nossos encontros com a vida são musicais.

O CANTO e a VOZ na Biodanza são movimentos vitais, pura emoção.

Biodanza® é movimento, emoção, música, canto. É a dança da vida e certamente: a “Arte de Existir”.

### **Conteúdo Teórico- Vivencial**

- A Natureza mestra da música
- Ritmos universais e ritmos biológicos
- Melodias e sons da natureza
- Aspectos antropológicos da música
- Biomúsica/O corpo como origem musical
- A Voz humana
- A palavra emocionada e a linguagem
- Voz visceral, dança e música interior
- O movimento rítmico
- O movimento melódico
- Música orgânica e harmonia
- Músicas e canto com efeito adrenérgico
- Músicas e canto com efeito colinérgico
- Efeitos fisiológicos e biológicos do canto
- O Canto rítmico – O canto Criativo
- O canto afetivo. O canto como carícia
- O canto xamânico. O canto e o transe.
- Voz, música e percussão juntos

*(Extraído do Artigo publicado na Revista europeia, número 04 da Associação Europeia de Professores de Biodanza® Sistema Rolando Toro em Janeiro de 2000. Revista produzida e publicada em 4 idiomas - Italiano, Francês, Inglês e Alemão).*

## **I Módulo**

O primeiro módulo será principalmente vivencial, o que é de fundamental importância para podermos trabalhar e fazer a experiência com a voz e com a percussão em seus diversos matizes. Vivenciaremos a voz como um instrumento musical, que produz movimento integrado e induz profundas vivências integrativas e regressão profunda. Daremos toda a teoria introdutória referente à voz e à palavra emocionada em Biodanza®.

## **II Módulo**

O segundo módulo será principalmente teórico e metodológico, e exclusivo para quem fez o primeiro módulo ou a maratona de vivência de “Voz, Música e Percussão”. Faremos várias vivências didáticas, para reforçar a aprendizagem como “facilitadores” de exercícios de voz em Biodanza®.

Discutiremos sobre os exercícios de voz e sobre a coerência com o modelo teórico do prof. Rolando Toro, como também sobre as possíveis variações e aprofundamentos.

**BIODANZA® - A DANÇA, MÚSICA, CANTO E A ARTE DE SER**



Bolonha, 05-06-07 de Dezembro de 2008 - I Modulo

*“Todas as enfermidades são um problema musical  
e a cura consiste em encontrar uma solução musical”.*

*“O que cura é a comunhão com o são,  
o som genial”*

*“Quanto maior o talento musical  
do médico, mais completa e rápida  
será a cura”.*

***Novalis***

*“As emoções têm  
formas musicais  
espaços sonoros,  
partituras de amor.*

*As vivências se expressam em batimentos,  
universo do coração.*

*Se estivermos conectados com as nossas palpitações,  
Tudo se transforma em música”.*

**Prof. Rolando Toro Araneda**  
**Bolonha, 05/06/07 dezembro de 2008**

## **I. DA VOZ À LINGUAGEM**

A Voz na história do ser humano transformou-se gradualmente em uma atividade verbal de uso constate, que hoje chamamos de "linguagem estruturada". O desenvolvimento dessa linguagem foi ativando intensamente as "estruturas corticais", através da estimulação da região parietal esquerda do córtex cerebral, de tal modo que a linguagem tornou-se uma função altamente cognitiva. A linguagem estimula o hemisfério esquerdo do "córtex" cerebral, também definido como "córtex analítico", responsável pelo pensamento lógico-racional. Tanto, que em Biodanza®, sempre convidamos os alunos a diminuir a linguagem (não falar durante as "vivências"), reduzir os movimentos voluntários, fechar os olhos e baixar a atividade do pensamento lógico-racional, como parte de um poderoso mecanismo de ação da Biodanza®, específico, para reduzir a ação inibitória do córtex cerebral em relação à região límbico-hipotalâmica (centro das emoções).

Como escreve o professor Rolando Toro, *“a inibição da função repressiva do córtex cerebral sobre a região límbico-hipotalâmica, permite a libertação da mesma, a expansão dos instintos e a regulação orgânica”*

Então, veja-se o importante significado de integrar a palavra/linguagem e as emoções/sentimentos - a “palavra emocional”, como se diz na França - e a dificuldade de tal tarefa, no seio de uma cultura habituada a mascarar as próprias emoções e sentimentos, inclusive através do uso da linguagem, e da palavra em

si. Em Biodanza® utiliza-se o CANTO para integrar emoção-movimento e voz.

A "Dança da Voz", como um conjunto de palavras emocionadas que falam de nós mesmos, que revela nossos sentimentos e nos torna autênticos, é expressão da nossa essência e da nossa própria identidade profunda. A voz tem a ver com autoexpressão e identidade, como um movimento interno que "transborda" em sons. No passado era normal, considerar-se a Voz como parte integrante da identidade. Sem dúvida ainda, o é para os "bebês" ou crianças menores de três anos... nelas, a Voz é a total expressão e comunicação, unida ao movimento, aos gritos, ao choro, aos diálogos pré-verbais, aos sons onomatopaicos. Reconstroem, por assim dizer, a história do ser humano, no sentido de que as crianças de hoje aprendem a se comunicar e a se relacionar com o outro, com o mundo e com outros seres vivos, desenvolvendo em 3 ou 4 anos apenas, o caminho evolutivo que a humanidade fez em milênios.

O cantor brasileiro **Milton Nascimento** em sua música "**Canções e Momentos**" nos diz:

*“Há canções e há momentos  
Eu não sei como explicar  
Em que a voz é um instrumento  
Que eu não posso controlar  
  
Ela vai ao infinito  
Ela amarra todos nós  
E é um só sentimento  
Na plateia e na voz  
  
Há canções e há momentos  
Em que a voz vem da raiz*

*Eu não sei se quando triste  
Ou se quando sou feliz*

*Eu só sei que há momentos  
Que se casam com canção  
De fazer tal casamento  
Vive a minha profissão ”*

### **A. Vivência de sexta à noite**

(De agora em diante usaremos o termo "vivência" para referir-nos às palavras com que Sergio conduziu seu trabalho, facilitando a dança enquanto expressão sonora do movimento)

Sergio abre a "Dança da Voz", atribuindo-lhe um conceito de unidade e diz:

'Quando falo de música, eu sempre falo da música junto com o movimento. O som tem uma vibração, produz um movimento. Tudo na vida está em movimento. A grande dissociação da nossa cultura tem sido tentar dissociar movimento e dança. Mesmo quando alguém está parado na dança, nunca está parado. A posição em estabilidade não é rígida. É a posição que dança. Eu queria propor neste momento a posição estável'

### **1. RECUPERAR UMA POSIÇÃO ESTÁVEL.**

Pés paralelos..., flexione os joelhos..., feche os olhos...! A música será a música da nossa respiração. Simplesmente relaxe. Um pequeno movimento do pescoço, procurando relaxar a boca. Respirar profundamente... a respiração pode ser sonora. Relaxar e deixar acontecer o som. Unir o movimento e o som.

Há grandes e muito fortes dissociações em todos nós, ao cantar e mover-nos ao mesmo tempo. Resgatar a integração de ambos é o mais poderoso processo de transformação que pode acontecer. As nossas palavras não são compreendidas, porque nosso corpo dança outra coisa; dizemos com a palavra uma coisa, mas a nossa expressão corporal diz outra... Tomamos o caminho do engano, da incompreensão....

Agora... quero propor simplesmente um “coro de cana divina”! É o canto do vento nos bambus... ao permitir que o ar entre e flua livremente. Encontrar uma posição estável, tomando-nos simplesmente pela cintura, e deixando-nos envolver, deixando fluir a vida! No sábado pela manhã, 06/12/2008, retoma-se a teoria

Esta maratona de Extensão e Especialização em "Voz, Música e Percussão" não é um trabalho fácil, porque é quase o tempo todo sem música, mas eu sinto que é uma proposta de extensão em Biodanz® a muito importante e interessante. Não é fácil conduzir toda uma maratona somente através da voz; talvez nem seja mesmo necessário, mas é importante familiarizar-nos com a Biodanza® e Voz para que possamos posteriormente aplicá-la em nossos grupos, sem medo. Biodanza® é sempre definida como uma descoberta da própria identidade e a identidade se expressa no "movimento". Assim que nascemos dizemos que o "pequeno coração começa a bater", que ele tem "pulsação" e tem vida. Entendemos o movimento como algo primário, primordial. Gradualmente, o ser humano vai expressando movimentos cada vez mais complexos, à medida que vai crescendo e se desenvolvendo.

## **2.0 MOVIMENTO**

Biodanza® atua sobre a identidade, que se expressa sempre - como dissemos acima - através do Movimento, (movimento

entendido como algo primordial) desde o começo, quando o coração começa a bater. Em português, quando se fala em expressar a identidade, usamos a palavra "revelar" (a mesma palavra do "revelar" de uma fotografia, em vez de "desenvolver" como se utiliza em italiano), para designar algo que vai aparecendo e pouco a pouco se revela ao mundo. É difícil encontrar a palavra exata, porque tem a ver com algo que está tomando forma e corpo, que está ganhando cor e nos aparece cada vez mais vivo.

Em Biodanza® – repetimos - em português, a identidade se REVELA na presença do outro, (embora em italiano não se compreenda muito claramente, porque, na verdade, na Itália, se usa a palavra DESVELAR no sentido de remover véus e em fotografia, a palavra DESENVOLVER). Usamos a palavra REVELAR, entendida como "Movimento" que se abre para o mundo, (mas é mais complexo ainda), pois revela cada vez mais o ser da pessoa. Falamos em "movimento real-autêntico", no qual o ser deve expressar seu interior e florescer (desenvolver/crescer)

O Prof. Toro escolheu o movimento como principal instrumento de expressão no método Biodanza®, ou seja, o movimento entendido como "dança". A dança, não como um espetáculo em seu aspecto visual, e sim como movimento originário, cheio de significado e, sobretudo o movimento profundamente carregado de vibrações vitais (emoções).

Qualquer movimento "genuíno" pode gerar uma emoção que nos estimula a dançar. Nós usamos música em Biodanza®, mas podemos usar a pintura; ao olhar uma pintura ela nos põe em movimento, porque a obra de arte faz ver/perceber/sentir o autêntico movimento vital (induz a dança da vida).

Uma obra de arte revela o movimento essencial. Nós, que somos "seres pensantes", pensamos a Arte como complicada em vez de complexa. A arte torna-se simples ao revelar a Vida, quan-

do revela o movimento vital. Assim a pessoa, aparentemente rígida se dissolve nesse movimento vital. Por isso é possível dançar com a escultura, porque é uma obra de arte que nos coloca em movimento: evoca em nós a dança.

Claro que a dança é aquele movimento primitivo de base, em que o prof. Toro viu a criatura e o criador se fundirem. O dançarino é o criador quando ele se move, mas é ao mesmo tempo, a obra de arte, a criatura, plasmada na Vida.

Não se sabe qual deles começou primeiro: o Movimento-Dança ou o Movimento-Música. São unidos, porque são dois movimentos primordiais. Estamos falando de sons primais e musicalidade que pertencem à própria vida... Canto, Sons, Música e Movimento Dança estão juntos, integrados.

### **3.SONS PRIMÁRIOS, MUSICALIDADE E COMUNICAÇÃO**

Como pertencemos à vida ... nós, seres humanos, somos como os pássaros, somos Animais Cantores. O canto "faz parte" desse Animal... o movimento, a dança torna-se sonora e "faz parte" do ser humano, mas na escala evolutiva, o homem se acercou muito bem das possibilidades sonoras. O homem começou a desenvolver a linguagem, na escala evolutiva.

A comunicação entre os homens, fez com que os homens desenvolvessem a linguagem. No nível antropológico os homens sobreviveram por terem desenvolvido a sua inteligência, devido ao DESENVOLVIMENTO INTELECTIVO. Estudos científicos comprovam o quanto a evolução e a sobrevivência do "humano" têm a ver com o desenvolvimento intelectual alcançado.

Várias investigações científicas atuais confirmam, através de estudos do DNA que o homem de Neanderthal era tão inteligente quanto o Homo Sapiens. Mas se eles tinham o mesmo po-

tencial no nível intelectual, por que não sobreviveram? As respostas, ou melhor as hipóteses, aparentemente, são algumas:

O Homo Neanderthal, foi incapaz de se habituar à variedade de alimentos... (comia sempre as mesmas coisas, era carnívoro, comia animais de grande porte, poucos legumes, etc.). O seu desenvolvimento sexual ocorria cerca de 2 a 3 anos antes do nosso. A sua comunidade compreendia por volta de 100/200 pessoas e não mais... (praticamente um clã familiar)...

O Homo Sapiens vivia em comunidades de mais de 1000 pessoas... Esse maior número de pessoas, pertencentes à sua comunidade, cria um maior senso de proteção em relação à mesma. Perceberam que, para sobreviver, era preciso viver em comunidade.

O "viver" em grupos maiores, tem implicações tanto sociais como biológicas. Os grupos requerem mais interação social, o que torna o cérebro mais ativo durante a infância e a adolescência, exige o desenvolvimento de uma linguagem mais sofisticada e, indiretamente, aumenta a expectativa de vida dos componentes do grupo.

As comunidades maiores, no entanto, colocaram em marcha um mecanismo muito complexo para o Homo Sapiens, o mecanismo de "comunicar-se" um com o outro, o "ter que falar" e não "somente" isso, o chegar a acordos, compartilhar, e ainda mais, o construir e construir-se de maneira compartilhada, o "desenvolver-se" juntos...

Muito provavelmente foi através da COMUNICAÇÃO que o ser humano pode aumentar a inteligência, de acordo com as várias hipóteses da pesquisa atual. A "onomatopáica simples" torna-se cada vez mais complexa através da comunicação verbal.

Fazendo referência a coisas que já experimentamos (passado), ou àquelas que ainda estão por vir (futuro), faz com que uma dimensão importante comece a fazer parte da comunicação, a noção do que é passado e do que é futuro. Assim, é possível para

o homem lidar não só com o “eterno presente”, mas também contar a sua história, seu passado, viver e dançar o momento, o aqui e agora, e ainda mais, andar ou dançar rumo ao futuro.

Colocar em prática um movimento comprometido, uma expressão autêntica, transforma o homem, a comunicação e a comunidade.

É importante perceber como todos os animais se comunicam através de sons. A diferença é a "complexidade intelectual" ou o “desenvolvimento cognitivo” que se desenvolveu para o homem a partir da linguagem. A linguagem entrou como uma "opção" para os seres humanos. O homem é o único que detém a Palavra. Hoje, mesmo as habilidades verbais são quase indistinguíveis da própria identidade. Há grande variação entre o que é o "movimento de voz primária" e o que agora é o movimento da voz "estruturada e cognitiva”, tal como é a nossa linguagem de hoje.

#### **4.LINGUAGEM PRIMITIVA**

Há ainda entre os povos andinos do Peru - onde estive algumas vezes, conduzindo grupos de Biodanza® - uma língua, ainda bastante primitiva. Algumas crianças andinas, explicavam-me que em seu idioma (Quechua), por vezes, emitem um som que pode até se assemelhar a um "Suspiro" e isso tem um significado profundo, pleno, emocionado e, ao mesmo tempo muito complexo... (significa: que todas as manhãs, quando o sol se levanta e até que se põe, eu sinto uma energia que é transformada em calor e arrepios/calafrios .. etc ...) Assim é que eles têm a percepção um do outro: cada um sabe como se sente o semelhante. Sabem comunicar um ao outro o que estão sentindo... ou experimentando naquele momento .....

Essas crianças andinas, quando começam a frequentar a escola primária (onde têm que aprender a língua espanhola), ficam surpresas quando, os colegas de língua espanhola, mesmo falando muito, não são capazes de expressar realmente o que sentem. Brincando, elas diziam, "você usa diferentes formas e palavras diversas para dizer a mesma coisa"... e no final, os de língua espanhola terminavam o discurso, dizendo: "Eu não acho que posso explicar em palavras o que tenho experimentado, ou o que sinto neste momento, ou o que senti".

### **5.0 "NATURAL", REVELA UMA COMPLEXIDADE INFINITA**

Quando começamos a construir palavras e frases, o "córtex cerebral" se agita muitíssimo. Há necessidade de um grande fluxo de sangue e bastante movimento na região do "córtex" esquerdo, na área responsável pela linguagem, e assim se intensifica o desenvolvimento da capacidade cognitiva, racional e intelectual. Por esta razão, tentar abrandar em Biodanza® a ativação cortical é um mecanismo de ação fundamental do método. Só pelo fato de não falar, diminuir o movimento voluntário e fechar os olhos, o pensamento lógico, racional é reduzido, deixando espaço. por sua vez, para emergirem, com intensidade, as sensações internas, emoções e estados de prazer cenestésico.

O córtex cerebral faz parte de nós (e ainda bem que existe), pois foi ele certamente que tem permitido a nossa sobrevivência ao longo dos séculos. No entanto é necessário "curar" a conexão com o Centro da Vida (foi aí que a dissociação cultural foi mais marcante): o Centro da Vida, entendido como profunda conexão conosco mesmos, com a nossa própria espécie e com a natureza. É necessário resgatar o homem vinculado ao cosmos.

O prof. Rolando Toro dizia e repetia, que você deve deixar de fora o "capacete" - aquela parte sua que processa, analisa, interpreta - quando você faz Biodanza®, quando está em contato profundo com a Vida. Ele dizia brincando, é claro, porque também afirmava que era preciso manter o "capacete", pois ele facilita a vida, de qualquer maneira. É só quando não falamos, ou seja, quando diminuimos a linguagem e reduzimos o processo cortical enormemente, que surgem as emoções primárias (sons regressivos, primários que geram prazer, estados de bem estar).

Um exemplo de som primitivo: o bocejar (um reflexo do sistema nervoso autônomo parassimpático), que vai gerar uma comunicação com o ambiente através do som. Aumentando esse som, surge uma forma de canto, para se chegar depois aos sons harmônicos (com notas, se criamos acordes). Mas a natureza da música não é criar estas notas ... a fonte é intuí-la, "vivencia-la", ou "vivê-la". A fonte é a Vida. Quando digo: "vivê-la", já estou me referindo à dança"; dançar a vida em vez de pensa-la", como dizia Rolando Toro.

A criança desenvolve a voz junto com o movimento para estabelecer um diálogo com seus pares e com o mundo. Isso a faz ir em frente (Sérgio relata que fez um diálogo de vozes rudimentar com seu filho Marquinho, no qual a criança emite o som Ah, Ah... e quando ouve a chamada / resposta de Sérgio: Ah, Ah... ela sobe pela primeira vez pela escala de cerca de 16 degraus).

## **II. DESENVOLVER / RESGATAR / REVELAR O "CANTO" PARA ENCONTRAR A "DANÇA DAS PALAVRAS" (EMOCIONADAS)**

Não falar é fundamental para iniciantes de Biodanza®. Mas se nós alunos, considerados "avançados" em Biodanza®, falarmos durante as "vivências", isso não importa muito; tanto

faz, para nós, "avançados", fechar os olhos ou abri-los. Certamente diminuiremos os estímulos externos fechando os olhos, mas nós, "avançados", conseguimos entrar em "vivência" da mesma maneira.

Em Biodanza® tentamos criar o espaço interior para que a música possa se expressar. A Voz está diretamente ligada ao ar, porque está ligada à fluidez do Movimento Contínuo. O movimento emocionado é um movimento contínuo e fluido, a vivência está ligada à "Eternidade". Entenda-se vivência como um movimento vivido intensamente.

Resgatar a voz na forma de canto abre a possibilidade de expansão afetiva, Estou falando de Biodanza® como uma reabilitação em nível existencial. Por exemplo, se eu tenho uma dificuldade afetiva, crio uma rigidez muscular torácica emocional proporcional à minha dificuldade (afetiva) em relação ao mundo exterior, ao ambiente. Em relação ao mundo interno, por exemplo, se tenho "dificuldades afetivas", também vou ter dificuldade na obtenção de ar. Neste caso, por exemplo, terei que encher a boca, o próprio pulmão, até chegar e encher a barriga, para depois o ar poder entrar e sair livremente/fluidamente...

A escola de canto me faz lidar com esse ar que entra e sai e que se torna som, cada vez mais sons, e cada vez mais música. Eu busco abrir espaços interiores para minha voz ficar mais alta, exercito o músculo diafragma para ter mais Voz fazendo entrar mais ar. Mas quando se faz a técnica vocal, não se resolvem dificuldades de **abertura afetiva**. Isto é um trabalho de Biodanza e não de técnica vocal.

É certo que este Canto deve encontrar o seu centro a partir da Vida, do centro da Vida, no natural, no orgânico. Uma situação que acontece muitas vezes em sessões de Biodanza®: nós dançamos e começamos a sentir, a pessoa dança com liberdade e com

prazer de dançar e começa a sentir intensamente e a se surpreender com o que vai acontecendo/sentindo. Esse ar que entra e alimenta o organismo é o que mantém a continuidade dos movimentos.

Quando se dança e se começa a sentir de forma mais intensa, muitas vezes ocorre uma espécie de "boicote" aos próprios sentimentos. Os alunos começam a bloquear os ombros, a enrijecer o pescoço e a bloquear a respiração: é um boicote às emoções e, especialmente, ao profundo sentir. A pessoa inicia sua dança com liberdade e prazer e começa a sentir coisas, e a surpreender-se... e pode acontecer que passe a bloquear o oxigênio - a alimentação natural - e comece a se fechar por medo de se abrir afetivamente para o mundo, levantando os ombros ... e mesmo que o facilitador a convide a relaxar o pescoço, a boca...ela pode até fazê-lo..., mas muitas vezes é possível que se enrijeça novamente e não perceba os próprios movimentos.

A sensibilização ocorre como resultado de experiências. A compreensão desta passagem é totalmente "vivencial" e é de um prazer infinito.

Muitas vezes ouvimos um aluno dizer: *"foi quando o facilitador disse que eu fiz... E então, finalmente... eu ouvi/entendi... e o mundo se abriu..."* ou então: *"foi a primeira vez que me disseram..."*; quem sabe a frase era: "relaxar o pescoço e abrir a boca"... Isto significa que nunca havia realmente ouvido o que provavelmente já tenha sido dito inúmeras vezes por algum facilitador. Este fato é muito interessante, porque certamente, os diferentes facilitadores tenham orientado para relaxar o pescoço e a boca e a pessoa tenha respondido relaxando quase sem perceber, porém, começou a enrijecer de novo. Depois de muito tempo (às vezes anos), um dia, o movimento de relaxamento tem lugar e vem junto uma profunda experiência de bem-estar, que é acompanhada por uma resposta fisiológica de relaxamento e confiança. E neste momento a pessoa sente um grande bem-estar e registra o

evento. Muitas vezes, é expressa por alguns alunos da Itália com uma frase como: "Eu percebi então que... eu estava muito bem... isso transformou a minha vida ... me abriu para o mundo ... "

A pessoa deve descobrir sozinha. O facilitador pode, em dado momento, "toca-la", abraçando-a pelos ombros (não necessariamente isso acontece)... mas é ela que vai relaxar o pescoço, os ombros, o peito conectando-se totalmente com o afetivo.

Por exemplo, é assim com os idosos, que, certamente, têm dificuldade em girar o pescoço por problemas de labirintite, ou virar a cabeça por medo de cair. Eles querem se sentar. É muito normal, embora muitas vezes seja suficiente o facilitador ou os operadores irem busca-los, envolvendo-os com ternura... para que possam relaxar o pescoço e boca. É muito importante aproveitar esta oportunidade, que acaba tendo o efeito de uma reabilitação afetiva e significa permitir que a pessoa retome a confiança na própria vida.

Nós, em Biodanza®, não automatizamos a respiração com exercícios especiais, que poderiam nos ensinar um método específico para respirar. E isso, porque é a "vivência" de Biodanza® ou a própria vida, as próprias experiências, que nos levam a descobrir e surpreender-nos com esta dança tão cotidiana da respiração diária. Eu considero que toda a Biodanza® é pura respiração. Todos os exercícios de Biodanza® evocam confiança e abertura afetiva, num processo de reaprendizagem das funções afetivas originárias.

Importante perceber que em Biodanza® tudo é respiração: movimento natural e ecológico de troca, de um dar e receber, colher e oferecer, de construir e criar o universo. Eu acredito muito no conceito que deriva da palavra "COMPARTILHAR".

Temos necessidade de muita fluidez, de muito ar, para promover e/ou facilitar a expansão afetiva.

A música é uma expressão natural e orgânica para a nossa experiência como ser humano. O canto abre a porta de comunhão afetiva com o cosmos. Assim, quando um grupo faz o exercício de Biodanza® na natureza chamado "coro de cana divina", quase que imediatamente os passarinhos vão chegando. Cria-se um ambiente harmônico de vida natural, uma sinfonia cósmica.

Uma aprendizagem importante: No nível da respiração, da vida, ocorre uma PULSAÇÃO, um MOVIMENTO - introspecção e ação; abertura e fechamento; repouso e ação, e assim por diante... um ponto fundamental, que é como “um revelar” da própria identidade e da nossa organicidade. A Biodanza® surge como reaprendizagem de funções viscerais e orgânicas.

### **B. Vivência da manhã de sábado**

Sérgio enquanto o grupo já está em roda, diz: <<Con “Biodanza® e Voz” não queremos ir contra à normal fisiologia de cada um de vocês, mas também não queremos que se transforme somente em uma técnica.>>

**Samba Cananda Camina Bumba** é um jogo de palavra inventado por Rolando Toro, que tem um ritmo, e este ritmo funciona, faz acontecer algo, exatamente porque a gente o respira; este é o ponto de base da organicidade.

Procurar e encontrar o ritmo de BASE .....

Começamos a permitir que o nosso corpo entre dentro a este ritmo que é totalmente junto com a respiração, não procurar ou buscar o ritmo fora de vocês, não aquele ritmo repetitivo mas **o ritmo criativo que está dentro de nós mesmos..... e que produz muito prazer.....** mais movimento, mais comprometimento.....

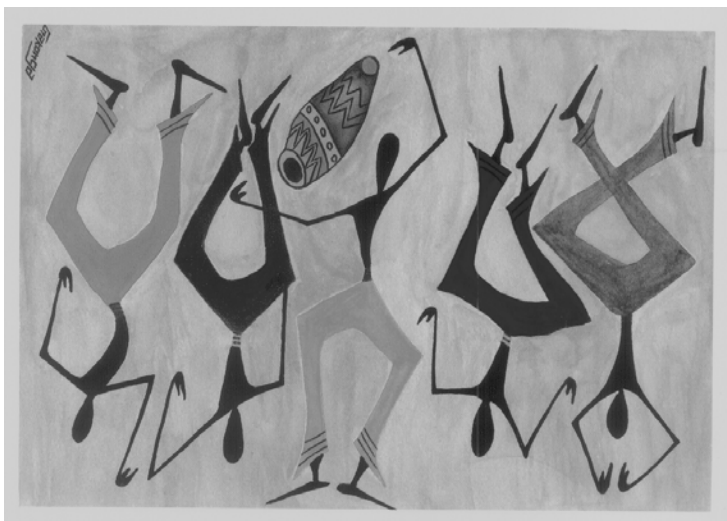
...que não quer dizer mais rápido..... **a dança é o mais importante**, mais do que a voz..... A voz é uma consequência do movimento..... das vibrações que são por si mesmas sonoras.

Relaxando o percoço, criando algo de bem prazeroso....

Três ou quatro pares..... troca.....

.... se mantenham somente na dança ...

... aprimos o espaço ...



Importante também é compreender que o ritmo é regular e não repetitivo, mas ao mesmo tempo é criativo, porque vai alterando progressivamente. Isso gera prazer e satisfação por ter sido gerado aquele novo momento. E' ainda mais verdadeiro quando esse movimento é compartilhado com alguém, ficando então, ainda mais bonito, porque entra em uma dinâmica de construir juntos e isso retroalimenta a vitalidade, não no sentido de ser útil para alguma ação, mas sim de prazer. Isso é a verdadeira revolu-

ção, como dizia Rolando Toro: aprender o prazer com o próprio prazer. Significa o Ar que canta dentro das canas de bambu à medida que a cana permite a passagem do ar, que entra e que sai livremente. Na medida em que a Vida vai habitando todo o planeta, o Ar tem e ver com o “sopro da Vida”.... "era inanimado, mas quando entrou o ar, se animou.." este é um conceito afetivo transcendente e arquetípico.

### 1.CORPO SONORO (Jogo Lúdico)

*E' aquela dança a dois em que uma pessoa toca o corpo do outro e quem recebe o contato emite um som: o som será mais grave se o toque recebido é mais nas partes de baixo do corpo e à medida que vamos subindo para as partes altas do corpo, os sons se tornam mais agudos....*

Posicionamo-nos em pares. É importante perceber que a nossa voz tem uma quantidade enorme de variações... Brincamos ? Tocamos uma parte do corpo, um som e um movimento....

Explorando ainda mais um pouquinho, do grave ao agudo, de uma maneira contínua... poder brincar.... Caminhando um pouquinho e procurando relaxar o pescoço, respirando bem, relaxando também a boca.... os ombros....

Encontramos um espaço para pararmos .... quem quiser, pode se sentar.... Agora, retomamos a **respiração dançante**, na sua origem e resgatamos este ato natural, transformando o movimento automático em uma dança, transformando-o em um prazer essencial. Na Vida acontece por exigência interna. A tendência a mecanizar na nossa cultura é enorme, e a abordagem de Biodança® é descobrir o prazer da dança da respiração. Nós procuramos a vivência da respiração.

Não tem sentido fazer o contrário... **Respiração dançante é respirar com prazer**... cada um busca se expandir respirando... com prazer... O caminho do prazer devemos ainda descobri-lo, vamos aprender a conhecê-lo. É o contrário do caminho do sofrimento, que já conhecemos muito bem.

A música é a do nosso sopro.... Sem necessariamente ter a obrigação de emitir um som... Relaxar o pescoço... a boca... os músculos faciais.... Nós estamos todos juntos e quero que cada um possa descobrir a própria voz, na própria intimidade... Que a voz possa ter continuidade... tem muito a ver com o respiro, com o hálito.

Tomar uma posição receptiva, diretamente junto com a nossa voz....

O importante neste momento são as carícias sonoras...

## **2.COMPARTILHANDO EM RELAÇÃO À VIVÊNCIA:**

Intervenção de Micaela: "*..... valor xamânico, uma dimensão de cura, ...grande vibração interna e também externa, como ser imerso numa espécie de batismo. Estou de acordo com quem dizia estar em um "transe de suspensão", muito forte nesta esfera coletiva, uma comunicação... todos juntos...."*

Intervenção de Gianna: *Sinto isso: um muito grande..., grande bem estar e não quero pensar!."*

Intervenção de Cristina G.: "*...grande intimidade da voz! Esta intimidade entra em ressonância com a voz de todos os demais, e isso a gente conhece muito pouco"*

Intervenção de Federica: "*Senti uma mudança enorme em nível físico hormonal..."*

Intervenção de Monica F.: *" em relação às coisas que você, Sergio, disse, com relação ao prazer... liguei tudo com esta minha maneira de entrar no "profundo", no qual desejo me perder, do qual não desejo reemergir. Me senti muito bem nesta vez, sem sentimento de culpa... nesta vez... quando você falava de organicidade... foi importante sair graças à tua proposta: a carícia que dá continente, me dava limite, me permite continuar a sentir e manter unido este organismo prazeroso que sou eu."*

Intervenção de Denis: *"...como se houvesse finalmente compreendido o valor da palavra integração neste momento"*

Intervenção de Paola: *"o meu bem estar agora está no espaço do prazer que sinto... e posso me permitir abrir-me ainda mais, mas não chega pra mim sozinha, é como se fosse um espaço de chamada externa entre todos nós juntos, em comunhão! Tem comunicação com o meu íntimo e me "presenteio" com a permissão de abrir-me ainda mais, principalmente o espaço que tenho dentro de mim".*

### **3.DESCOBRIR A NOSSA ORGANICIDADE**

Em Biodanza® reaprendemos ou resgatamos um conhecimento que foi esquecido. O saber da origem".

A Biodanza® utiliza uma metodologia: REFORÇAR A EXPRESSÃO DA IDENTIDADE através de tantos momentos ativos e de ação, de movimento, para depois começar a estimular a dissolução, e aí a gente pode entrar em uma fase de grande VULNERABILIDADE e de DISSOLUÇÃO, onde temos necessidade de CONTINENTE, de proteção. Em espanhol e em português, utilizamos a palavra continente (relativo ao próprio continente onde estamos plantados, a terra) - é bem metafórico - quando, nos momentos de dissolução ou de regressão, como normal-

mente dizemos em Biodanza®, necessitamos tanto de "contenente", presença, sustentação, apoio, chão.

A voz na Biodanza®, utilizada através do canto, proporciona momentos ativos, lúdicos, criativos, vitais e outros, e tantos momentos de profunda dissolução e fusão com o Universo. Um caminho aos ritmos universais, àqueles ritmos que nos curam, que reavivam as raízes, a origem e que entram na dimensão do "Inconsciente Vital" proposto pelo prof. Toro.

Neste momento "vivencial", quando eu propunha entrarmos em uma dança/canto íntima e profunda, eu disse ao grupo: "estamos tentando fazer o impossível: cantar a própria intimidade, todos juntos e ao mesmo tempo, um a meio metro do outro. Para podermos fazê-lo, cada um deverá estar em conexão profunda consigo mesmo e também com os demais".

#### **4. DANÇA DE INTIMIDADE COM A VOZ**

Cria uma vivência de ÍNTASE, e de comunicação íntima.

Estes momentos do canto de intimidade são sempre muito fortes e profundos, de conexão com os outros e percepção real do aqui e agora (onde estamos): o grupo estava em condições de entrar nesse canto de intimidade. O que mais assusta no canto de intimidade é a perda dos limites e algumas vezes alguém para e pensa: "eu quero escutar a minha voz" e alguns podem até ficar nervosos ou com raiva.

O problema pode ser o EGO que diz pra si mesmo, onde está a minha voz? E' como se eu quisesse reconhecer os limites claros daquilo que eu sou.

A Voz tem essa dimensão do "CONTINUUM", dimensão do "sem limites", eternidade, vínculo afetivo, vínculo com a Vida.

Estar juntos, fazer parte, pertencer ao todo, "estar/se sentir dentro". Na nossa cultura, em que predomina o individualismo, o trabalho com a voz pode assustar muito, devido à grande dissociação vigente, que é a separação do "homem da totalidade" e porque o homem sem perceber, procura estar fora da Dança da Vida. O trabalho com a Voz é muito forte a nível afetivo-transcendente quando nos coloca nesse espaço sem tempo, neste espaço do fluxo da vida. Culturalmente nós nos apegamos ao TEMPO que para a cultura ocidental é uma base segura... ao passo que a Biodanza® nos convida a entrar no tempo mítico e sair do tempo cronológico. Entrar no tempo circular, redondo, no continuum...



### **5.O CANTO NOS LEVA A NOS REAPROPRIAR DO "SENTIMENTO DE SER PARTE DO TODO"**

O CANTO nos convida a entrar em um espaço de dimensão diferente: na percepção do "eu sou o todo": isso é um conceito em nível de Transcendência. Reforça sobremaneira o "sentimento

de Fazer Parte, de Pertencer", que tem a ver com os momentos em que a afetividade e a transcendência estão completamente juntos.

E' o "sentimento de não ser parte" que nos dá essa sensação constante de sermos inadequados, que experimentamos cada dia dentro da nossa cultura, na sociedade em que atualmente vivemos.

Sinto que reaproximar-nos dos ritmos universais, através, principalmente, da expressão vocal e do canto, é como "retornar finalmente pra casa", "voltar pra casa". É apropriar-nos novamente dos nossos ritmos, mas ao mesmo tempo, compartilhar os ritmos cósmicos.

## **6.SENTIMENTO DE SE SENTIR DE NOVO, "DENTRO", DANDO UMA SENSÇÃO DE BEM ESTAR.**

Com a voz e o canto em Biodanza®, eu procuro, dentro de mim mesmo e nos demais, a música: quando entro na dança de intimidade, e se consigo ficar receptivo, percebo a minha intimidade que se estende até o infinito, e por ressonância, continuo sentindo vibrações, e o coro coletivo entra em harmonia, mesmo que eu não queira... Estou procurando a música dentro de mim mesmo e encontro a intimidade que se estende ao infinito, e sinto as vibrações de todos e tudo.

Às vezes aparecem os pensamentos racionais, o "córtex" entra em atividade: "que coisa estou fazendo? Quem sou eu, quem são eles?"

Por isso quando trabalhamos com a voz devemos ser mais progressivos... dando tempo ao tempo. E' como se o estímulo integrativo fosse "demasiado" e nos fizesse encontrar, eventualmente, algumas das nossas dissociações. No trabalho de Voz não existe meio termo: ou você está dentro ou não está dentro da vivência.

A Música do cd dá uma sustentação, a música facilita e muito; e isso é o normal em Biodanza®. E este trabalho com a Voz fica sendo um trabalho de aprofundamento, uma extensão. Para este grupo específico, uma vez que vocês são todos facilitadores, tudo pode ser mais fácil, porque vocês já fizeram um grande trabalho de integração precedentemente.

Entrando em conexão comigo mesmo, entro em contato com o outro, e também em conexão com a totalidade. Este è o milagre da Vida.

"Trindade... a Santíssima Trindade"... A cultura nos separa desses três grandes encontros: consigo mesmo, com o outro, e com o Divino (a Totalidade).

Na Biodanza® esses três encontros não são divididos, mas juntos... três encontros que se autoalimentam um ao outro.

Num momento de menos integração, por exemplo, eu posso recuperar a mim mesmo, olhando o outro ou passeando em um parque e respirando o bosque, talvez isso seja mesmo **o grande milagre, o grande mistério da Vida**. Rolando Toro teve a grande intuição de perceber isso.

Há uma coisa importante em nível de ressonância e mediunidade com os RITMOS UNIVERSAIS.

Quando fazemos Biodanza® e Voz... - trabalho que normalmente é muito regressivo - entramos em um ESPAÇO DE FUSÃO.

O ritmo dá continente e limite precisos, limites claros..., mas com todos os ritmos juntos... tudo se mistura. A Voz produz um som de uma pureza muito forte em nível rítmico, quando entramos em conexão conosco mesmos, com o outro e com a totalidade. Entrar em conexão quer dizer isso: entrar na vida mesma, nos seus mistérios e pulsações.

## **7. CORO DE CANA DIVINA.**

Quando por ressonância, por exemplo, na natureza, em um momento em que entramos em contato com o todo e então, por ressonância, tudo fica harmônico e não há nenhum maestro de orquestra conduzindo e ninguém com o diapasão na mão, para decidir as tonalidades, os passarinhos começam a cantar em cima do "coro de cana". É realmente extraordinário.

Estar no meio de um bosque em nível rítmico, por si só, já é muito regressivo, estar na frente do mar, ou encher-nos o corpo nu de argila é super forte e intenso, porque estamos evocando Ritmos Universais.

Os xamãs, quando entram em ressonância com o universo, nos ritmos universais que são os dos seres viventes cósmicos, eles usam esses mesmos sons e ritmos, quando começam a cantar sobre um corpo doente para curá-lo, e eles conseguem aceder a estes ritmos universais muito mais rápido que nós. Mas também nós, depois de uma aula de Biodanza®, podemos transformar-nos em xamãs, e um abraço pode ser terapêutico, pode curar as enfermidades de outro.

O "Canto no corpo" ou o "canto com acariciamento de cabelos" podem curar tantas enfermidades.... Ressonância rítmica e fluida. É por isso que o "Canto no Corpo" acabou sendo um exercício oficial do sistema de Rolando Toro.

Quem vai ao xamã, é receptivo e acredita totalmente na força mediúmica do xamã, considerando que o xamã tem a capacidade de entrar imediatamente nos ritmos universais, certamente tem uma grande possibilidade de retomar a grande sinfonia originária e curar-se de qualquer mal, qualquer doença.

Biodanza® e Voz nos faz entrar em um processo muito profundo de encontro e cura.

**Regressão ao estado de criança**, por exemplo, se o fizermos com canto, fica muito mais forte e é um processo profundo de regressão. Quando entramos nesta vivência, nos tornamos extremamente vulneráveis e necessitamos CONTINENTE, como eu dizia precedentemente.

O facilitador deve conseguir a **ATIVAR COM CONTINENTE** depois de uma forte regressão. No trabalho com a voz isso acontece frequentemente.

Retomar o grupo com ritmos mais verticais, com um pouquinho mais de impulso e retornar ao aqui e agora na medida em que o ritmo ou os ritmos começam a dar limite aos espaços, limite ao tempo mesmo, transformando o tempo infinito "continuum" e circular em tempos medidos, cronológicos. Esta ativação, será sempre uma passagem bem delicada que, tem necessidade de muita progressividade. E' dar continente de forma progressiva e revitalizante, retornando aos ritmos pulsantes da própria vida.

Gosto sempre de lembrar o exemplo do professor Rolando Toro com os enfermos psiquiátricos no Chile no início da Biodanza®: os enfermos psiquiátricos, como tomavam diversos psicofármacos ansiolíticos, o uso das músicas melódicas tranquilas levava-os a entrar em delírios psicóticos e eles se dissociavam ainda mais. Rolando Toro compreendeu isso e concluiu que deveria ativar com ritmos, trazê-los para o aqui e agora, para que eles retomassem o limite corpóreo. Mas, na primeira vez, não utilizou ritmos de percussão africana que são muito mais impulsivos e verticais como movimento, mas Rolando Toro utilizou ritmos brasileiros com ritmos mais cadenciados e sinuosos. Isto os trazia de volta à realidade, só que o movimento sinuoso, que é fundamental para integrar os três centros (centros: encefálico, peitoral e pélvico), mexe também com a sexualidade e de maneira não indiferenciada. Quanto mais vertical o movimento rítmico, mais impulso, mais pulsação, mais limites ele trará. Por isso utilizamos a

música de percussão africana que é normalmente mais ativa e muito diferente da sinuosidade da música afro-brasileira que leva a uma sensação de ebbriedade, mais dionisiaca, muito integrativa. É importante para ativar de maneira integrada e é uma passagem para uma ativação mais intensa a nível de impulso e ritmos mais vitais.

### **C. Vivência de sábado à tarde:**

#### **VIVENCIA**

*As palavras agora são as que estimulam vivência movimento-som. Todo o grupo está dançando e Sergio tece com o "fio das palavras" este "mosaico esplêndido da Vida"*

....Ontem à noite, eu já havia proposto começarmos um movimento um pouco diferente, um movimento parecido com um embalar a partir de uma base estável, um balançozinho. É muito importante conseguirmos deixar a respiração mais lenta, calma, harmoniosa. É seguramente o ponto mais difícil para nós, e também, no momento das danças, passar desse embalo para um ritmo sonoro. Interessante porque o “embalar” é horizontal, é eterno, contínuo. Mas à medida que vai tomando ritmo, começa uma pulsação, com limites mais claros, um contínuo cortado, com mais impulso . . .

No início é quase um segmentar de pescoço, onde o som da respiração pode acontecer ..

#### **Pés paralelos... mais amplo!...**

Mesmo de olhos fechados... mas que o movimento possa crescer a partir do nosso centro ..

A voz é a partir do ar...

Dobrando os joelhos...!

Agora, abra os olhos ...

... a relação .. a dança é mais importante... a dois ....

Muitas pessoas acreditam que não têm voz, acreditam que o esforço vai trazer a voz. A voz, como as artes, funciona a partir da abundância de algo que temos tanto dentro de nós e que precisa vir para fora. Quando não deixamos este canal livre, adoecemos...

Abrir espaço... sentar por um momento para descansar ... Esta manhã, jogamos um pouco com a voz, com sua capacidade.

Neste momento vamos começar o movimento vocal. Faz parte dos exercícios de Biodanza®; se você quiser é um jogo! ... mas realmente é algo mais profundo e representa algo muito importante. Mas para nós agora é um bom jogo ... é o lobo, o LOBINHO que chama....

Ficamos um pouco de olhinhos fechados... a posição e o movimento é o de chamar...

Eu queria que isso acontecesse em um **diálogo ... .. deixar que flua esta possibilidade de chamamento, chamar a beleza ...**

Convidar um amigo ... Docinho... simpático....

É atividade vivencial distinta do jogo desta manhã: tem mais a ver com a Dança de intimidade, exercício do corpo sonoro... Ajudando o parceiro que vem com sua sonoridade... Isso também vamos fazer todos juntos... pode ser?! É o corpo sonoro, mas feito na parte mais sensível e regressiva da aula, com um canto mais íntimo e mais profundo, mais doce e sensível.

## 2.O CANTO DE MAIOR INTIMIDADE NO CORPO SONORO

- "Neste momento, somente o "CANTO SENSÍVEL" pode entrar neste espaço. Isso não significa que se alguém queira abrir uma grande voz não possa fazê-lo. Certamente, como compartilhamos o espaço em conjunto, é melhor que seja assim: somente a **sensibilidade pode ser um guia** pra nós neste momento.

Cada par pode tomar o seu lugar... primeiro um canta e eu vou dizer-lhe, pouco a pouco, o momento de terminar... é necessário que um toque possa ajudar a cessar a voz... a partir daí, vamos trocar, inverter....

Fazemos essa dança muito pouco, infelizmente, em Biodanza®, porque não há tempo...

**O CANTO SOBRE O CORPO** é próprio dos xamãs que cantam docemente... e o que importa tanto aqui, é a vibração da voz e o calor do hálito e a respiração. O companheiro vai ser receptivo...

Somos um grupo de professores, esta é uma boa oportunidade "vivencial" para todos. **O CANTO É CURATIVO**. É claro que, se queremos curar (uma vez que o caminho do sofrimento, já o conhecemos bem), vamos tentar tomar outro caminho... não é impossível! O caminho do prazer, de receber o canto e de nos nutrirmos dele.

É como se estivéssemos em "casa com um amor ao lado". Temos todo o tempo do mundo... *O canto sobre o corpo* é uma dança profundamente regressiva, logo, requer **cuidados**. Para reativar o companheiro demorará muito mais que o canto no corpo. Poucas vezes podemos fazer esse canto, por uma questão de tempo... Não sei... o que é mais importante, se é o canto sobre o corpo, ou o resgatar o companheiro depois de cantar. Talvez resgatar o parceiro seja mais importante do que o canto sobre o corpo.

Não temos nenhuma obrigação, é apenas uma possibilidade. O importante não é idealizar o que vai acontecer. É importante

para que possamos permitir-nos receber amor, e para dar àquele que canta permissão para nos dar muito amor.

... E depois, nós podemos ajudar-nos uns aos outros para nos ativarmos, com grande ternura e doçura....

### **Música Bolero de Ravel:**

Entrou a música “Bolero de Ravel”...

... podemos lentamente levantar ... da terra ao céu ...

amor, ternura e movimento ...

o vínculo é mais importante .... em uma dança começaremos a levantar lentamente....

### **D.domingo de manhã, 7/12**

1. PARTILHA com relação ao “exercício” CANTANDO SOBRE CORPO

Em termos fisiológicos tem uma forte estimulação a nível parassimpático. É difícil fazê-lo semanalmente. Pode ser feito então como canto em uma parte do corpo. Precisa de mais tempo, mais tempo para a regressão e também mais tranquilidade. Ele dá uma grande chance de renovação.

Falando de transe integrativo, em Biodanza® ele acontece quando eu me permito, dependendo de uma série de circunstâncias favoráveis, dependendo do feedback com o companheiro, do seu nível de presença para gerar confiança que me permite me abandonar, entrar e sair em uma regressão profunda. Depende

também de sentir a integração do grupo, da onda harmoniosa em torno do grupo.

Compartilho com vocês a minha vivência pessoal: posso dizer que foi através do exercício do Canto sobre o Corpo, que pela primeira vez eu entrei em um transe na Biodanza®. Foi na Escola de Formação de Brasília, onde estava fazendo novamente a maratona de Transcendência, com Rolando Toro. Justamente, ao fazer o exercício do Canto sobre o Corpo, houve um momento de enorme erotismo inicial, em seguida entrei em forte regressão, e não me recordo de mais nada. Um erotismo que era bem diferenciado, mas depois entrei em uma “vivência indiferenciada” muito profunda, de fusão completa. Acredito que foi um grande aprendizado para mim. Em nível sexual, foi como se houvesse aberto uma porta enorme para a minha vida, em nível afetivo transcendente. Abriu-me completamente a percepção, como se finalmente tivesse compreendido algo grande e profundo, uma vivência que não conhecia ainda.

Nós em Biodanza®, damos prioridade ao canto próximo ao corpo, em que sintamos a vibração dos lábios. Importante que você sintamos o calor. Quanto mais longe do corpo cantamos, mais a vivência se torna Transcendência, muito grande em termos de dissolução e perda de limite do corpo e, neste caso, talvez pudesse ser melhor cantar o nome da pessoa e não um canto genérico. No entanto, a regressão é sempre muito profunda.

Cantando o nome e a uma certa distância, podemos chamar este exercício de "**Reparentalização Cósmica**", que geralmente propomos na natureza: a pessoa fica em posição semifetal e a outra pessoa perto o suficiente e, muitas vezes de joelhos cantando o seu nome e ao final se aproxima, a abraça e a envolve completamente. Especialmente porque, após o exercício, a pessoa precisa de muito continente e de calor. Em certos casos esta experiência torna-se um renascimento.

<< Recordo a minha participação, uma vez no grupo semanal de aprofundamento em São Paulo com Marlise Appy e Angelina Pereira: eu não estava muito bem e não sentia absolutamente vontade de estar dentro da “vivência” do Canto do nome feito para uma pessoa do grupo, celebrando o seu aniversário. Senti todas as pessoas desafinadíssimas, digo tudo isso para dizer que eu estava fora do contexto da “vivência” naquele momento, estava preocupado e um pouco crítico. Eu disse a mim mesmo, “*por que devo fazer este Canto*”, não me sentia dentro das vivências naquela noite. Depois desta pessoa, Angelina me chamou para que fosse feito também para mim o Canto. Eu iria viajar no dia seguinte para a Itália, e naquele momento, eu ainda pensei que não queria, mas tão logo o grupo começou a cantar meu nome e eu comecei a me dirigir para o centro da roda, como que por magia, entrei imediatamente em uma profunda regressão, dando dois passos ao centro, e o grupo me apoiou, porque entrei literalmente em transe. Assim, apesar da resistência que eu tinha naquele momento a este exercício, foi fortíssima e poderosíssima a minha experiência. >>

Sobre o *canto sobre o corpo* alguns partilham sensações que tiveram:

Falamos da perda do tempo cronológico. Sentir-se pleno de prazer.

Falamos da perda de limites e, por sua vez, com a música se mantém o senso de limite. Sensação boa mas de se sentir perdido.

Sensação de limpeza do corpo, tirando as tensões.

Com relação ao exercício do LOBINHO:

Fazendo o lobinho se sentiam como se fossem crianças de dois anos... depois a gente cresce!, ... querer ser pego, ou não

querer... pulsando entre os diversos desejos ... disse de maneira muito simpática e suave....

Sergio diz que no projeto Minotauro a gente propunha inicialmente o exercício do lobo (não o lobinho), como perda do medo ao ridículo, a pessoa entrava no centro dando esse grito de “chamado”.

Um tempo depois, Rolando criou outros exercícios no Projeto Minotauro para superar o medo do ridículo. Depois propos este “lobo a dois”, com uma distância maior. Então, com uma maior distância entre os dois participantes, e somente com um par por vez, no centro da roda. Torna-se um tremendo desafio de auto expressão, porque tu deves chamar ao outro e o outro deve responder e chamar a ti, ou não nos encontraremos jamais. Então, para quem realmente tem dificuldade em emitir a voz, e poderia até ficar bloqueado, ou entrar numa espécie de “pânico”, é muito forte, porque de olhos fechados não consigo encontrar a saída do "túnel" e você tem apenas que "chamar", emitir o som. Como você fechou os olhos, você teria que "escutar" para tomar a direção certa, lançar o seu grito e assumir a decisão de ir em frente. Há necessidade de proteção e continente do grupo, porque é um verdadeiro desafio. Quando os dois finalmente se encontram, é um momento intenso, de fusão, plenitude e renovação.

O Lobinho a dois, feito de uma maneira graciosa e lúdica, mesmo assim, requer uma estrutura visceral muito forte, mas pode “desdramatizar-se”, à medida que se torna um jogo lúdico coletivo.

O grupo se fortalece porque estão todos juntos. Torna-se um pouco "caótico, mas lúdico"; É que mesmo brincando, podemos desbloquear um estado primitivo de expressão de nós mesmos. O lobo em pé é muito terno, evoca um pouco de sensualidade, mas com muita ternura. O lobinho... é muito, muito sensual,

quando você faz isso no chão de quatro patas, em uma posição de abertura total. Quando se encontram, muitos rolam no chão. Em um grupo iniciante muita gente se surpreenderá. Na Biodanza® para crianças torna-se um rolar de puro prazer.

Quando entramos em regressão vivemos emoções, que por vezes, aparentemente são novas, mas as vivemos / "vivenciamos" também, como se fossem novas, como se fosse a primeira vez; mas depois, pode vir um "insight", e as ligamos a coisas conhecidas, a algo já vivido, que pode chegar junto com memórias do passado... algo já vivido.

Costumamos dizer que talvez fosse melhor chegar à solução para nossas dificuldades, ao invés de, quem sabe, à lembrança do "possível trauma", no sentido de que a solução seria a nova resposta fisiológica que surge numa forma corpórea, "vivenciada", no ato "em si" da vivência. Mas, infelizmente, muitas vezes voltamos àquela lembrança, desagradável... àquela que havíamos esquecido completamente - a respeito de um abuso sexual em família, por exemplo; alguns já têm consciência disso, outros só podem recordar-se dela naquele momento.

Estamos falando da "**reparentalização**" em Biodanza®.

Se essa memória vem acompanhada de uma nova resposta fisiológica "vivencial", torna-se uma possibilidade de mudança total das estruturas simbólicas internas em relação a esse trauma. Trata-se de uma mudança no nível inconsciente, se no momento "vivencial" o grupo, ou os companheiros envolvidos - através de um bom nível de presença, juntamente com o facilitador - podem transformar o momento presente em um momento de grande continente afetivo e proteção. Tudo pode ser transformado em um instante, resultando num processo de cura completa, ou, pelo menos, numa oportunidade de abertura de portas para um caminho

importante para uma possível ressignificação e reabilitação (resiliência). Este é o processo que chamamos de “reparentalização”.



Pergunta: No exercício que se faz caminhando... que é aquela brincadeira de tocar as partes do corpo, algumas vezes algum facilitador propõe tocar também os genitais... o que pensa?

Sergio respondeu: pode-se propor num grupo no qual haja confiança. Tocar a parte do corpo quer dizer perder o medo de tocar-se. Fala-se também da dificuldade da mãe de tocar os genitais do filho. Podemos melhorar graves carências... porque certas pessoas crescem sem ter sido tocadas em uma parte do próprio corpo.

Se você pode compartilhar a sua experiência, neste ambiente afetivo, neste ambiente protegido, é grande a probabilidade de cura. Isto pode acontecer num grupo estável de aprofundamento. As emoções compartilhadas com respeito e ternura profunda,

repetidas no tempo, vão transformar-se em sentimentos. O sentimento tem a ver com o vínculo de afeto, e vai criando uma série de componentes corticais simbólicos. As pessoas costumam dizer o seguinte, na roda de “intimidade verbal – que é o espaço verbal de relato de vivências”: <Biodanza® trabalha com emoções, mas é o grupo estável que cria ligações emocionais e leva a desenvolver sentimentos.> Esta é a base do trabalho proposto por Rolando Toro. O crescimento progressivo em Biodanza® acontece em grupo estável, exatamente porque entra o sentimento. Começamos a compartilhar o amor profundo, uma profunda amizade, onde o outro conhece os seus amigos de grupo, sabe cuidar dos amigos, sabe cuidar de alguns amigos que às vezes tem dificuldades. Então, um toque em uma parte ainda mais íntima pode ser de grande potência para a recuperação da autoestima. Em nossa cultura não se toca... a nossa incapacidade de contato é muito grande.

As crianças preferem às vezes apanhar a não serem tocadas. As crianças não tocadas e não acariciadas, então, não tem capacidade de discernir um "toque de amor" de um "toque de não amor." Também para nós, adultos, é importante que o contato seja de amor, nós temos necessidade do toque sadio e amoroso. É um aprendizado difícil para nós adultos “pensantes”, porque muitas vezes estamos desvinculados de nosso sentir profundo.

Sergio diz: **quando descobrimos que um contato é de amor em um “grupo compacto”**, é porque começamos a nos mover para encontrar aqueles que nos amam de verdade e deixamos de andar na vida atrás de quem não nos ama. Andar na vida em direção ao amor. Andar na vida, dirigindo-nos para o que nos nutre. Recuperar a percepção instintiva de caminhar sempre na direção de um “solo mais fértil” e parar de correr em “terreno árido”.

Os exercícios de voz em Biodanza® têm um caráter poderoso em nível "vivencial" e funcionam, além disso, como um processo de “reparentalização”, de inversão da estrutura simbólica

profunda, trazendo luz e clareza, recuperando traumas de várias naturezas. A voz tem uma potência única. Podemos dizer, sem medo que os exercícios de voz em Biodanza®, são de caráter xamânico e curativos.

## F. Vivência tarde de domingo

### INTRODUÇÃO

Antes de começarmos a dançar Sergio acrescentou:

Eu falei sobre emoções e sentimentos, mas há uma palavra, muito forte em nossa cultura que é **responsabilidade**. É muito forte porque tem uma conotação quase acusatória, e por isso, muita gente se põe logo na defensiva. Na vida fazemos tantos movimentos e muitos deles não nos pertencem por várias razões: principalmente, porque são imitações de algo, imitações de modelos culturais: <tu deves ter responsabilidade por teus movimentos>. É realmente muito dura esta frase. As leis também exigem de nós responsabilidade por nossos movimentos ou atos. Durante o processo de Biodanza®, começamos a descobrir nossos movimentos autênticos, O trabalho da descoberta de si mesmo, assumindo o próprio movimento, é muito grande no percurso da Biodanza® e a palavra responsabilidade começa a crescer junto, não como qualquer coisa de pensado, mas como uma coisa “natural” da Vida e que faz parte do vínculo afetivo (da relação afetiva). A palavra responsabilidade significa etimologicamente “**habilidade em responder**” (habilidade para responder a uma ação). Um abraço que você dá a um amigo, faz com que você crie um momento eterno com esse amigo. O grupo estável traz essa percepção, o crescimento do grupo estável dá a todos o sentido de assumir a responsabilidade pelas situações: é o passo principal para

nos tornarmos adultos. Na Europa, onde a adolescência é muito mais longa, nos recordamos dessa carência: assumir os nossos próprios movimentos é algo muito importante - assumir os nossos movimentos, porque os movimentos dos outros não são os nossos. Descobrir os próprios movimentos é muito importante para nós. Em Biodanza®, é para com os nossos verdadeiros movimentos que temos responsabilidade.

Eu gostaria de retomar um movimento rítmico, um mantra: “**Assessita hum**”, contrapondo-o ao "Samba Cananda Camina Bumba", que também é um jogo de palavras que gera um ritmo e ao mesmo tempo cria uma pulsação visceral.

Assessita-hum é muito mais forte porque tem um chamado da própria terra e pode até levar a um transe, se feito de olhos fechados. Eu queria que vocês se pudessem envolver com o movimento, como fizemos ontem, e mais especialmente com a respiração, porque o movimento não pode ser periférico, mas deve ser Central...

... Pouco a pouco... o movimento está tomando forma...

... Podemos também nos deslocar para a direita...

... Nós olhamos... a dança é sempre mais importante...

... **Respiro... danço... doce...**

... Ombros e pescoço relaxados... a cabeça...

...batemos ... as mãos agora...

...Ao abrir o espaço... abram suavemente... também os braços...

... Delicado...

... Se alguém quer se sentar um pouco...

Quando entramos na dimensão melódica, sempre entramos na dimensão do “eterno”, porque as melodias são eternas. A me-

lodia oferece esse caráter de unidade, de estarmos juntos... e perder os limites. O ritmo dá os limites, nos traz para o espaço do aqui e agora, da hora... A nossa vida é feita dessas duas pulsações. Um dos problemas da nossa cultura é ter procurado dividir, mas na realidade estamos falando de um movimento rítmico cardiovascular. O cardíaco nos dá alimentação (sangue), impulso para que o movimento possa acontecer, mas ao mesmo tempo se está falando também de um fluxo respiratório que tem um ritmo diverso do cardíaco, embora em harmonia com ele. A respiração caracteriza a nossa fluidez, que é a “vivência do oxigênio” dos nossos movimentos. Sérgio sente que está falando de algo muito óbvio... mas para a nossa mente que separa tudo, talvez seja bom recordar, que estamos separando algo que não se pode separar. Na nossa cultura frequentemente aprendemos que o ritmo está na periferia, nos pés, nas mãos... que o ritmo não respira. Assim, no caminhar em Biodanza®, por exigência, devemos reaprender a integrar o peito, a pélvis, o criativo, ou seja, a integrar as diversas partes. Torna-se um verdadeiro prazer...

No salto sinérgico, que é um exemplo típico das crianças... é a expressão da alegria de viver... que tem seu próprio ritmo, uma fluidez .... se eu não perder a dança, posso entrar com qualquer som orgânico... não posso fazer o som parado, porque perco o contato com meus ritmos internos e então vou necessitar um metrônomo para fazer, o que quer dizer que devo seguir um ritmo externo ao meu.

Dificuldade de nossa cultura... Eu digo isso, porque o ritmo pertence ao mundo e a tudo que se movimenta... inclusive, quando vamos ao trabalho... há uma música tocando... nós devemos sentir e dançar aquela música, e com o máximo prazer possível... encontrar prazer também naquela música do trabalho. Ouvir a música que está acontecendo e ao mesmo tempo ser quem se é (o si mesmo), é como o exercício com a música da “Batucada Fan-

tástica” com movimentos centrais onde sinto o ritmo e me abandono a ele. Na batucada periférica, ao invés, sinto o ritmo e proponho também meu ritmo, dou a minha parte na construção de tudo... Começamos a caminhar... abrindo espaço...

## 2. RITMO E MELODIA NA VOZ

Sergio sente estar falando do “óbvio”. Mas é importante lembrar que a nossa mente está habituada a separar tudo. Estamos separando algo de inseparável, que é o ritmo e a melodia da própria vida, que está na música, no canto em tudo que produz som/movimento ou movimento/som.

**O ritmo pulsa no interior dos seres e se irradia para a periferia, se expressa no mundo**, Em nosso caso se expressa em nossos braços, mãos, pernas, pés, músculos da face, no sorriso, em nossa voz, etc... O ritmo é pulsação... movimento intermitente com toques regulares, com intervalos regulares. Esses espaços de tempo preciso e regular nos dão a sensação do tempo, do horário, que também se desenvolve, aumentando ou diminuindo a velocidade de pulsação, no entanto, é sempre com uma métrica bastante regular. Se impetuoso gera impulso em nós, ação, motivação plena.

**A melodia é o fluxo contínuo**, tal como o fluxo respiratório, tem um ritmo diferente do ritmo do coração, mesmo se **em harmonia constante**, e caracteriza a **fluidez, na continuidade**. É igualmente importante porque se **alimenta do oxigênio dos nossos movimentos mais fortes** e o mantém, o suporta.

O ritmo dá os limites, porque te insere no tempo e no espaço, no aqui e agora, enquanto a melodia te faz entrar no eterno, porque é um movimento dilatado, expansivo e “sem limites”.

O salto sinérgico como movimento impulsivo e ritmo, é um exemplo típico de crianças, pulando e produzindo sons rítmicos.

cos com voz, com os pés ou qualquer outra coisa, e porque ela evoca a euforia por ser pura alegria de viver, expressão de liberdade.

É divertido, o segredo está na dança, na integração ritmo/melodias, no batimento cardíaco, na respiração contínua. O ritmo aparece como natural, espontâneo, sentindo-se totalmente dentro ao mundo, completamente adequado ao espaço, às pessoas que estão ao redor. Você se sente em ritmo total, nos ritmos universais. Se ficarmos parados, ou melhor, fora do mundo ou da realidade, fora do aqui e agora, então vamos precisar de um metrônomo para retomar o ritmo. O sentimento de inadequação torna-se muito grande, bem como o sentimento de não pertencer, não “fazer parte”.

No exercício da "caminhada fisiológica" em Biodanza®, juntamente com os movimentos rítmico -impulsivos do corpo, respiramos de uma forma aberta e ampla, integramos o movimento peitoral/afetivo, pélvico/sensual, num andar motivado e criativo. É um verdadeiro prazer. Então, o caminhar torna-se uma verdadeira dança da vida.

Pois bem. Tratando-se da música produzida a partir de CDs, ou então, mais de nossa voz, os fluxos rítmicos e melódicos vêm completamente integrados. Com certeza, certos movimentos musicais são de predominância rítmica, outros de predominância melódica, alguns movimentos são bem cadenciados entre ritmo e melodia criando um movimento sinuoso. “Voz em Biodanza®” é muito integrativa, de grande estímulo e produz muita harmonia, muita integração.

**Pergunta:** Os facilitadores devem continuar fazendo "vivência"?

Nós, os facilitadores, criamos um espaço para dançar o nosso grupo e nós mesmos. O facilitador vivencia também con-

duzindo, sobretudo porque vibra com o grupo, se emociona e, conseqüentemente, dança. O passo para tornar-se um técnico está aí, muito próximo. O facilitador que se torna um técnico não dança mais... A passagem é muito sutil. O meio, a ponte para a recuperação, é a vivência. Sabemos bem disso, mas podemos às vezes nos distanciar... mas é de uma sabedoria profunda... pois um momento de vivência nos coloca no "aqui e agora" e nos deixa bem por muito tempo, às vezes por meses... basta muito pouco ... basta um minuto de vivência ..... um minuto de eternidade.....

## **CONCLUSÃO**

A última obra de Rolando Toro “La Inteligencia Afectiva” publicada após sua morte é de extrema importância para a compreensão mais profunda da função da afetividade na constituição da música e de suas condições estruturais para o processo vivencial de Biodanza.

Um texto produzido a partir da fala de alguém deve respeitar a fala, assim como ela foi emitida. “Decidi, neste contexto "extraordinário", manter a liberdade da palavra "criativa" diz Paola ao se referir à transcrição que permitiu este texto burilado por Marlise e Angelina. A vivencia induzida pela musica na Biodanza é algo mais extraordinário que o texto escrito, pela plenitude de conhecimento que permite: conhecimento vivo e emocionado. A palavra e o texto se tornam criativos quando recheados de afetividade, nutridos pelo cuidado e expressos pelo movimento vivo. A integração do ritmo, da harmonia na música é a integração do ritmo e da harmonia, da palavra e do movimento no canto, dentro do processo vivo da dança.

Teoricamente é importante lembrar que a nossa mente está habituada a separar tudo. Estamos separando algo de inseparável,

que é o ritmo e a melodia da própria vida, que está na música, no canto em tudo que produz som/movimento ou movimento/som. Uma característica fundamental da vida é a música que se compõe no universo inteiro, é o movimento inconstante da vida em permanente evolução.

### **FONTES PRINCIPAIS:**

1. **CUOCHI, Paola.** Transcrição da fala de explanação, orientação e facilitação do Curso, da dinâmicas e das vivências: Facilitador Sérgio Cruz 2008 e 2009.

2. **TORO, Rolando.** Biodanza: Integração existencial e desenvolvimento humano por meio da música, do movimento e da expressão dos potenciais genéticos. São Paulo, Editora Olobras/Escola Paulista de Biodanza, 1ª. Edição, 2002.

3. **AFETIVIDADE.** Curso de Formação Docente em Biodanza – Sistema Rolando Toro. Interational Biocentric Fundation.

4. **TORO, Rolando.** Biodanza. São Paulo: Editora Olavobrás / EPB, 2002

5. **CAPRA, Fritjof.** As conexões ocultas: ciência para uma vida sustentável. São Paulo: Cultrix, 2002

6. **MODELO TEÓRICO. EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA.** Curso de Formação Docente em Biodanza – Sistema Rolando Toro. Interational Biocentric Fundation.

7. **TORO, Rolando.** LA INTELIGENCIA AFECTIVA. La unidade de la mente com el universo. Editora Quarto Próprio. Santiago do Chile, 2013.



# **SPECIALIZATION - BIODANZA®: VOICE, MUSIC AND PERCUSSION: BIODANZA® - DANCE, MUSIC, SINGING AND THE ART OF BEING**

by Sérgio Cruz

## **Summary**

This paper is a transcript of a speech by Facilitator Sergio Cruz, author and instructor of the Specialization Course in Biodanza and Voice, given in two modules at the Rolando Toro School of Facilitators of Bolonga, Italy. The first module was characterized mainly by living experience type of exercises called vivencia, which is fundamentally important for working and experiencing with the voice and with percussion instruments in their diverse shades. The educators experienced the voice as a musical instrument that produces integrated movement and induces profound integrated vivencias and profound regression. We describe and contemplate on all of the introductory theory referring to the voice and the emotionalized word in Biodanza®. As Paola CUOGHI said, the language used may contain structural errors, because it is important to maintain coherency with that which is being livingly experienced. So, the so called “errors” are not that important. Repetitions help comprehend the complexity of what is experienced in the course. It is preferable to give importance to the essence of Sergio’s word, instead of recuperating the written form of the Italian or Portuguese language in their norms. “I decided, in

this “extraordinary” context, to maintain the freedom of the word “creativity””.

KEYWORDS: Voice, Dance, Music, The Art of Being, Biodanza, Vivencia

### **BIODANZA®- DANCE, MUSIC, SINGING AND THE ART OF BEING**

*First Module: Bologna, December 5-6-7, 2008*



## PRESENTATION

This work is the result of a lot of patience and persistence of my dearest friend Paola, who was able to transcribe all tapes recorded in the two modules of Biodanza and Voice, taught in the "Friendship Space for Education and Permanent Training" in the Rolando Toro School of Bologna, Italy.

It is the transcription done by Paola Cuoghi of the theory I, Sergio Cruz, presented during the first two modules of the Biodanza teachers training extension "Biodanza: Voice, Music and Percussion" (**First Module: Bologna, December 5-6-7, 2008; Second Module: Bologna, February 27-28 and March 1, 2009**).

Through this text, I aim to reinforce the importance of the experience and the reason for which we tried to keep the translation the most "vivencial" possible, remaining loyal to Sergio Cruz' presentation, so we can use it as a working tool.

The language used can contain structural errors, because I try to keep it coherent with the vivencial aspects. Therefore, since you know, we do not give much importance to mistakes. The same with repetition as they allow us to understand the complexity of the experience lived in the workshop. Rather I preferred to give importance to the essence of the words used by Sérgio, instead of recovering the written form and norms of the Italian. I decided, in this "exceptional" context to maintain the freedom of the "creative" word. **Paola CUOGHI, transcription and organization**

Hopefully these texts will serve to support theoretical aspects and encourage reflection, especially for those who did the training or heard the theoretical presentations given by me in a more "vivencial" and spontaneous way.

I am happy to offer these pages, and once again I thank Paola for her commitment and dedication to this work. I hope it remains a didactic text within the sphere of education for group facilitators, especially for those who live Biodanza.

With much care and friendship to my colleagues and friends close to my heart,

*Sérgio Cruz*

Transcription, organization and proofreading: Paola Cuoghi (from original in Italian)

Care with drawing, images, diagrams and illustrations: Sérgio Cruz

Translation into Portuguese: Agostinho Dalla Vecchia, Sérgio Cruz and Marlise Appy

Translation into English: Belisa Amaro (from Portuguese)

Editing in English: Michelle Dubreuil Macek and Belisa Amaro

Conception and realization: Centro Studi Biodanza – Bologna/Italy

## **BIODANZA®- DANCE, MUSIC, SINGING AND THE ART OF BEING**

by Sérgio Cruz

*(Article published in the European Magazine of the European Association of Teachers of Biodanza Rolando Toro*

*System, number 4, January 2000. Magazine produced and published in four languages – Italian, French, English and German.)*

### **INTRODUCTION**

#### **“Dance and Music in Biodanza®”**

In Biodanza, we rescue the pleasure of moving. The satisfaction of feeling and moving in space as a possibility of evolution, expansion, and growth. We enter in touch, embrace, flow, breath, walk, jump, fly, create, launch ourselves into the world, communicate, give, love, desire, conquer, feel worthy and receive.

All these movements result from an “infinite knowledge”, from an emotional and isceral trust from feeling alive and pulsating.

Thus is the movement of art: a radical “vital force”, an intense connection with life, that brings about an uncontrollable need to express that life is Life, the one that makes us see and feel new/wonderful nuances that belong to the dimensions and the complexity of life.

When the dancer moves, even if without aesthetic intentions, she expresses pleasure, which reveals a sensation of plenitude that she is experiencing, because she dances the emotion that generates life

when drawing with her body forms of real connection with her internal aesthetic, showing an evolutionary path of pleasure and cosmic harmony... an absolute link with her own life.

The more the ballerina is impregnated with emotion, or connected with her own essence, the easier it is for us watching to make deep connections with ourselves. The deeper her connection, the greater the possibility it is for us to perceive the grandiosity and the beauty of life, which stimulates us to enter in touch with our own greatest and wonderful movements.

Artistic movement allows us to feel the “wonderful”. It elevates us to what is transcendent, what allows us to be, and produces in us a deep need of expression, giving us the secret sensation that we are magnificent.

If we talk about the movement of music, nothing is different. This is also a movement of life, which transmits to us the rhythmic harmony of the universe, giving us the impulse to dance life.

In her first studies, a pianist, for example, experiments “feeling herself”, then “moving herself”, passing from the dance to the keyboard of the piano and, in transforming her dance into sounds, all gains sonority. The more connected she is with her emotions, the more fluid in her movement, the more she awakens a highly inviting impulse, in terms of inviting movement and dance.

The movement of integrated music leads to integrated dance.

The songs in Biodanza are, and should be, true art pieces, or better yet, life pieces with an immediate deflagrating power, an invitation to organic unity, to integrity and plenitude. In other words, an invitation to stimulate the connection with vital movements, to dive into the horizons of life, through the emotions of being and the satisfaction of self-expression.

### **VOICE in Biodanza®**

The work of integration and liberation of voice in Biodanza is of fundamental importance. I call it “vocal movement”, or “the dance of voice”. In the integrative goal of Biodanza, voice cannot be isolated from integrated movement, from dance, in which the pelvic, abdominal, diaphragmatic, pectoral, cervical and oral segments flow integrated and freely, extending themselves in resonance to the arms, hands, legs and feet. The commitment with emotion and with expression should be complete.

The spoken word in Biodanza should normally be reduced to a minimum, because it has a strong rational/cortical connotation and structure. But when this spoken word is provoked by emotion it transforms itself into a true dance.

Many people that work with voice on a daily basis are quite capable of expressing their ideas and objectives with words; however, when it comes to talking about the emotions that are involved in their lives or their passions, the same people block themselves and can barely breathe, making integrated dance impossible. In the work of voice in Biodanza, we stimulate this dance in which the rhythm, the breath, the internal and external movements emerge completely integrated.

Through voice, as musical sound like a sonorous dance as well as singing, we get to *vivencia*, which is a healing vibration, a pulsation that penetrates and is at same time involving and dissolving the dancer.

The shamans utilize singing to transform disharmonic rhythms into healthy and harmonic rhythmic movements. They breathe and sing harmony, like a breeze that caresses the flower of the trees, or like the wind in the ocean waves, or the sand at the beach, or like the water in waterfalls flowing over the rocks.

Healing organic flux reactivates the dance of life and cosmic music.

Integrated movements are music. We just need to feel, admire and experience them. All our embraces are sonorous, all our encounters with life are musical.

SINGING and VOICE in Biodanza are vital movements, pure emotion. Biodanza is movement, emotion, music, and singing. It is certainly the dance of life: the “Art of Existing”.

### ***Sérgio Cruz***

*(Article published in the European Magazine of the European Association of Teachers of Biodanza Rolando Toro*

*System, number 4, January 2000. Magazine produced and published in four languages – Italian, French, English and German.)*

### **Theoretical-Vivencial Content of Use of Voice in Biodanza®**

- Nature as music’s teacher
- Universal rhythms and biological rhythms
- Melodies and sounds of nature
- Anthropological aspects of music
- Bio-music/The body as the origin of music
- The human voice
- Emotional words and emotional language
- Visceral voice, internal dance and music
- Rhythmic movement

- Melodic movement
- Organic music and harmony
- Music and singing with an adrenergic effect
- Music and singing with a cholinergic effect
- Biological and physiologic effects of singing
- Rhythmic singing – Creative singing
- Affective singing – Singing as a caress
- Shamanic singing – Singing and trance
- Voice, music and percussion together

### **Module 1**

The first module will be mainly “vivencial”, which is of fundamental importance for the experience with voice and percussion given its diverse nuances. We will experience the voice as a musical instrument that produces integrated movement and induces deep vivencias and deep regression. We will give the introduction related to voice and the “emotional word” in Biodanza.

### **Module 2**

The second module will be mainly theoretical and methodological, and exclusive for those who did the first module which focused on the vivencial marathon of “Voice, Music and Percussion”. We will do several didactic voice vivencias to reinforce our knowledge as facilitators.

We will talk about exercises of voice, and their congruence with the theoretical model of Professor Rolando Toro, as well as their possible variations and ways of deepening.



Please bring at least a small musical instrument of percussion

**"BIODANZA@: VOICE, MUSIC AND PERCUSSION"**

**S é r g i o C r u z**

**Bologna, December 05-06-07, 2008**

“All illnesses are musical problems

whose healing consists in finding a musical solution.”

“What heals is the communion with the healthy,  
the genius of sound.”

“The bigger the musical talent of the doctor,  
the more complete and faster is the healing process.”

### **Novalis**

“The emotions have  
musical forms,  
sonorous spaces,  
musical love notes.

The vivencias express  
themselves in heartbeats of the universe.  
If we are connected with our palpitations  
everything transforms itself into music.”

### **Prof. Rolando Toro Araneda**

#### **I. FROM VOICE TO LANGUAGE**

In human history, voice gradually became an activity of constant use and turned into what we call today structured language. The development of this language intensely activated the cortical structures. Through the stimulation of the left parietal region of the cerebral cortex such language has become a highly cognitive function. Language stimulates the left cerebral cortex, also known as the analytical cortex, responsible for the logic-

rational thinking. That is why in Biodanza we always invite the students to reduce the use of language (not speaking during the vivencias), minimize voluntary movements, close eyes and drop the activity of the logic-rational thinking, as part of the

powerful mechanisms of action in Biodanza, specifically, to reduce the inhibition of the cerebral cortex in relation with the limbic-hypothalamic region (center of emotions).

As professor Rolando Toro wrote, *“the inhibition of the repressive activity of the cortex over the limbic-hypothalamic region, allows for freedom, expansion of the instincts and organic regulation.”*

So we see the importance of integrating word/language and emotions/feelings – the “emotional word”, as they say in France. This is a difficult task, within a culture used to masking its own emotions and feelings, using the language and the word itself. In Biodanza we use SINGING to integrate emotion-movement and voice.

The “Dance of the Voice”, as a group of “emotional words” that talks about ourselves, reveals our feelings and makes us more authentic, it is the expression of our essence and our profound identity. Voice is related to self-expression and identity, as an internal movement that “overflows” through sounds. In the past it was normal to consider voice part of our identity. With no doubt it is still like that for babies or children under three years. For them, voice is total expression and communication, united to movement, shouting, crying, to the pre-verbal dialogues, to onomatopoeic sounds. They reconstruct the history of human beings. Children today learn to communicate and relate with others, with the world and other living beings, developing in only 3 or 4 years the evolutionary path that took humanity millennia.

The Brazilian singer **Milton Nascimento** says in his song “Canções e Momentos” (“**Songs and Moments**”):

*“There are songs and there are moments  
I do not know how to explain  
Where voice becomes an instrument  
I cannot control  
It reaches the infinite  
It ties all of us  
And it is a single feeling  
In the audience and in the voice  
There are songs and there are moments  
When the voice comes from the roots  
I don’t know if when I’m sad  
Or if when I’m happy  
I just know that there are moments  
That marry the song,  
From making such marriage  
Lives my profession”*

### **Vivencia of Friday Evening**

**Paola:** From now on we will use the term “vivencia” to refer to the Biodanza experience, the exercises conducted by Sérgio

that facilitate the dance as a sonorous expression of the movement and will not write it between quotation marks.

Sérgio opens the “Dance of Voice” giving it a concept of unity and says:

“When I talk about music I am talking about music with movement. The sound has a vibration, produces movement. All in life is in movement. The big dissociation of our culture has been to try to separate movement and dance. Even if someone is still in his dance, he is not completely still. The position of stability is not rigid. It is a position of dance. I want to propose in this moment a stable position.”

### **1. RECOVERING A STABLE POSITION.**

Feet parallel... knees flexed... eyes closed...! The music will be the music of our breath. Simply relax. A small movement of the neck, trying to relax the mouth. Breathing deeply... a respiration that can be sonorous. Relaxing and letting the sound happen. Uniting movement and sound.

When we sing and move at the same time there are big and strong dissociations in all of us. To rescue the integration of both is the most powerful process of transformation that can happen. Our words are not understood because our body dances one thing, we say with words what we think, and our expression says another. We take the path of deceit, of misunderstanding.

Now, I want to simply propose a “choir of the divine cane”. It is the song of the wind in the bamboo canes... allowing the air to enter and flow freely... Find a stable position, taking each other by the waist, letting ourselves be involved, let life flow!

### **Saturday morning, theory resumes**

This marathon of Extension and Specialization in “Voice, Music and Percussion” is not easy work, because it happens without music almost the whole time, but I feel it is a very important and interesting proposal of extension in Biodanza. It is not easy to conduct the whole marathon through voice; maybe is not even in fact necessary, but it is important to get familiar with Biodanza and voice so we can later apply it to our groups, without fear. Through Biodanza we discover our identity and the identity expresses itself in the movement. As soon as we are born our little heart starts beating, it has a pulsation, it has life. We understand the movement as something primary, primordial. Gradually, the human being expresses movements each time more complex, as it grows and develops.

## **2. MOVEMENT**

The Biodanza system acts on our identity. Our identity, as I said before, is always expressed through movement ( I mean movement as something primordial) and starts at the very beginning, with our first heart beat. In Portuguese, when we talk about the expression of identity, we use the word “revelar” to reveal (revealing, as in the process of “revealing” a photograph, instead of “developing”, as we say in Italian), to refer to something that appears little by little, that reveals itself slowly to the world. It is difficult to find the exact word to explain the development of identity because it has to do with something that takes form and body, gains color, something that appears increasingly alive as it unfolds.

In Biodanza, we say that “identity REVEALS itself in the presence of others”. In Italian, this concept is a little hard to un-

derstand because the word used to talk about the revelation of identity is “svelare” which means to unveil and the word used for the processing of photographs is “sviluppare” which means to develop. In Portuguese we use this same word “revelar” (to reveal) to refer to the movement of opening to the world. And, it gets even more complex, because this “revelation of the essence of a person” is an infinite movement, which means that it goes on, revealing itself more and more. And so we talk about “authentic-real movement”, in which the inner essence of a person finds ways to express itself and blooms (development/growth).

Professor Toro chose movement as the main instrument of expression for the Biodanza method, movement being understood as “dance”. Dance not as a performance or visual show, but as original movement, full of meaning and, above all, movement deeply charged with vital vibrations (emotions).

Any “genuine” movement can generate an emotion that stimulates dance. We use music and Biodanza, but we could also use painting. When we look at it, painting put us in movement because the art piece make us see/perceive/feel the authentic vital movement, induces the dance of life.

Art reveals essential movement. We thinking beings, consider art something complicated, instead of complex. Art is simple in its revelation of Life, when it reveals vital movement. In this way, the person who may be rigid dissolves in vital movement. That is why it is possible to dance with a sculpture, because it is a piece of art that puts us in movement, evokes a dance inside us.

Of course dance is that primitive movement of base, in which Professor Toro saw the creature and the creator merge. The dancer is the creator when he moves, and at the same time, he is the piece of art, the creature embodied by Life.

We don't know what started first: movement-dance or movement-music. However, they are united because they are two primordial movements. We are talking of primal sounds and musicality that belongs to life itself. Singing, sounds, music and dance-movement are together, integrated.

### **3.PRIMARY SOUNDS, MUSICALITY AND COMMUNICATION**

We belong to life... We human beings are like birds, singing animals. Singing is part of this animal. The movement, the dance is sonorous and is part of the human being also. However, in the evolutionary scale, man got closer to his sonorous possibilities. In his evolutionary scale man started developing language.

Communication among people caused the development of language. At an anthropologic level, man survived because he developed his intelligence, due to the development of his intellect. Scientific studies prove how much evolution and the survival of mankind is related with the development of his intellect.

Several current scientific investigations, through studies of DNA, confirmed that the Neanderthal was as intelligent as the Homo Sapiens. But if they had the same intellectual level, why didn't they survive? The answers, or better the hypothesis, are: The Neanderthal man was not capable of getting used to the variety of food options (He would eat always the same things: carnivorous, ate big animals, very few vegetables, etc.) He reached sexual maturity two or three years before us. His community was comprised of about 100/200 people, not much, (practically a family clan).

Conversely, Homo Sapiens lived in communities of more than a thousand people. The large number of people in his com-

munity, created a bigger sense of protection. He perceived that to survive he needed to live in community.

Living in larger groups has social and biological implications. The groups require more social interaction, what makes the brain more active during childhood and adolescence, demands development of a language that is more sophisticated and, indirectly, increases the life expectancy of the group members.

The biggest communities put in movement a very complex mechanism for Homo Sapiens – the mechanism of “communication” with others, the “need to talk”, and not only that, but also having to come to agreements, to share, even more, to build and self-build in shared ways, developing together.

Most likely it was through COMMUNICATION that the human being increased intelligence, according to several hypothesis of the current search. The simple onomatopoeic became more complex through verbal communication each time. When we make reference to things we have experienced (past), or to the ones still to come (future), we add an important dimension to the communication, the notion of past and future.

This way, it was possible for man to deal not only with the “eternal present” but also to tell his history, his past, to live and dance the moment, the here and now, and even more, to walk or dance towards the future.

To put in practice a committed movement, an authentic expression, transforms man, communication and community.

It is important to notice how all animals communicate through sound. The difference is the intellectual complexity or the cognitive development that elevated mankind through language. Language became an option to human beings. Man is the only animal that uses the spoken word. Today even our verbal abilities

are mixed with our identity. There is a big variation between what is “primary voice movement” and what is now “movement of structured and cognitive voice”, as our language is today.

#### **4.PRIMITIVE LANGUAGE**

Among the Andean populations of Peru where I was several times facilitating Biodanza groups, language is still quite primitive. Some Andean children, explained to me that in their language (Quechua), they sometimes emit a sound that resembles a “sigh” and that has a deep meaning, full, moved by emotion and, at the same time it is very complex. It means “every morning, from the time the sun raises to the time it sets, I feel an energy that is transformed in heat and shivers, etc.” It is this way that they have the perception of another, know about their fellow beings. They can communicate with one another based on what they are feeling or experiencing in each moment.

Once the Andean children start attending elementary school (where they have to learn Spanish), they feel surprised when their Spanish speaking colleagues talk so much, but can not really express what they feel. Playing, they would tell me that we have all these different ways and words to say the same thing but in the end we finish the discussion saying: “I don’t think I can explain in words what I have experienced, what I feel in this moment, or what I felt.”

#### **5.THE “NATURAL” REVEALS AN INFINITE COMPLEXITY.**

When we start building words and phrases, the cerebral cortex agitates a lot. There is a need for a big flow of blood and a lot of movement is happening in the region of the left cortex, the

area responsible for language, and this intensifies the development of the cognitive, rational and intellectual capacities. For this reason, we try to reduce the cortical activation in Biodanza, a fundamental approach of our method. We don't talk during vivencia, we diminish our voluntary movement, we close our eyes, the logic rational thinking is reduced, there is space for intensity, internal sensations, emotions, and states of cenesthetic pleasure to emerge.

The cerebral cortex is part of us (we are glad it exists). It was certainly what allowed our survival throughout the centuries. However, it is necessary to heal our connection with the Center of Life. By "Center of Life" I mean a profound connection with ourselves, with our own species, and with nature. It is necessary to rescue man linked and connected with the cosmos.

Professor Rolando Toro use to repeat that when in Biodanza one needs to leave the helmet outside – that part of us that analyses, processes and interprets. And then jokingly he [Rolando] added that there are times also that we need to keep the helmet because it facilitates (practical) life. It is only when we do not talk, when we reduce the language and the cortical process a lot that primary emotions emerge (regressive sounds, primary sounds that generate pleasure, and states of well being).

An example of a primitive sound: yawn, a reflex of the autonomic nervous system. It generates communication with the environment through sound. As the sound of the yawn increases and a form of singing rises, arriving at harmonic sounds (with notes, if we create tones or chords. But the nature of music is to create these notes... the source is to sense it, to have the vivencia of it, to "live it". The source is Life. When I say "live it" I am referring to dancing it; to "dancing life" instead of thinking of it, as Rolando would say.

A child develops voice together with movement to establish a dialogue with his parents and with the world. This makes her move forward. **Paola:** Sérgio shares that he did a rudimentary dialogue of voices with his son, Marquinho, in which the child released the sound “Ah, Ah” and when he heard the similar response of Sergio “Ah, Ah” the boy went up the first the stairs of the house, and then 16 steps, for the first time.

## **II.DEVELOP/RECUE/REVEAL SINGING TO FIND THE “DANCE OF WORDS”**

Avoiding using the spoken word is fundamental for “beginners” in Biodanza. But for us and ourstudents considered “advanced” in Biodanza, talking during vivencias is not so terrible; it does not matter as much, the eyes open or closed, we can achieve the vivencia in the same way.

In Biodanza we create an internal space were music can express itself. The voice is directly connected with the air, it is connected to the fluidity of continuous movement. The emotional movement is continuous and fluid, a vivencia of eternity. And we understand vivencia as a movement lived intensely.

Rescuing the voice to sing is to open the possibility for affective expansion. I am talking about Biodanza as a rehabilitation at an existential level. For example, if I have an affective difficulty Icreate rigidity in the thoracic muscles which is proportional to my affective difficulty towards the external, the environment. In regards to the internal world, for example, if I have affective difficulties, I am going to have difficulties in obtaining air. In this case, for example, I have to open my mouth, my lungs, until I fill my belly, so then the air can enter and leave freely, with flow.

Singing lessons made me deal with this air. The air that enters and leaves becomes a sound, and then more sounds, and each time more music. I try to open my internal spaces to make my voice louder, to exercise the diaphragm muscle and have more voice, bringing in more air. However, when we do vocal technique we do not resolve affective difficulties. This is the work of Biodanza, which it is not of vocal technique.

Is it true, singing has to find its center in life, from the center of life, from what is natural, organic. Many times, what happens in Biodanza sessions? We dance with someone who is dancing with freedom and the pleasure of simply dancing and s/he starts feeling intensely and we get surprised with what starts to happen. This air that enters and feeds the organism is what maintains the continuity of the movements.

When we dance, we start feeling things more intensely, and many times we create a kind of sabotage of our own feelings. The students start to block their shoulders, stiffen their necks and block the breathing. This is sabotaging the emotions and especially to deeper feelings. The person initiates her dance with freedom and pleasure and starts to feel things, and gets surprised... and it can happen that the person blocks her oxygen – the natural nutrition – and starts closing down out of fear of opening affectively to the world, raising shoulders... and if the facilitator invites her to relax the neck, the mouth, she can do it, but sometimes it is possible that she stiffens again and does not even notice her own movements.

**Sensibilization happens as a result of the experiences. The comprehension of this passage is totally vivencial and it is of infinite pleasure.**

Many times we hear a student say “when the facilitator told me that I did this... I finally

understood... I heard... and the world opened up...” Or he might say “it was the first time that someone told me...”; maybe the sentence was simply “relax your neck and open your mouth”... It means that the student had never really heard the many times a facilitator had oriented him to relax the neck and mouth. It is possible that the person even relaxed without noticing it and stiffened it again afterwards. After a long time, perhaps years, one day the movement of relaxation happens and along comes a deep experience of well being, accompanied by a physiologic relaxation and trust. In this moment the person feels a great well-being and registers the event. Some students in Italy have expressed this sentiment to me saying “I noticed then that I was very well ... it transformed my life... I opened myself to the world...”

The person needs to discover for herself. The facilitator can, at some point, touch her, embracing lightly the shoulders (it does not always result in action by the dancer)... but she is the one that has to relax the neck, the shoulders, totally connecting with her affectivity.

For example, it is like with the elderly, who certainly have difficulty turning the neck with problems like labyrinthitis, an ear disorder which makes it difficult to turn the head for fear of falling. They want to sit. It is very natural. Although it is often enough that the facilitator or caretakers looking after them involve them with tenderness so that they can relax their necks and mouths. It is very important to take this opportunity, which ends up having the effect of an affective rehabilitation, which allows the person to resume confidence in her life.

In Biodanza, we do not control breathing through special exercises that teach us a specific method of breathing. And this is because breathing is a vivencia of Biodanza or life by itself, our own experience, which surprise us, a dance of the quotidian, our

daily breathing. I believe that all Biodanza is pure breath. All exercises of Biodanza evoke emotional trust and openness, the process of relearning the original affective functions.

It's important to realize that everything in Biodanza is breathing: natural and ecological motion of exchange, a give and take, gather and offer, to build and create the universe. I believe very much in the concept and the word "SHARE".

We need a lot of fluidity, a lot of air, to promote and/or facilitate the affective expansion.

Music is a natural and organic expression of our experience as human beings. Singing opens the door to affective communion with the cosmos. So when a Biodanza group does an exercise in nature called "Chorus of Caña Divina" (Divine Bamboo), almost immediately the birds arrive. It creates a harmonious environment of natural life, a cosmic symphony.

An important learning at the level of breathing life: there is a PULSE, a MOVEMENT - introspection and action, opening and closing, rest and action, and so on... a fundamental point, which is like a revealing of our own identity and our organicity. Biodanza is a relearning of organic and visceral functions.

### **B.Vivencia of saturday morning**

**Paola:** While the group is in a circle, Sergio says: "With Biodanza and Voice we don't want to go against the normal physiology of each of you, and we also don't want it to be transformed just in technique".

**Sérgio continues...**"Samba Cananda Camina Bumba" is a game of words invented by Rolando. It has a rhythm, and this

rhythm works, makes something happen, exactly because we breath it; this is the basis of its organicity.

Looking for the rhythm of base....

We start allowing our bodies to enter this rhythm that is completely together with the breath, do not look for the rhythm outside, not that repetitive rhythm but the creative one inside us... the one that produces pleasure... more movement... more commitment.

... I do not mean faster... the dance is the most important, more than the voice... The voice is a result of the movement... of the vibrations that are by themselves sonorous.

Relaxing the neck, creating something really pleasant...

Three or four pairs... change...

... we remain in the dance...

... we open the space....



It is also important to understand that the rhythm is not regular and repetitive, but at the same time it is creative because it

will progressively change. This generates pleasure, and satisfaction generates a new moment. It is even more true when that movement is shared with someone, then it gets even more beautiful because it enters a dynamic we build together and that feeds vitality back, not in the sense of being useful and taking action, but vitality as pleasure. This is the real revolution, as Rolando Toro said: learning about pleasure with pleasure. It means the air singing inside the bamboo canes as the cane allows the passage of air that enters and exits freely. As Life inhabits the planet, the Air is connected with the breath of life.... It was lifeless, but when it entered, the air cheered up. This is an affective and transcendent concept, archetypal.

### **1.SONOROUS BODY (Playful Game)**

It's a dance in two's where one touches the body of another. The one who is touched makes a sound: the sound is deeper when the touch is received in the low parts of the body, and as the partner rises to higher parts of the body, the sound has a higher pitch.

We position ourselves in pairs. It is important to realize that our voice has a huge amount of variations ... Should we play? We touch one part of the body, one sound and one movement...

Exploring a little further, from low to high, in a continuous manner... able to play...

Walking a little, trying to relax your neck, breathing well, also relaxing the mouth... shoulders...

We find a place to stand... if we need, we can sit .... Now, we recover our Breathing Dance in its origin, and we rescue this natural act, turning the automatic movement into a dance, turning

it into an essential pleasure. Life happens because of an internal demand. The tendency to mechanize in our culture is huge and the approach of Biodanza is to discover the pleasure of the Breathing Dance.

We seek the *experience* of breathing. It makes no sense to do otherwise... the Breathing Dance is breathing with pleasure ... One seeks to expand self by breathing... with pleasure... The path of pleasure must still be discovered, we have to learn it. It is the opposite of the path of suffering, which we already know very well.

The music will come from our breath... We don't necessarily need to make a sound... Relax your neck... mouth... facial muscles... We're all together and I want each here to discover his/her own voice, in his/her own intimacy... That voice can be continuous... it has a lot to do with the respiration, with the breath.

We take a receptive position, directly related with our voice... In this moment what matters are the sonorous caresses...

## **2.SHARING ABOUT THE LAST VIVENCIA**

Micaela's statement: "...*Shamanic value, a healing dimension... great internal vibration and also external, like being immersed in a kind of baptism. I agree with whoever said to be in a "trance of suspension", very strong collective communication... all together... "*

Gianna's statement: "*I feel this: a very big feeling of well-being, and I do not feel like thinking!.*"

Cristina G.'s statement: "... big intimacy with voice! This intimacy resonates with the voice of all others, an experience we know very little."

Federica's statement: "I felt a huge change at a physical hormonal level..."

Monica F.'s statement: *"In regards to the things that you, Sérgio said, about pleasure ... connected this with my way of entering the deep, where I want to lose myself, from where I do not wish to reemerge. This time I felt really good, without guilt... thanks to your proposal... when you spoke about organicity it was important for me: a caress that gives containment, gives limits, allows me to feel and hold together this delightful organism that I am. "*

Denis' statement: *"...it's as if this time I finally realized the value of the word integration."*

Paola's statement: *"My well-being is now in a space of pleasure... and I feel I can allow myself to open even more, but it is not enough for me do this alone. It's as if there was an external call from all of us together, in communion! It has communication with my intimate self and I 'gift myself' with the permission to open even more, especially the space I have inside."*

### **3.DISCOVERING OUR ORGANICITY**

Biodanza uses the methodology of ENHANCING THE EXPRESSION OF IDENTITY through many active moments, moments with motion and action; then it begins to stimulate dissolution, and then we can go into a phase of great VULNERABILITY and DISSOLUTION, where we need CONTAINMENT, protection. In Spanish and Portuguese, we use the word "continent" (meaning where we are planted, in land, in a

continent) – is very metaphorical – as we normally say in Biodanza, in moments of dissolution or regression we need "continent", presence, support, grounding.

The voice in Biodanza, as singing, provides active, playful, creative and vital moments, and so many moments of profound dissolution and fusion with the Universe. This is a path to universal rhythms, those rhythms that heal us, that revive the roots, the origin, and that enter the dimension of the Vital Unconscious proposed by Professor Toro.

In this vivencial moment when I proposed to go into a dance/singing, intimate and profound, I told the group: "We are trying to do the impossible. To sing our own intimacy all together and at the same time within one to two feet from each other. In order to do so, each one must be in deep connection with self and at same time with the others. "

#### **4.DANCE OF INTIMACY WITH THE VOICE**

It creates an experience of INTASY, and of intimate communication.

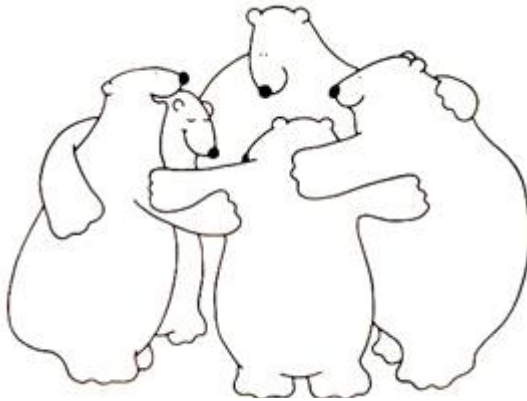
These moments of the singing in intimacy are always very strong and deep, moments of connection with others and perception of the here and now (where we are): the group had the conditions to enter this intimacy. What is most frightening in the singing of intimacy is the loss of limits. And one can stop and think: "I want to hear my voice". Some may be nervous or angry.

The problem may be that the EGO asking "where is my voice?" It is like I want to see the clear boundaries of what I am.

The Voice has this dimension of "CONTINUUM", dimension of "no limits," eternity, affective bonding, bonding with Life.

Being together, joining, belonging to the whole, being/feeling inside. In our culture, where individualism prevails, the work with the voice can be scary due to a large dissociating force, which is the separation of man from the totality, and because man unwittingly tries to stay outside the Dance of Life. The work with voice is very strong at an affectivetranscendent level. It puts us in the space of “no time”, in the space of the flow of life. Culturally we cling to TIME, which for the Western culture is a secure port whereas Biodanza invites us to enter mythical time and exit chronological time... to enter circular time, roundness, the continuum.

**5.SINGING LEADS US TO RE-CONNECT WITH “THE FEELING THAT WE ARE PART OF THE WHOLE”**



SINGING invites us to enter into a different dimension of space: the perception of "I am the whole" this is a concept of Transcendence. It greatly enhances the "sentiment of being a part of something, of belonging", moments in which affectivity and transcendence are completely together.

It is the perception of not being part of that gives us this constant feeling of being inadequate, that we experience every day in our culture, in the society in which we live today.

I feel that reconnecting to the universal rhythms, primarily through vocal expression and singing is like finally returning home, back at home. It is to appropriate ourselves of our rhythms, and at the same time, to share the cosmic rhythms.

## **6.THE SENTIMENT OF FEELING AGAIN "INSIDE", IT GIVES ONE A SENSE OF WELL-BEING.**

With voice and singing in Biodanza, I seek inside myself and in others for the music. When I enter the dance of intimacy, and if I can stay receptive, I realize my intimacy extends to infinity, and by resonance I continue feeling vibrations, and the collective chorus enters in harmony, even if I do not want to... I am looking for the music inside myself and find the intimacy that extends to infinity, and feel the vibrations of everyone and everything.

Sometimes the “rational thoughts” appear, the "cortex" comes into play: "What I am doing? Who am I? Who are they?"

So when we work with the voice we need to be very progressive... allowing time. It is as if the integrative stimulus is sometimes too much, making us find some of our dissociations. When we work with voice there is no middle ground: we are either in vivencia or we are out of it.

The music from CDs give support, music facilitates, and is common in Biodanza. This work with the voice is deepening work, an extension. For this particular group, since you are all facilitators, everything is easier because you have already done a great job of integrating.

Getting in connection with myself, I come into contact with another, and also into connection with the whole. This is the miracle of life.

"Trinity... the Saint Trinity"... The culture separates us from these three major encounters: with myself, with another, and with the Divine (Totality).

In Biodanza these three encounters are not separated, but together... three encounters feeding back each other.

In a moment of less integration, for example, I can recover myself by watching another or strolling in a park and breathing in the woods. Maybe this is the greatest miracle, the great mystery of life. Rolando Toro had the great insight to perceive it.

There is an important thing at a resonance level and medi-umship with UNIVERSAL RHYTHMS.

When we do Biodanza and Voice – work that is usually very regressive – we enter a FUSION SPACE.

The rhythm gives containment and precise limits, clear boundaries, but with all the rhythms together everything gets mixed. The voice produces a sound of pure strong rhythmic level when we come into connection with ourselves, with others, and with the whole. To enter into connection means entering life itself, in its mysteries and its pulsations.

## **7. CHORUS OF THE CAÑA DIVINA/BAMBOO CHORUS**

When by resonance, for example in nature, in a moment we come into contact with the whole and then, by resonance, everything becomes harmonious, and there is no conductor leading the orchestra and no one holds the tuning fork, to decide the

shades... the birds start singing over the "Bamboo Chorus." It is really extraordinary.

Being in the middle of a forest itself is very regressive at a rhythmic level, being in front of the sea, or feeling clay over the nude body is super strong and intense, because we are evoking Universal Rhythms.

When the shamans come into resonance with the universe, with the universal rhythms, which are the same for living cosmic beings, they use these sounds and rhythms to sing over a sick body to heal it, and they can access these universal rhythms much faster than us. But after a class of Biodanza, we can transform ourselves into shamans, and a hug can become therapeutic, can cure the illnesses of another.

The exercises Singing on the Body or Singing with Hair Caresses can cure many diseases... Rhythmic and fluid resonance. That's why the Singing on the Body ended up being an exercise of the official system Rolando Toro.

The person who goes to a shaman is fully receptive and believes in the power of a psychic shaman, considers that the shaman has the ability to immediately enter in contact with universal rhythms, and certainly has a great possibility of resuming his great original symphony and heal from any evil, any disease.

Biodanza and Voice brings us into a very deep process of encounter and healing.

Regression to the state of a child, for example, if we do it with singing, it is much stronger, a profound process of regression. When we enter this experience, we become extremely vulnerable and CONTAINMENT is needed, as I said previously.

The facilitator should be able to ACTIVATE WITH CONTAINMENT after a strong regression, which happens often when we work with voice.

Resume the group with more vertical rhythms, with a little more impulse to return to the here and now as the rhythm or rhythms begin to provide space limits, limit to the time, transforming the infinite time continuum and circular into a time measured chronologically. *This activation is always a very delicate passage that needs a lot of progressivity.* It is important to give containment gradually and revitalize, returning to the pulsating rhythms of life itself.

Chile, in the beginnings of Biodanza: the psychiatric patients, many taking psychotropic and antianxiety medicine, had psychotic delusions and got more dissociated when calm and melodic songs were played. Rolando Toro understood this and concluded that he should activate with rhythms, bringing them to the here and now, so they could regain their body limits. But he did not use African percussion rhythms, which are much more impulsive and inspire vertical motion. Rolando Toro used Brazilian rhythms, with more cadenced and sinuous rhythms. This would bring them back to reality but with sinuous movements, which is essential to integrate the three centers (cortex, chest and pelvis), which also touch sexuality, and in a very undifferentiated way. The more vertical the rhythmic is, more impulse and pulsation, more limits. So we do not use African percussion music, usually more active and very different in terms of sinuosity than African-Brazilian music, which leads to a feeling of drunkenness, more Dionysian like, very integrative. It is important to activate in an integrated manner as a gateway to a more intense activation with pulse and vital rhythms.

## **C.vivencia of saturday afternoon**

### **1.VIVENCIA**

**Paola:** *The words are now the ones that stimulate movement-sound vivencia. The whole group is dancing and Sérgio weaves this splendid mosaic of Life with a thread of words...*

...Last night, I proposed we start a movement a little different, a movement similar to swaying, with a stable base, a little swaying. It is very important that we let the breathing slow down, become calm, harmonious. It is certainly the most difficult point for us, and also, during the time of the dances, to go from a cradling/swaying to a rhythmic sound. Interesting because the swaying is a horizontal movement, it is eternal, continuous. But as the rhythm gains more body, the pulsation starts, with clear limits, continuously, with a cut beat, with more impulse.

In the beginning it is almost a Segmentary Movement of the Neck, where the sound of the breath can happen...

Feet parallel... wider!...

Even with my eyes closed... letting the movement grow from my center...

The voice comes for the air...

Bending the knees...

Now, open your eyes... the relationship... the dance is the most important... in twos...

Many people believe they have no voice, and that the effort will bring out their voice. The voice, like the arts, works from the abundance of something we have both *within* and that needs to come out. When we do not set this channel free, we get sick.

Opening the space... seating to rest for a moment... This morning we played a little with the voice, its capacity.

Right now let's start the vocal movement. It is one of the exercises of Biodanza, if you want can become a game! But it is actually something deeper and represents something very important. But for us now it is a good game... it is the wolf, the cub who calls...

We stay for a little with our eyes closed... the position and the movement is the one of calling...

I would like that to happen as **a dialogue... letting this possibility of call flow, calling the beauty...**

Inviting a friend... Tender... friendly...

It is different from the game of this morning. It has more to do with the Dance of Intimacy, exercise of Sonorous Body... Helping the partner who responds and comes with sonority... We will do it all together... okay? The Sonorous Body is done in the most sensitive and regressive part of the class, with the most intimate singing, the most deep, the most tender and with utmost sensitivity.

Helping the partner that responds and comes thanks to your sound... We will do it all together... okay? The Sonorous Body is done in the most sensitive and regressive part of the class, with the most intimate chanting, the most deep, the most tender and sensitive.

## **2.SINGING OF DEEPEST INTIMACY IN THE SONOROUS BODY**

Right now, the space is open to only "SENSITIVE SINGING". This does not mean that if someone decides to let out

a loud sound one cannot do it. Certainly. But since we share the space together, it is better this way... only **sensitivity can be a guide** for us in this moment.

Each pair can take its place... first one sings and I will tell you, slowly, the moment to complete and change... It is necessary that a signal stops the voice... then you will exchange, change roles...

Unfortunately, we do not do this dance very often in Biodanza, there is no time...

SINGING ON THE BODY is something shamans do. They sing tenderly... and what matters here is the vibration of the voice and the warmth of breath, the respiration. The partner will be receptive.

We are a group of teachers, this is a good vivencial opportunity for everyone. SINGING IS HEALING. Of course, if we want to heal we have to take another route, since the path of suffering, we already know well... It is not impossible! The path of pleasure... receiving singing and nurturing it.

It is as if we are at home with our love next to us. We have all the time in the world. The Singing on the Body is a deeply regressive dance, it requires a lot of care. To re-activate our partner will take more than the singing on the body. Seldom can we do this singing because of lack of time... I do not know what it is more important, if the singing on the body, or the containment after singing to a partner. Maybe holding the partner is more important than the singing on the body.

We have no obligations, just possibilities. It is important to not idealize what will happen. It is important so we can allow ourselves to receive love, and to give to the one who sings permission to give us a lot of love.

And then we can help each other to activate, with much tenderness and sweetness.

**Paola:** The song "Bolero of Ravel" enters...

we slowly stand up...

From earth to heaven... love, tenderness, and movement...

the connection is the most important...

dancing we slowly start to stand up.

## **D.Sunday morning, 7/12**

### **1.SHARING about the exercise SINGING ON THE BODY**

In physiological terms it has a strong parasympathetic stimulation. It is hard to do it weekly. Can be done as singing on a specific body part. It requires more time, more time for regression and also more quiet. It gives a great chance of renewal.

Speaking of integrative trance, in Biodanza it happens when I allow myself to experience it, depending on a number of favorable circumstances, depending on the feedback with a partner... Your level of presence generates confidence that allows me to abandon myself, enter and live a deep regression. It also depends on the integration of the group, the harmonious vibe of the group.

I will share with you a personal experience. I can say that it was through the exercise of the singing on the body that for the first time I went into a trance in Biodanza. It was in the school of Biodanza in Brasilia, where I was doing again the marathon of Transcendence, with Rolando Toro. As I was doing the exercise

of Singing on the Body, there was a moment of enormous eroticism initially, then I entered into deep regression, and I do not remember anything else. An eroticism that was very differentiated, but then I went into an undifferentiated vivencia, very deep, of complete fusion. I believe it was a great learning experience for me. On a sexual level, it was as if a huge door opened in my life at a transcendent-affective level. My perception opened completely, as if I had finally understood something big and profound, an experience I had not known yet.

It is better to singing close the body of the partner, so he/she feels the vibration of the lips. It's important that you feel the warmth of the breath. The further from the body we sing, the more Transcendent becomes the vivencia, very large in terms of dissolution and loss of body limits and in this case perhaps it would be better to sing the person's name and not a generic song.

In any case, the regression is always very deep. If we sing the name of a person at a certain distance, we call the exercise Cosmic Re-reparentalization, which we usually propose in nature. A person is in a semi-fetal position and the other is close enough. The "giver" is close, and often kneeling, chanting the name of the partner and then approaches, embraces, and completely holds the partner. After this exercise, in special, one needs a lot of containment and warmth. In some cases this experience becomes a re-birth.

I recall one time I did a drop-in participation in the advanced weekly group of Marlise Appy and Angelina Pereira, in São Paulo. I was not feeling very well and had no desire to do that vivencia of Singing the Name of a Companion, to celebrate someone's birthday. I felt like everyone was very out of tune. I say all that to explain that I was not in vivencia at the time, I was worried and a little critical. I said to myself "why should I do this singing?" I did not feel very present that night. After this, Ange-

lina called me to also receive the singing exercise. I was going to travel early next day to Italy, and I did not want that, but as soon as the group started singing my name as I stood in the center of the circle, as if by magic, I immediately entered into a deep regression in the center, and the group supported me because literally I went into a trance. Thus, despite of my resistance to this exercise in that moment, it was a very potent and powerful experience.

Some shared about their body sensations while doing the Singing on the Body.

We poke of the loss of chronological time. Feeling oneself full of pleasure.

We spoke about the loss of limits and that with music we maintain a certain sense of limit.

Goodsensation, but a feeling of being lost.

Feeling of a clean body, tensions removed.

About the exercise of the LITTLE WOLF CUB, Sergio said:

Doing the exercise of the little wolf cub makes of feel like we are two years old... but then... sometime... during the exercise we grow up and... we are not sure anymore if we want to be caught, or not...and we start pulsating between different desires ( Hahaha! ☺)...

**Paola:** Sérgio tells that at first in the Minotaur Project we proposed the exercise of the Wolf (notthe cub) to loose the fear of ridicule. The person would enter the center giving the "crying call".

A while later, Rolando created other Minotaur Project exercises to overcome the fear of ridicule. After this he proposed the

"wolf in twos", with great distance between partners. Then it was proposed with an even greater distance between the two participants and only one pair at a time in the center of the circle. It becomes a tremendous challenge of self-expression because you need to call to the other and the other must respond calling back to you, or you will never meet. So those who really has difficulty in projecting their voice, could even get blocked or enter into a kind of panic. It is very strong because with closed eyes I cannot find the way out of the tunnel and I have to "call", release a sound. Since you close your eyes, you have to listen to take the right direction,

launching your own cry and making the decision to move ahead.

There is the need for protection and containment of the group, because it is a real challenge. When the two finally meet, it's an intense moment, of fusion, wholeness and renewal.

The Little Wolf in twos is done in a graceful and playful way, yet it requires a very strong visceral structure, which can be played down because it becomes a playful collective game.

The group is strengthened because they are all together. It becomes a bit chaotic, but playful. Even when playing around, we can unlock a state of primitive expression of ourselves. The standing wolf is very tender, evokes a bit of sensuality, but with a lot of tenderness. The Cub is very, very sensual, if you do it on the floor, as four-legged, in a position of full openness. When they meet, many roll on the floor. In a beginner group a lot of people will be surprised. Biodanza for children becomes tumbling of pure pleasure.

When we experience regression we feel emotions, sometimes new emotions. However, as we live these emotions as new experiences, as our first time, we can have "insight" and connect

these emotions with something known, memories of the past can show up. We relate them with something you've already lived.

We often say that it is better to get to the solution of our difficulties rather than be reminded of a possible trauma. This way the solution would be a new physiological response arising in a bodily form, experienced in the act itself of the vivencia. But, unfortunately, often we go back to that memory, unpleasant... to an experience we had completely forgotten – about sexual abuse in the family, for example, that we are already aware of it. Or maybe we can remember it for the first time in that moment.

We are talking about “re-parentalization” in Biodanza.

If this memory is accompanied by a new physiological response, living becomes a possibility of totally changing our internal symbolic structures in relation to this trauma. We are talking about a change at the unconscious level, if the group or the partners involved have a good level of presence, along with the facilitator, the present moment can be transformed in a moment of great affective containment and protection. Everything can be transformed in an instant, resulting in a process of complete healing, or at least, an opportunity to open doors to an important path towards a new meaning and rehabilitation. This is the process we call "re-parentalization."



**Question:** In the exercise we move around and the facilitator invites us to touch parts of the body of others, the participant can invite to have one's genitals touched... What you think about that?

**Sérgio's answer:** It can be proposed in a group where there is trust. When we touch a part of someone's body we loose the fear of touching ourselves. We speak about the difficulty the mother has of touching the genitals of the son.

We talk about improving this need because certain people grew up without being touched in certain parts of the body. If you

can share your experience, in this affective environment, in this protected environment, there is a high probability of healing. This can happen in a stable deepening group. The emotions shared with profound respect and tenderness, repeated over time, will turn into feelings. The feelings have to do with an affective bond, and will create a series of symbolic cortical components. People often say the following in the circle of verbal intimacy, the sharing space: "Biodanza brings emotions, but it is the stable group that creates emotional connections and leads us to develop feelings". This is the basis of the work proposed by Rolando Toro. The progressive growth in Biodanza happens in the stable group, precisely because feelings arise. We began to share the deep love, a deep friendship, where one knows his friends in the group, cares for his/her friends, knows how to care for those with more difficulties.

Then a touch in a more intimate part of the body can have a great power in recovering self-esteem. In our culture we do not touch, our inability to have contact is really big. Children sometimes prefer to be beaten than not to be touched. Children that are not touched and caressed have no ability to discern loving touch from touch that is not loving. Also for us adults, it is important that contact is of love, we need healthy and loving touch.

It is a very difficult learning process for us thinking adults, because we often feel disconnected from feeling deeply. When we discover loving contact in a compact group, it is because we start moving to find those who truly love and stop running after those who do not love us. We start walking in life towards love, walking in life towards what nourishes us. Recovering the instinctive perception of always walking towards a more fertile soil and stop running in the direction of an arid land.

The exercises of voice Biodanza are powerful at a vivencial level and, besides that, function as a process of re-

parentalization, changing a deep symbolic structure, bringing light and clarity, recovering several types of trauma. The voice has a unique power. We can say, without fear, that the exercises of voice in Biodanza, have shamanic and healing qualities

## **F.Vivencia of sunday afternoon**

### **1. INTRODUCTION**

**Paola:** Before we start dancing, Sergio adds the following:

I talked about emotions and feelings, but there is a very strong word in our culture called **responsibility**. It is a very strong word because it has an almost accusatory connotation and that is why many people become defensive. In life we make movements that often do not belong to us for several reasons. Mainly because they are imitations of something, imitations of cultural models: “you must take responsibility for your movements or actions”. This sentence is very harsh. The laws also require us to take responsibility for our actions or movements. During the process of Biodanza, we begin to discover our authentic movements. The work of discovering ourselves, assuming our own movements, is very large in the Biodanza process and the word “responsibility” begins to grow, not as something we think about, but as something natural in life and that is part of the affective bonding (the affective relationship). Etymologically the word “responsibility” means "ability to respond" (ability to respond to an action). A hug you give a friend, makes you create a timeless moment with that friend. The stable group brings that perception, the growth of the group gives everyone the sense of assuming that responsibility for each situation: the main step to become an adult. In Europe, where adolescence is much longer, we remem-

ber that assuming our own movements becomes something very important – assuming our movements, because the movements of others are not ours. Discovering our own movements is very important to us. In Biodanza our responsibility is with our own movements.

I would like to resume a rhythmic movement, the mantra “Assessita Hum”, comparing it to “Samba Canada Camina Bumba”, which is also a play on words that generates a rhythm and at the same time creates a visceral beat.

“Assessita Hum” is much stronger because it has a call from the earth and it can take you into a trance, if done with eyes closed. My desire is that you feel involved by the movement, as we did yesterday, and especially with the breath, because the movement cannot be peripheral, should be central...

Slowly the movement starts shaping...

We can also move towards the right...

We look at each other... the dance is the most important...

I breath... dance... tender...

Shoulder and neck relaxed... the head...

We clap hands now...

As we open the space... we open gently... the arms...

Delicate...

If someone wants to sit a bit...

When we enter the melodic dimension, we always enter the dimension of the eternal because the melodies are timeless. Melody brings this character of unity, of being together and losing limits. The rhythm gives limits, brings us to the space of the here and now, present time. Our life is made of these two pulses.

One of the problems of our culture is trying to divide these two, but in reality we are talking about a cardiovascular rhythmic movement. The heart gives us food (blood), an impulse where the movement can happen, but at the same time we are talking about a respiratory flow that has a different rhythm than the heart, although in harmony with it. The breathing defines our fluidity, which is the vivencia of oxygen in our movements. Sergio feels he is talking about something very obvious, but since our mind separates everything, it might be good to remember that we are separating something that actually cannot be separated. In our culture often we learn that rhythm is on the periphery, in the feet, in the hands, that the rhythm does not breathe. So as we walk in Biodanza, a requirement is to relearn to integrate the chest, the pelvis, the creative, the meaning, integrating the various parts. It becomes a real pleasure .

The Synergic Jump, which is typical of children, is the expression of the joy of living which has its own rhythm, fluidity. ...if I don't lose the dance, I enter with any organic sound... ...I cannot make the sound when I am stopped because I lose contact with the internal rhythms, and then I need a metronome and follow an external rhythm, not mine.

A difficulty in our culture... I say this because the rhythm belongs to the world and to everything that moves... Even when we go to work, there is music playing. We must feel and dance that music and with maximum possible pleasure... also finding pleasure in that song at work. To listen to music that is happening while being yourself. It is like the exercise of central movements with the music "Batucada Fantastica", where I feel the rhythm and abandon myself to it. On the other hand, during the peripheral batucada, instead, I feel the rhythm and also propose my rhythm, I give my part to build it all. We start walking... opening the space...

## 2. RHYTHM AND MELODY IN THE VOICE

**Paola:** Sérgio says to that he feels to be talking about the obvious... **Sérgio continues:** But it is important to remember that our mind is used to separating everything. We are trying to separate something inseparable, which is the rhythm and the melody of life itself, which is in the music, in the singing, in all that produces sound/movement or movement/sound.

Rhythm pulsates inside of beings and radiates towards the periphery where it is expressed in the world. In our case it is expressed in our arms, hands, legs, feet, muscles of the face, smile, voice, etc... The rhythm is pulsation... intermittent movement with regular beats, regular intervals. These precise and regular spaces of time give us the sensation of time, of a schedule, which also develops, increasing or decreasing speed of the pulsation, however, it is always a quite regular metric. If sudden, rhythm generates impulse, action... We become "motivation".

Melody is a continuous flow, like the respiratory flux, it has a different rhythm than the heart, even if in constant harmony, and is characterized by fluidity and continuity. It is also important because it feeds from the oxygen of our stronger movements and maintains and supports it [the oxygen]. Rhythm gives limits, because it inserts you in time and space, in the here and now, while the melody makes you enter the eternal time, because it is an expanded movement, expansive and without limits.

The Synergic Jump, as an impulsive movement and rhythm, is typical of children, jumping and producing rhythmic sounds with voice, feet or anything else. It evokes the euphoria of simply being in the joy of living, with freedom of expression.

It is fun. The secret lies in the dance, in the integration of rhythm/melody, in the heartbeat, in continuous breathing. Rhythm appears as natural, spontaneous, feeling totally inside the world,

completely appropriate to the space and the people around. You feel totally in the rhythm, in tune with universal rhythms. If we stand still, out of the world or reality, out of the here and now, then we need a metronome to resume the rhythm. The feeling of inadequacy becomes too great, as well as the feeling of not belonging.

During the exercise Physiological Walk, along with the impulsive rhythmic movements of the body, we breathe in an open and broad way, integrating the chest/affective and pelvic/sensual, in a creative and motivated walk. It is a real pleasure. Then, the walk becomes a true dance of life.

Well, in the case of the music produced by CDs or by our voice, the rhythmic and melodic flows are completely integrated. For sure, certain musical movements are predominantly rhythmic, others of melodic predominance, some are well-cadenced movements moving between rhythm and melody, creating a sinuous movement. "Voice in Biodanza" is very integrative, a great stimulus and produces great harmony, a lot of integration.

**Question:** Should facilitators continue doing "vivencia"?

**Sérgio's answer:** We, facilitators, create a space to dance for our group and ourselves. The facilitator experiences vivencia when leading, especially because he/she vibrates with the group, gets emotional, and consequently dances. The step to become a technician is very close. The facilitator who becomes a technician does not dance anymore. The passage is very subtle. The middle, the bridge to recovery, is the vivencia. We know that, but sometimes we can distance ourselves from it... it is a profound wisdom... a moment of experience puts us in the "here and now" and leaves us well for a long time, sometimes for months... we need just a little... just a minute of vivencia... a minute of eternity...

## CONCLUSION

The last work by Rolando Toro “La Inteligencia Afectiva” [Affective Intelligence], published after his death, is of extreme importance for a deeper understanding of the function of affectivity in the constitution of music and of its structural conditions for the process of vivencia in Biodanza.

A text produced from someone’s speech should respect the speech, as it was emitted. “I decided, in this “extraordinary” context, maintain the freedom of the word “creativity” said Paola, referring to the transcription that made possible this text improved by Marlise and Angelina. A vivencia induced by music in Biodanza is something more extraordinary than the written text, for its plentitude of knowledge which allows for living and emotion-alized knowledge. The word and the text become creative when filled with affectivity, nurtured by care and expressed by living movement. The integration of rhythm, of harmony in music is the integration of rhythm and harmony of the word and of the movement in singing, in the living process of dance.

Theoretically it is important to remember that our mind has the ability to separate everything. We are separating something that is inseparable that is the rhythm and the melody of life itself, which is in music, in singing, in everything that produces sound-movement or movement-sound. A fundamental characteristic of life is the music that is composed in the entire universe: the un-contained movement of life in constant evolution.

## BIBLIOGRAPHY

1. **CUOCHI, Paola.** Transcrição da fala de explanação, orientação e facilitação do Curso, da dinâmicas e das vivências: Facilitador Sérgio Cruz 2008 e 2009.

2. TORO, Rolando. Biodanza: Integração existencial e desenvolvimento humano por meio da música, do movimento e da expressão dos potenciais genéticos. São Paulo, Editora Olobras/Escola Paulista de Biodanza, 1ª. Edição, 2002.

3. AFETIVIDADE. Curso de Formação Docente em Biodanza – Sistema Rolando Toro. Interational Biocentric Foundation.

4. TORO, Rolando. Biodanza. São Paulo: Editora Olavobrás / EPB, 2002

5. CAPRA, Fritjof. As conexões ocultas: ciência para uma vida sustentável. São Paulo: Cultrix, 2002

6. MODELO TEÓRICO. EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA. Curso de Formação Docente em Biodanza – Sistema Rolando Toro. Interational Biocentric Foundation.

7. TORO, Rolando. LA INTELIGENCIA AFECTIVA. La unidade de la mente com el universo. Editora Quarto Próprio. Santiago do Chile, 2013.



## REDE DE SAÚDE – RODA DE MULHERES HEALTH'S NET – WOMEN'S CIRCLE (Social Group)

Carmen Bez Batti

BEZ BATTI, Carmen. Nutricionista, professora didata de Biodanza e de Educação Biocêntrica, diretora da Escola Gaúcha de Biodanza  
carmenbezbatti@ig.com.br

### **RESUMO**

O resgate de valores como a sensibilidade, a afetividade, a compaixão, e a reaprendizagem de funções geradoras e mantenedoras da vida são alguns dos processos vividos por mulheres, num trabalho de promoção da saúde. Este trabalho acontece há 15 anos, na Secretaria Municipal de Saúde de Gravataí, Rio Grande do Sul.

A criação de uma cultura que devolva a essas alunas-mulheres, o protagonismo de sua existência, é o movimento deflagrado pelo uso de uma metodologia baseada em vivências integradoras.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde – Grupo social - Roda de Mulheres - Biodanza

## **ABSTRACT**

The rescue of values such as sensitivity, warmth, compassion, and relearning of function that generates and maintains life are some of the processes experienced by women, working in a way of health promotion. This work has been happening for 15 years, in the Secretaria Municipal de Saúde of Gravataí, Rio Grande do Sul. The creation of a culture that gives back to these students and women, the role of its existence, the movement is triggered by the use of a methodology based on integrative experiences.

**Key words:** Health promotion – Social group – Women´s circle - Biodanza

## **REDE DE SAÚDE – RODA DE MULHERES**

Elas vinham chegando. Uma a uma, duas a duas, em pequenos grupos, de mais longe, de bem perto. Desde o momento em que acordam sentem que vão viver um dia diferente, especial.

O que atrai essas oitenta mulheres a este local de atividades? E que expectativa é essa que se lê em seus semblantes?

Elas vêm em busca de vivências de Biodanza, vivências que aceleram processos de integração, que transformam os seres humanos em todos os níveis. Estas mulheres buscam a exaltação da vida, o aprender a viver.

A amorosidade que a vivência acorda em todas e em cada uma e a sensibilidade a florada, são percebidas após cada encontro, na luz de cada olhar. Vejo-as atravessando o enorme pátio e é visível a alegria e faceirice nas falas e movimentos, no caminho de volta para suas casas.

Estes encontros acontecem numa parceria da Secretaria Municipal de Saúde e o SESI de Gravataí, no programa de Edu-

cação Biocêntrica e Lazer na Promoção da Saúde para Mulheres da Comunidade.

O trabalho com o Sistema Biodanza, e sua extensão - a Educação Biocêntrica - é demandado por uma formação especializada, promovida pela *International Biocentric Foundation*, da qual sou professora didata.

A definição de Biodanza, concebida por seu criador, o antropólogo chileno Rolando Toro, quando em recente conferência no curso de formação de didatas, em São Paulo, diz:

Biodanza é um sistema de aceleração de processos integrativos a nível celular, metabólico, imunológico e existencial, mediante ambiente enriquecido, com músicas específicas e exercícios integradores, que deflagram vivências.

Quando foi feita a opção, enquanto nutricionista da Secretaria de Saúde, em transformar os grupos terapêuticos convencionais em grupos de Biodanza, eu estava tratando de uma frustração: estava vendo que cuidar de um aspecto isoladamente, tipo dieta, era muito pouco. Muitos aspectos da vida da pessoa não eram contemplados, o que retroalimentavam as dissociações. O controle da dieta, o uso semanal da balança, acabavam gerando esforço, ansiedade e muitas vezes sofrimento. Não dava mais para pensar o ser humano *em partes*.

A escolha foi por trabalhar o ser humano por inteiro, buscando o ser integral. Tudo poderia ser feito com melhores resultados. O tratamento que se dava era restritivo e de baixa resolutividade. A cura e a busca pela saúde eram procuradas de fora para dentro. Uma melhor qualidade de vida poderia ser acessada com mais prazer, delicadeza e melhor cuidado, com ações integradoras e não dissociativas. O Sistema Biodanza foi minha escolha. Um sistema cuja metodologia recupera o ser humano em sua grandeza. Assim temos as palavras do seu criador:

É indispensável, em nossa cultura, recuperar o sentimento de sacralidade da vida e o prazer de viver. O desenvolvimento da afetividade, da percepção ampliada e da expansão da consciência ética, devem ter prioridade absoluta. 2002:13

### **Vivência chamada Roda de Embalo, entrega e carinho promovem revitalização**

Registro de uma vivência chamada Roda de Embalo, entrega e carinho promovem revitalização



Fotografia: Clarissa Bocklage, 2005. Centro de Atividades do SESI de Gravataí.

Com poucos meses de aplicação do sistema, os primeiros resultados começam a aparecer:

- Desmedicação;
- Autonomia;
- Redução da utilização convencional dos serviços de saúde;
- Autoconhecimento;
- Aumento da abrangência da atenção na promoção da saúde coletiva;

- Promoção integral da saúde;

Além destes, já foram detectados amplos e profundos efeitos, descritos pela *International Biocentric Foundation* tais como:

- Exercícios de desafio pessoal frente a dificuldades.
- Coragem para defender seus pontos de vista.
- Conexão com a própria força.
- Expressar as emoções.
- Desenvolver a expressão verbal, a comunicação.
- Desenvolvimento da sensibilidade cinestésica, percepção do próprio corpo e destreza motora.
- Integração com a natureza e desenvolvimento da consciência ecológica.
- Desenvolvimento e ampliação da percepção.
- Expansão da consciência ética.

O uso da metodologia do Sistema Biodanza e da Educação Biocêntrica, (vivências, cerimônias de encontro, músicas e exercícios sistematizados), cria a possibilidade de um resgate progressivo. Um movimento que se auto regula e se auto organiza em função de valores pré-culturais, e que tem a vida como centro.

Nestas Rodas de Mulheres, além das aulas regulares semanais, fazem parte do programa, atividades culturais e de lazer. Durante todo ano são realizadas diferentes atividades: celebrações, comemorações dos aniversários, chá do dia dos avós, baile da primavera, com eleição do rei e rainha, visitas a parques, museus e idas ao teatro. Também são feitas três excursões anuais em parceria com a coordenação do lazer do SESI, onde o convívio e vivências na natureza complementam o trabalho, efetivando a relação entre o micro-mundo grupal e o macro-mundo social.

Destaco ainda outra atividade, que mais recentemente passou a fazer parte do programa que é o Encontro de Troca de Saberes. São oficinas conduzidas pelas próprias alunas que ensinam umas as outras, suas habilidades.

Em média, após um ano ou dois, de frequência ao grupo de iniciantes, as alunas passam, cada qual no seu tempo, e - esta progressão é muito respeitada - para o grupo avançado. Nesta etapa o aprofundamento e intensificação das vivências favorecem o aumento do grau de transformação e desenvolvimento dos participantes do grupo.

O acesso a estes grupos de promoção da saúde se dá por demanda direta de mulheres da comunidade ou por encaminhamento dos profissionais das unidades básicas de saúde. A entrada de novas alunas acontece no mês de abril, e são disponibilizadas em média, 20 vagas ao ano.

A progressividade do processo de integração, proposto pelo Sistema Biodanza, pode ser verificado pela observação de cinco modalidades de expressão do potencial genético humano que são chamadas *Linhas de Vivência*: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. Esta progressividade está diretamente relacionada com a frequência às aulas. A assiduidade também leva à estabilização das mudanças ocorridas.

É bonito de ver as transformações vividas sendo colocadas no cotidiano da vida dessas mulheres e ainda vê-las multiplicarem esses ganhos com a realização de trabalhos comunitários. Antes isoladas, fragmentadas, agora, potencializadas, integradas em si mesmas e em novos grupos ampliam seu universo de realizações e pertencimento. Elas se organizam, planejam e executam atividades de recreação e cuidado em casas asilares. São atividades supervisionadas, em instituições indicadas pelo Conselho Municipal do Idoso. O sentimento de sentirem-se úteis, capazes de ações que beneficiem outras pessoas, e o uso de suas potencialidades, abre espaço para que se vinculem criando redes sociais de sustentação.

As vivências integradoras induzem à harmonização do equilíbrio neurovegetativo, estimulando a renovação biológica e a reparação orgânica;

O lazer confirma-se potente na sustentação da motivação, na busca do bem-estar integral, favorecendo ainda a consciência do mesmo como direito social;

A ativação dos núcleos inatos de vinculação leva o grupo a uma mudança social profunda e modificação do estilo de vida. O que pode ser sentido na exclamação emocionada da aluna Carla Viana após três meses de aula: “Aquela música entrou dentro de mim como uma música de vitória. Como se alguém falasse: *viu como és vitoriosa, viu como tu conseguisse!*”

### **Vivência na natureza com uma Roda de Celebração**



Fotografia: Clarissa Bocklage, 2005.  
Centro de Atividades do SESI de Gravataí.

Ao criador do Sistema Biodanza, Rolando Toro, que me abriu este universo de transformação e desenvolvimento do ser humano, as alunas dos grupos regulares e ao SESI Gravataí, meus agradecimentos por possibilitarem a realização desse trabalho.

## REFERÊNCIAS

CURSO DE FORMAÇÃO DE DIDATAS. Palestra de Rolando Toro: **Dissociações Fatais**. São Paulo, 2009.

GARCIA, Carlos. **Biodanza, a arte de dançar a vida: A vivência como terapia**. 1ª. ed. Capital Intelectual. Buenos Aires, 2008.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION,  
[www.biodanza.org](http://www.biodanza.org), consulta em 16.09.2009

TORO, Rolando. **Biodanza**. 1ªed. em Português, Olavo-brás/Escola Paulista de Biodanza, São Paulo, 2002.

# AURICULOTERAPIA: TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM MULHERES NA MENOPAUSA E CLIMATÉRIO

WEILER, A. L.<sup>1</sup>; BORBA, C. A.S.<sup>2</sup>; FERREIRA, E. C. P.<sup>3</sup>

## Resumo

Este trabalho relata o tratamento para redução de ansiedade em mulheres nas fases de climatério e menopausa, as quais não fazem uso de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos, nem uso de reposição hormonal.

A ansiedade e sintomas associados são avaliados e confirmados através da escala de avaliação de ansiedade de Hamilton. Esta escala é aplicada antes do tratamento e depois. O tratamento proposto é através da técnica de microssistemas originada da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a Auriculoterapia.

Esta técnica milenar analisa o pavilhão auricular como um microssistema, que representa e trata todo o organismo nos pontos auriculares

---

<sup>1</sup> Farmacêutica e bioquímica pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), pós graduanda em Acupuntura Tradicional Chinesa pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC) - Rua Imaculada Conceição, 1155, Prado Velho, Curitiba/Pr. Contato:anne\_weiler@hotmail.com

<sup>2</sup> Farmacêutica e bioquímica pela Universidade Paranaense (UNIPAR), pós graduanda em Acupuntura Tradicional Chinesa pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC) - Rua Imaculada conceição, 1155, Prado Velho, Curitiba/Pr.  
Contato:neia.mb@hotmail.com

<sup>3</sup> Biomédica pela Universidade Tuiuti do Paraná (UTP), pós graduanda em Acupuntura Tradicional Chinesa pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC) - Rua Imaculada conceição, 1155, Prado Velho, Curitiba/Pr. Contato: pilato.evelin@hotmail.com

correspondentes. O estímulo nos pontos auriculares provoca sensação de energia produzida pela excitação de vários receptores, estes que enviam o impulso até o núcleo do trato medular do nervo trigêmeo, e depois é enviado até o tronco cerebral. Além disso, as células do centro reticular enviam os impulsos dos ramos laterais do trato até o córtex, ou seja, a auriculoterapia tem a sua ação no sistema nervoso não apenas para o tratamento da dor, mas também para a regulação da atividade dos órgãos internos.

O efeito produzido pelo estímulo do ponto auricular é imediato, pois leva o cérebro a agir sobre todos os órgãos, membros e suas funções. O resultado é o equilíbrio e harmonia do organismo.

As pacientes receberam o tratamento em 10 sessões de cinco em cinco dias nos pontos auriculares Shen men, Rim, Simpático, Neurastenia, Ansiedade, Tronco Cerebral, Fígado, Útero e Ovário.

No fim deste tratamento, concluiu-se, que a técnica de auriculoterapia para tratamento de ansiedade em pacientes com alterações hormonais devido ao climatério e menopausa, é eficaz, reduzindo consideravelmente o nível de stress, ansiedade, irritabilidade, distúrbios do sono entre outros sintomas, desde as primeiras aplicações.

**Palavras chave:** Ansiedade, Climatério, Menopausa, Auriculoterapia.

## **AURICULOTHERAPY: TREATMENT OF ANXIETY DISORDER IN WOMEN IN MENOPAUSE AND CLIMACTERIC**

### **Abstract**

This paper reports the treatment for reducing anxiety in women in perimenopause and menopause stages, which do not make use of anxiolytics or antidepressants or hormone replacement.

The anxiety and associated symptoms are assessed and confirmed by the rating scale of anxiety Hamilton. This scaling is applied before and after treatment. The proposed treatment is

through the technique of microsystems originates from Traditional Chinese Medicine (TCM), the Auriculotherapy.

This ancient technique analyzes the ear as a microsystem that represents and treats the whole body in the corresponding auricular points. The stimulus in auricular points provokes a feeling of energy produced by the excitation of various receptors, such that send the impulse to the spinal tract nucleus of the trigeminal nerve, and then is sent to the brain stem. In addition, the center reticular cells send the pulses of the lateral branches tract to the cortex, or the auricular has its action on the nervous system not only for the treatment of pain, but also for the regulation of the activity of internal organs .

The effect produced by stimulation of auricular point is immediate because it takes the brain to act on all organs, limbs and their functions. The result is the balance and harmony of the body.

Patients received treatment for 10 sessions of five days in auricular points Shen Men, Kidney, sympathetic, Neurasthenia, Anxiety, Brain Stem, Liver, Uterus and Ovary.

At the end of this treatment, it was concluded that the Ear technique for treating anxiety in patients with hormonal changes due to the climacteric and menopause, is effective in reducing considerably the level of stress, anxiety, irritability, sleep disorders, among other symptoms, Since the first applications.

**Keywords:** Anxiety, Menopause, Menopause auriculoterapia.

## 1 Introdução

A sensação de ansiedade é comum na humanidade, está marcada por um sentimento desagradável e vago de apreensão, sendo também acompanhado, algumas vezes, por sintomas autonômicos como cefaléia, palpitações, aperto no peito e leve desconforto abdominal. A ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga ou de origem conflituosa (KAPLAN et al, 2006).

Os transtornos de ansiedade diagnosticados são comumente tratados com medicamentos inibidores da recaptação de serotonina, inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina, benzodiazepínicos, antidepressivos tricíclicos e inibidores da monoaminoxidase reversível (CASTILLO et al, 2000).

Segundo Castillo et al (2000), no transtorno de ansiedade generalizada o sintoma principal é a expectativa apreensiva ou preocupação exagerada e mórbida. O paciente fica por longo tempo, preocupado em excesso. Outros sintomas seriam: inquietude, cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, insônia e sudorese. O início do transtorno de ansiedade generalizada é insidioso e precoce. Os pacientes informam que sempre foram “nervosos” e “tensos”. Ocorre neste transtorno uma evolução no sentido da cronicidade.

Definir um estado de ansiedade não é uma tarefa fácil, pois é possível confundi-la com outros sentimentos como, por exemplo, um estado de medo a um determinado perigo. Trata-se de um estado subjetivo desagradável de inquietação, tensão e apreensão (SILVA, 2010).

Para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a ansiedade está relacionada com os sistemas do Coração e do Rim. Trata-se de uma manifestação do distúrbio do Espírito do Coração, sendo este podendo ser proveniente de excesso, deficiência ou estagnação (ROSS, 2003).

Ainda na MTC sabe-se que se o Qi (energia), o sangue ou o Yin (frio) estiverem deficientes, acontecerá menor controle do Espírito do Coração, o que resultará em distúrbio emocional (ROSS, 2003).

Vários estudos apontam evidências para os fatores genéticos e a influência exercida pelos hormônios sexuais femininos. Segundo Kinrys e Wygant (2005), ao longo da vida, as mulheres apresentam um risco significativamente maior comparadas aos homens para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, sendo maior gravidade de sintomas, maior cronicidade e maior o prejuízo funcional destes transtornos. Os motivos que levam as mulheres a este aumento de risco ainda são desconhecidos.

Nas mulheres, no momento das suas vidas relacionado à menopausa, acontece a finalização da função cíclica dos ovários e da menstruação. Refere-se ao período da última menstruação da mulher até 12 meses sem menstruar. A menopausa se dá quando todos os ciclos realmente acabam (KAJIYA, 2006).

De acordo com Silva (2010), na medicina tradicional chinesa (MTC), a ansiedade pode ser entendida como o resultado de um estado de desarmonia do espírito do indivíduo, que pode acontecer devido a uma situação de excesso, insuficiência ou estagnação de qi (energia) ou xue (sangue) no coração ou em outros órgãos que acabam afetando o coração.

Para a MTC a maioria dos distúrbios emocionais e psíquicos tem em sua base uma desarmonia entre as energias dos diversos órgãos do organismo, com especial destaque para as energias do coração e do rim, pois tais distúrbios emocionais ou psíquicos são demonstrações de distúrbios do espírito (shen) do indivíduo, sendo que, em chinês, a palavra shen tanto significa espírito quanto rim, e que o coração (xin) e o lugar de moradia do espírito (shen). O espírito não consegue encontrar boas condições para habitar a sua morada, por isso fica conturbado, o que causa os sintomas da ansiedade, por exemplo.

Na MTC em relação à fisiologia da mulher, em um ciclo de 7 x 7 anos ocorre uma Deficiência de Shen (Rins) acompanha-

da do o declínio de Jing (parte Yin do Rim), isso leva a uma tendência de elevação do Yang do Rim, do Fígado e/ou do Coração, já que o Yin desses órgãos também ficarão enfraquecidos. Entende-se que todos os órgãos apresentam seu circuito de Qi alterado, porém o ponto maior e mais grave da síndrome climatérica é o estado de vazio dos Rins da paciente. Alterações que acometem o Qi e o Xue, desgaste de Jing, Tin Ye (Jin Ye) e o processo crônico de desgaste de Rim, Fígado, Baço-Pâncreas e Coração, são os pontos principais quando pensamos em climatério e menopausa (AUTEROCHÉ et al, 1992).

A auriculoterapia é uma técnica de análise e tratamento reflexológico por meio de estímulos no pavilhão auricular. A combinação de corpo e acupuntura auricular produz relaxamento em pacientes com ansiedade crônica (BUENO et al, 2007).

Pacientes que são tratados para redução da ansiedade com auriculoterapia nos pontos de relaxamento apresentam melhora, ou seja, níveis mais baixos de ansiedade (BUENO et al, 2007).

## **2 Metodologia e resultados**

O estudo foi realizado nas cidades de Curitiba e Umuarama, no total com 12 mulheres, entre idades de 45 a 65 anos, e estas, encontram-se, nas fases de climatério e menopausa, não fazem uso de reposição hormonal e nem de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos, mulheres com fibromialgia diagnosticada e mulheres que não atingirem o escore de comprovação de transtorno de ansiedade pelo instrumento de avaliação. As voluntárias assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

em duas vias, o qual explica todo o estudo e a ciência de todo processo.

## **2.1 Instrumentos de avaliação**

Para avaliar o nível de ansiedade em que as voluntárias se encontram será utilizada a escala de Hamilton para a Ansiedade (EHA) (anexo 1) (AMBAM, 1985), questionário previamente validado e traduzido para o português, que demais pesquisas já utilizaram como material para análise da eficácia da acupuntura no tratamento da ansiedade. A EHA avalia e quantifica a ansiedade utilizando 14 itens. A graduação em cada item representa respectivamente: 0= ausente, 1= suave, 2= moderado, 3= grave, 4= severamente incapacitante. O escore total vai de 0 a 56, e será assim classificada:

- Escore final inferior a 5 = sem ansiedade;
- Escore final de 5 a 18 = ansiedade leve;
- Escore final de 19 a 30 = ansiedade moderada;
- Escore final acima de 30 = ansiedade grave (BUENO et al, 2007).

## **2.2 Técnica de intervenção**

O estímulo na auriculoterapia provoca sensação de chegada de energia, que é produzida pela excitação de numerosos receptores, especificamente os dolorosos, os que enviam o impulso até o núcleo do trato medular do nervo trigêmeo, onde depois é enviado à estrutura do tronco cerebral. O centro reticular é uma estrutura formada por neurônios ao longo do tronco cerebral e que vão do bulbo até o tálamo. As células do centro reticu-

lar além de relacionarem os impulsos do cérebro e da medula, também relacionam as fibras aferentes dos segmentos posteriores e inferiores do tronco cerebral, recebem inúmeros impulsos dos ramos laterais do trato e volta a enviá-los deste até o córtex. Desta forma, a estrutura reticular viabiliza a ação da auriculoterapia no sistema nervoso, não apenas para tratar a dor, como também, na regulação da atividade dos órgãos internos (FAGUNDES, 2008).

A escolha de pontos apresenta a finalidade de melhorar o transtorno de ansiedade e também tratar os demais incômodos causados pela menopausa e climatério para melhora da qualidade de vida da paciente.

Os pontos auriculares escolhidos para este estudo foram Shenmen, Rim, Simpático, Neurastenia, Ansiedade, Tronco cerebral, Fígado, Útero e Ovário. A escolha teve como princípio reunir pontos, que tratassem tanto a parte hormonal, que passa por transformações nas mulheres no período de climatério e menopausa, mas também pontos do sistema nervoso, a fim de trazer maior tranquilidade e redução nos níveis de ansiedade relatados pelas pacientes.

Os três primeiros pontos foram escolhidos porque são pontos que constituem um processo de tratamento que pode ser chamado de Auriculocibernética, mantida sob hermetismo pelos antigos mestres da acupuntura (SOUZA, 2007).

O tratamento com auriculoterapia proposto consistiu em 10 aplicações de 5 em 5 dias e a cada aplicação a paciente relatava como se sentiu e a evolução na redução de suas queixas emocionais como ansiedade, irritabilidade, insônia, entre outras.

O ponto Shenmen apresenta como funções reduzir e tratar estados de irritabilidade, ansiedade e nervosismo; é analgésico e antiinflamatório; trata hipertensão e todos os sistemas. O ponto Rim estimula as funções das glândulas endócrinas, o que ativa a

produção de hormônios; estimula filtração do sangue pelos rins; aumenta metabolismo de oxigênio; é um ponto de energia benéfico ao cérebro, rins e sistema hematopoiético. O ponto Simpático regula as atividades do sistema neurovegetativo, equilibrando o simpático e o parassimpático; age como antiinflamatório no tecido muscular; produz ação relaxante ou tonificante no sistema tendinomuscular. Estes três pontos formam o chamado triângulo cibernético (REICHMANN, 2002).

Os pontos Neurastenia e Ansiedade são usados para tratar as desordens emocionais. Reduzem a ansiedade, o stress, os pensamentos de preocupação e repetitivos. O ponto Tronco cerebral apaga o vento do corpo e é calmante. O ponto Fígado governa os tendões, músculos; é analgésico e sabe-se que o fígado para a medicina tradicional chinesa está relacionado com a irritabilidade no paciente quando em desarmonia (REICHMANN, 2002).

Já os pontos de Útero e Ovário terão a finalidade de equilibrar o estado hormonal da mulher. No caso da menopausa e climatério irão regularizar qualquer dano.

No fim das 10 aplicações de auriculoterapia foi reaplicada a escala de avaliação de Hamilton para avaliar a evolução do tratamento.

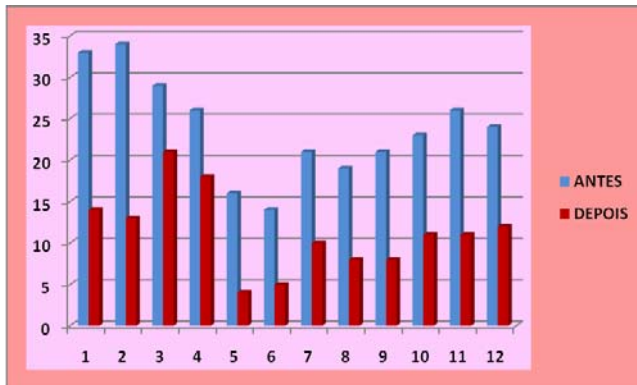
Através da comparação dos escores antes e depois do tratamento com a técnica de auriculoterapia, obteve-se um bom resultado em relação à redução do grau de ansiedade nas pacientes, bem como da qualidade de vida.

Antes de iniciarem o tratamento com a auriculoterapia as pacientes quase que unânimes relataram ansiedade e preocupação; sono irregular, sendo insônia ou dificuldade para iniciar o sono e dormir 8 horas por noite sem acordar várias vezes; falta ou

aumento do apetite; compulsão por doces e massas; memória fraca e dificuldade de concentração e dores musculares e cefaléia.

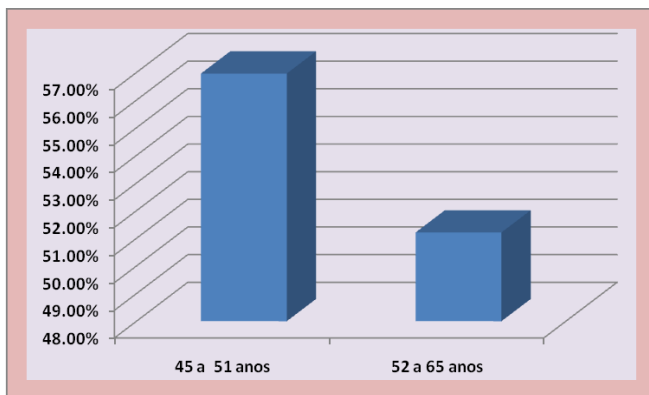
Logo nas primeiras sessões de auriculoterapia as pacientes relataram melhora na questão da ansiedade, na qualidade do sono e comentaram que conseguiram ficar mais calmas e tranqüilas frente aos problemas diários em casa e no trabalho.

**Figura 1 – Grau de ansiedade antes e depois do tratamento com auriculoterapia**



(na coluna da esquerda mostra o valor do escore 0-35 (grau de ansiedade) e na coluna horizontal o numero de pacientes estudadas). Fonte: Autoria própria, 2013

**Figura 2 – Redução da ansiedade por faixa etária**



(coluna vertical porcentagem de redução no tratamento de ansiedade e coluna horizontal idade das voluntárias tratadas)

Fonte: Autoria própria, 2013

### 3 Discussão

Nas mulheres, a menopausa, representa a última menstruação. Já o climatério é a transição do período reprodutivo ou fértil para o não reprodutivo, pois ocorre redução dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários. Portanto o climatério coincide com o declínio gradual da função ovariana e a ocorrência da menopausa. Este processo começa a acontecer por volta dos 45 anos e pode se estender até os 65 anos. Devido a essa transição as mulheres podem relatar alterações que afetam o bem estar físico, social, espiritual e emocional, trazendo desconfortos em maior ou menor grau (GALVÃO et al, 2007).

Sabe-se que alguns fatores sociais como convivência familiar, grau de escolaridade, costumes, fatores ambientais como o estresse, mudanças emocionais, podem ainda favorecer os sintomas desagradáveis causados pelo climatério, como no caso deste estudo, a ansiedade.

O climatério trata-se de um período crítico na vida das mulheres. Este é marcado por instabilidade hormonal e emocional e desta forma a qualidade de vida destas mulheres fica prejudicada.

O climatério é um período marcante e importante do envelhecimento feminino, caracterizado pelo estabelecimento de estado fisiológico de hipoestrogenismo progressivo e culminando com a interrupção definitiva dos ciclos menstruais (DE LORENZI et al, 2006).

De acordo com Galvão et al (2007), a redução ou a ausência dos hormônios esteróides sexuais, principalmente o estradiol e a progesterona, pode se associar à ocorrência de sintomas precoces, intermediários e tardios, sendo este conjunto de sinais e sintomas comumente referido como "síndrome climatérica". O mais comumente relatado pelas mulheres na síndrome climatérica é a ocorrência de sintomas vasomotores, modificações do

humor, distúrbios do sono e sintomas originados da hipotrofia genital, além de osteoporose e aumento da morbidade cardiovascular, estes com o passar dos anos.

Algumas mulheres vivenciam o período de climatério de maneira assintomática, enquanto outras sofrem as conseqüências e precisam realizar tratamento com reposição hormonal ou buscar formas alternativas como a acupuntura e auriculoterapia, psicologia.

As queixas negativas mais comuns seriam a irritabilidade, a ansiedade, a depressão e as disfunções sexuais, como alterações do desejo, da excitação e do orgasmo. Estes sintomas são maiores em mulheres que perderam seu papel social e não redefiniram seus objetivos existenciais, sendo sugerido que fatores da personalidade e tendências ansiosas prévias correlacionam-se com maior número de queixas psicológicas durante o climatério (GALVÃO et al, 2007).

Existe uma predominância dos sintomas relacionados ao humor depressivo e ansioso, o que confirma os relatos prévios sobre a maior ocorrência de transtornos depressivos e ansiosos em mulheres no climatério, a despeito da grande controvérsia existente no que diz respeito às relações de causalidade.

Segundo Galvão et al (2007), a mulher climatérica tende a ser instável na vida emocional e acaba relatando numa grande frequência, irritabilidade e labilidade de humor. Somando-se a este fator, a sintomatologia depressiva mostra-se altamente prevalente em indivíduos com idade acima dos 50 anos, em ambos os sexos, admitindo-se que uma série de fatores biológicos, psicológicos e sociais contribuem para esta vulnerabilidade.

Nas mulheres existe um agravante para a desorganização do humor e emocional. O estradiol modularia neurotransmissores químicos, interferindo no humor. O hipoestrogenismo reduziria a secreção de endorfinas cerebrais, favorecendo a depressão, dificuldades cognitivas e até processos de demência. A labilidade emocional após a menopausa estaria relacionada também à severidade das ondas de calor, visto estas interferirem no sono, causando irritabilidade e dificuldades no convívio social (DE LORENZI et al, 2006).

O caso de depressão no climatério pode ser atribuído também ao medo de envelhecer e à percepção de que a morte esteja perto, ainda esses sentimentos são agravados pela sensação de inutilidade ou carência afetiva. O climatério é uma fase de transição física e social, coincidindo com a independência dos filhos, a morte de familiares e a aposentadoria, circunstâncias estas que requerem ajustes emocionais difíceis para a mulher (DE LORENZI et al, 2006).

A dificuldade em dormir também é um relato bastante comum e foi evidente neste estudo.

Na medicina ocidental as mulheres na fase de climatério buscam a terapia de reposição hormonal como tratamento. O tratamento não-hormonal, com a medicina natural e tratamentos alternativos também apresentam bons resultados.

### **3.1 Climatério e menopausa para a medicina tradicional chinesa**

O climatério não é uma doença para a mulher, mas sim uma fase de mudanças, ou seja, da fase reprodutiva para a não mais.

Na visão da Medicina Tradicional Chinesa, os sintomas apresentados nesta fase se enquadram como uma deficiência da Essência do Rim em seu aspecto Yin ou Yang.

Esta deficiência da essência do rim também pode estar associada a alterações de outros órgãos, levando a síndromes mistas. Os sintomas emocionais que as mulheres descrevem como ansiedade, irritabilidade, preocupação podem ter relação com um excesso de trabalho no decorrer da vida; excesso mental e físico; gestações próximas e muita atividade sexual. Tudo isso estaria relacionado com um esgotamento precoce da essência do rim, devido ao estilo de vida.

A tensão entre a necessidade de mudança e o medo da mudança, que a mulher vivencia nesta fase da vida, pode criar uma grande depressão e ansiedade. A mulher de personalidade Yin acaba se apegando ao passado e se esquece de viver o presente. A mulher Yang acaba se ocupando muito com tarefas externas e desta forma evita encarar a mudança necessária desta idade.

Segundo Ross (2003), o tipo constitucional e a personalidade de cada mulher interferem em como ela reage na fase de

climatério e menopausa. A mulher tipo coração se torna estressada, melancólica, deprimida e solitária. Ela fica inquieta e procura atividades que lhe causarão exaustão. A mulher tipo baço pode sentir muita insegurança, preocupação e pode sentir-se rejeitada. A mulher pulmão evita encarar a verdade e acaba se remetendo ao seu passado e resiste mudar seus padrões de vida. A do tipo rim pode sentir medo das mudanças, do desconhecido e do envelhecimento e a mulher tipo fígado irá reagir à menopausa com maior irritabilidade e raiva, sendo que podem expressar ou reprimir esse sentimento, o que pode causar a depressão.

Ross (2003) ainda explica as três síndromes básicas da menopausa podem ser de

Deficiência do Yin com fogo por Deficiência; Deficiência do Yang ou Deficiência de Sangue.

A mulher manifestará as síndromes de Deficiência de Yin ou de Yang dependendo de sua constituição. A síndrome de Deficiência de Sangue do Coração e do Baço pode surgir pela perda de sangue no parto, menstruação.

Outra síndrome característica do período da menopausa é a oscilação entre a Deficiência de Yin com ansiedade, hiperexcitação e sinais de calor, a Deficiência de Yang com depressão e frio. Nesse caso é comum um padrão de deficiência do Qi (energia) do Rim de base. A Deficiência da essência (Jing) do Rim e do sangue do Fígado é natural do processo de envelhecimento.

Portanto, resumidamente, para a MTC, a energia dos rins encontra-se deficiente, tanto yin, que representa o aspecto substancial, ou yang, energia propriamente dita. A deficiência de yin do rim leva a sintomas de calor, já a deficiência de yang provoca manifestações de frio. Febre vespertina, ondas de calor, calor em palmas das mãos e plantas dos pés, sentindo dor e fraqueza na região lombar e joelhos, bem como tinidos nos ouvidos.

Os rins são dominantes do coração e geram, por causa da deficiência, palpitações, insônia e dificuldade de memória. Os rins conectam com o fígado, pois na relação de conexão os rins são mãe do fígado, o que acontece é irritabilidade, inquietude, tensão emocional, tortura e visão borrada ou turva. E a deficiência de fluido dos rins ocasiona má nutrição da pele, com conseqüente secura e pode surgir o aparecimento de coceiras e alergias.

A desarmonia entre o coração e os rins resulta em alguns dos sintomas típicos relatados pelas mulheres em climatério e menopausa: perda de memória; insônia; palpitações; peso, flacidez ou membros frios; garganta seca; suores noturnos. Alguns fatores internos podem contribuir como doenças crônicas, frio, calor, medo, terror e doenças ancestrais e fatores externos seriam excessos físicos e diminuição da libido (CALDERÓN et al, 2003).

No climatério e menopausa, a acupuntura tem sido utilizada e os resultados são satisfatórios. A auriculoterapia se enquadra nas técnicas da medicina chinesa e escolhendo os pontos auriculares apropriados, os sintomas relatados pelas mulheres nesta fase são tratados e a qualidade de vida melhora.

No pavilhão auricular todos os órgãos estão refletidos, portanto, muitas das desordens, que resultam de energias patogênicas, que os afetam podem ser total ou parcialmente tratadas ao nível do ouvido (CALDERÓN et al, 2003).

Os pontos auriculares formam uma teia de ligações dentro do córtex cerebral, o que explica os reflexos longos hipodiencefálicos e corticoencefálicos, que terminam por agir sobre a ação reticulada do sistema nervoso central. Acontece uma melhora do tônus de sistema nervoso e da reatividade do sistema neurovegetativo (REICHMANN, 2002).

O efeito produzido pelo estímulo do ponto auricular é imediato, pois leva o cérebro a agir sobre todos os órgãos, membros e suas funções, equilibrando e harmonizando assim o organismo (REICHMANN, 2002).

#### **4 Conclusão**

Um período complicado, com muitas mudanças hormonais e emocionais, marcado na vida das mulheres por períodos de muita instabilidade emocional, mudanças no corpo e na vida, é conhecido como climatério. Algumas não apresentam sintomas nesta fase até a menopausa, mas em compensação algumas precisam até recorrer para tratamentos médicos de reposição hormonal e acompanhamento psicológico.

A proposta deste estudo foi de proporcionar um tratamento tranqüilo, que tem por base a medicina tradicional chinesa (MTC), que trata as desordens emocionais e hormonais dessas pacientes, lembrando que não houve outra forma de tratamento usada pelas voluntárias.

A auriculoterapia é uma técnica que envolve um microsistema que é o pavilhão auricular. Os pontos auriculares formam ligações, que se unem, e os estímulos chegam até o córtex cerebral, o efeito é imediato, sendo que o cérebro recebe o estímulo e age equilibrando o organismo.

O resultado foi satisfatório, pois a queixa inicial de ansiedade reduziu e por consequência outros sintomas como dores musculares causadas por tensão; estresse; má qualidade do sono e irritabilidade também reduziram, o que proporcionou mais calma, tranqüilidade a melhora nas atividades diárias das pacientes voluntárias. Todas se mostraram felizes com o tratamento e gostaram.

ram da técnica, além de demonstrarem interesse em realizarem sessões esporádicas de auriculoterapia.

## 5 Bibliografia

Ambulatório de Estudo da Ansiedade (AMBAN). Tradução da Escala de Ansiedade de

Hamilton. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 1985.

AUTEROCHE, B.; NAVAILH, P. O diagnóstico na Medicina Chinesa. São Paulo: Organização: Andrei Editora Ltda, p. 125-128, 1992.

BUENO, D.F.; PRATI, F. A. DE M. Auriculoterapia com meio de controle da ansiedade em universitários em época de prova. 2007.

CALDERÓN, M. Y.; RIGOL, R. O.; CHIO, N. I.; PÉREZ, F. R. La medicina natural y tradicional en el climaterio: auriculoterapia / Traditional herb medicine in the treatment of climaterium: auriculotherapy. *Rev. cuba. med. gen. integr*; 19(5)sept.-oct. 2003

CASTILLO, A. R. GL.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. *Rev. Bras. Psiquiatr.* VOL. 22 São Paulo, dec. 2000.

FAGUNDES, K. S. Aplicação da auriculoterapia em universitárias diagnosticadas com a presença de estresse. Monografia do curso de fisioterapia da PUC. Ctba. 2008.

GALVÃO, L. L. L. F.; FARIAS, M. C. S.; AZEVEDO, P. R. M. DE; VILAR, M. J. P.; AZEVEDO, G. D. DE. Prevalência de transtornos mentais comuns e avaliação da qualidade de vida no climatério. *Rev. Assoc. Med. Bras.* vol.53 no.5 São Paulo Sept./Oct. 2007

KAJIYA, M. F. L. Acupuntura e Menopausa Como amenizar os sintomas da menopausa através da Medicina Tradicional Chinesa. 2006. Monografia do curso de especialização em acupuntura. CENTERFISIO e Centro de Estudo Firval. São José dos Campos – SP.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. Compêndio de Psiquiatria: Ciências do

Comportamento e Psiquiatria Clínica. 7. ed. São Paulo: Artmed, 2006.

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? Rev. Bras. Psiquiatria vol. 27 São Paulo, oct. 2005.

LORENZI, D. R. S DE; BARACAT, E. C.; SACILOTO, B.; JR, I. P. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. Rev. Assoc. Med. Bras. vol.52. São Paulo Sept./Oct. 2006

REICHMANN, B. T. Auriculoterapia – Fundamentos de acupuntura auricular. 3ª edição. Curitiba: Tecnodata, 2002 193 p. II.; 20 cm. Bibliografia.

ROSS, J. Combinação dos Pontos de Acupuntura. A Chave para o Êxito Clínico. Ed. Roca, 2003.

SILVA, A. L. P. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. Psicol. cienc. prof. vol.30 no.1 Brasília 2010.

SOUZA, M. P. Tratado de Auriculoterapia. 1º Edição, Distrito Federal. Editora Novo Horizonte, 2007.



# ZIGUEZAGUEANDO E CORTANDO RETO: A EDUCAÇÃO BIO-CÊNTRICA EM PROJETO DE ECONOMIA SOLIDÁRIA

Artur Almeida<sup>1</sup>

## Resumo

Neste artigo, apresentamos uma proposta de capacitação para geração de renda, desenvolvida em Porto Alegre, aliando o conhecimento técnico em artesanato e costura, com o desenvolvimento humano, a partir da metodologia da educação biocêntrica. Este projeto, denominado Ziguezagueando e Cortando Reto, vem sendo desenvolvido desde 2009, na Casa Brasil, um espaço social com telecentro, sala de leitura, estúdio multimídia, metarreciclagem (recondicionamento de microcomputadores) e atendimento sócio-educativo. Apresentamos os princípios da economia solidária, os quais possuem identificação com os pressupostos da educação biocêntrica. A partir destas semelhanças, sugerimos que a formação em educação biocêntrica contemple os conceitos de economia solidária, estimulando para que os alunos possam interagir com os grupos de economia solidária, auxiliando no processo de construção de uma sociedade com valores voltados para a vida. Apresentamos também as parcerias neste projeto, que viabilizaram insumos e espaços de comercialização para as alunas,

---

<sup>1</sup> Bacharel em Administração de Empresas, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Especialista em Gestão Social, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Especialista em Educação Biocêntrica pela Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Especialista em Desenvolvimento Regional Sustentável, pela Universidade Federal do Mato Grosso (UFMG).

bem como estudo de caso de duas alunas e depoimentos de integrantes deste projeto.

**Palavras-chave:** Educação Biocêntrica, economia solidária, geração de renda, arte-identidade, parcerias.

### **Introdução**

Este artigo tem objetivo de descrever a experiência “Ziguezagueando e Cortando Reto”, projeto de artesanato e geração de renda, desenvolvido em Porto Alegre, na Casa Brasil.

Descreveremos o projeto, sua fundamentação teórica e a relação com a Economia Solidária e a Educação Biocêntrica, sendo apresentado um estudo de caso com duas integrantes deste projeto, além do relato de alunas.

### **Conceitos de economia solidária**

Segundo França Filho e Tude (2010, p.126), a Economia Solidária pode ser conceituada como “experiências que se apóiam no desenvolvimento de atividades econômicas, para a realização de objetivos sociais, concorrendo ainda para a afirmação de ideais de cidadania”.

O Fórum Brasileiro de Economia Solidária define como princípios gerais da Economia Solidária (FBES, 2003):

- Valorização social do trabalho humano;
- satisfação plena das necessidades de todos como eixo da criatividade tecnológica e da atividade econômica;
- reconhecimento do lugar fundamental da mulher e do feminino numa economia fundada na solidariedade;

- busca de uma relação de intercâmbio respeitoso com a natureza ;
- valores da cooperação e da solidariedade.

A Economia Solidária propõe a valorização do trabalho, criatividade e saberes, em oposição ao modelo de valorização do capital e sua acumulação, beneficiando uma pequena parcela da população. Busca a unidade entre produção e reprodução, sem a contradição do capitalismo, que busca a criatividade, mas exclui os trabalhadores de seus benefícios. Desta forma, amplia o valor de eficiência, em que não se limita aos benefícios materiais de um empreendimento, mas considera a qualidade devida de seus membros e ao mesmo tempo de todo o ecossistema. Está alinhada ao conceito de desenvolvimento sustentável, que é a capacidade de atender as necessidades de produção e consumo desta geração, sem comprometer a capacidade das gerações futuras.

É importante refletirmos sobre o padrão de consumo atual, em nossa sociedade. O consumo final é o instante de acabamento do processo produtivo, sendo que, teoricamente, é em função dele que o processo de produção é organizado. Porém, nas sociedades capitalistas, o próprio consumo acaba reduzido a uma mediação necessária ao giro da produção, pela venda da mercadoria. Para atender a esta finalidade, a vida útil de muitos produtos é encurtada e estratégias de marketing são adotadas, visando, neste caso, ampliar a busca por certas mercadorias para as quais não havia demanda.

Para Mance (2009), o ato de consumo não é apenas econômico, mas também ético e político. A pessoa que consome um produto ou serviço em que, para sua produção, foi utilizada a exploração dos trabalhadores, ou danos ambientais, é corresponsável por estes efeitos, pois está colaborando para que esta

situação se perpetue, com os recursos obtidos sendo aplicados na reprodução deste processo.

O consumo é um exercício de poder, através do qual o consumidor tanto pode apoiar a exploração de seres humanos, a destruição progressiva do planeta, a concentração de riquezas e a exclusão social, quanto se contrapor a esta forma de produção.

A economia solidária busca a promoção do consumo solidário, que é aquele praticado visando não apenas o bem-viver pessoal, mas também o bem-viver coletivo, em favor dos trabalhadores que produzem, distribuem e comercializam os bens e serviços, contribuindo para a construção de sociedades mais justas e sustentáveis, combatendo a exclusão societária e a degradação ambiental.

No projeto Ziguezagueando e Cortando Reto, o público é estimulado para o empreendedorismo econômico solidário, que abrange todas as formas de associação produtiva entre trabalhadores (grupos de produção, associações, cooperativas de autogestão), como alternativa ao desemprego e marginalização pelo mercado de trabalho.

Segundo Gaiger,

As organizações produtivas, representam tanto um instrumento de influência direta e sistemática sobre o processo de produção e gestão, como um espaço de aprendizagem e experimentação democrática. Esse aspecto constitui um fator de autonomia diante da alienação do mercado e do poder burocrático estatal e uma garantia contra a materialização da vida. Esses fatos decorrem, em última instância, do corte que se estabelece entre os empreendimentos solidários e a lógica capitalista de reprodução de mercadorias e de reprodução social. O cerne dessa ruptura reside na supressão do fosso estrutural dessa ló-

gica, a qual opõe trabalhadores e meios de produção, trabalho e capital, produção e apropriação. As relações de produção dos empreendimentos solidários, portanto, não são apenas atípicas ao modo de produção capitalista, mas também contrárias e virtualmente antagônicas à forma de produção assalariada. É um poderoso instrumento de combate à exclusão social, pois apresenta alternativa viável para a geração de trabalho e renda e para a satisfação direta das necessidades de todos, provando que é possível organizar a produção e a reprodução da sociedade de modo a eliminar as desigualdades materiais e difundir os valores da solidariedade humana (GAIGER, 2009, p.183).

Já Icaza e Freitas são da seguinte opinião:

A organização dos próprios atores envolvidos nos empreendimentos econômicos solidários é um dos desafios importantes colocados para a economia solidária, que não pode ser reduzida a uma política de assistência a setores empobrecidos e nem a compromissos de determinados governos com os grupos a eles ligados, mas como espaços legítimos de disputa e construção de novos modelos econômicos e sociais (ICAZA & FREITAS, 2006, p. 56).

O projeto Ziguezagueando e Cortando Reto, busca estimular a autonomia e fomentar a formação de grupos de economia solidária, a partir dos conceitos citados acima.

### **Educação biocêntrica**

A educação biocêntrica visa à conexão com a vida, tendo como pressupostos, segundo Flores:

O processo de aprendizagem somente ocorre efetivamente se for alimentado pelo prazer de aprender e pelo sabor do saber;

As estruturas cognitivas são fortemente impulsionadas quando se estabelece o vínculo entre os protagonistas da aprendizagem;

Uma educação integrada deve incluir o cultivo das forças instintivas que são organizadoras e conservadoras da vida;

O processo de desenvolvimento individual deve assumir a corporeidade como ponto de partida e o movimento humano pleno de sentido como expressão de presença no mundo;

Uma educação plena deve visar a construção da Autonomia e a expressão e fortalecimento da Identidade;

O educador é aquele que promove a expressividade dos potenciais genéticos do educando, possibilitando sua manifestação como valorização e amor pela vida em geral, como descoberta do sabor do saber e do prazer de viver, como curiosidade permanente e exaltação criativa, como afetividade e solidariedade, e como integração com o mundo em que vive (FLORES, 2006, p. 51-64).

A educação biocêntrica utiliza como mediação a Biodanza, para a difusão de conhecimento que gere vida, pulsação, reconhecendo e valorizando às potencialidades de cada integrante dos grupos.

A Biodanza, segundo seu criador Rolando Toro é “um sistema de integração afetiva, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida, através da música, movimento e comunicação em grupo”. (TORO *apud* RIBAS, 1995, p. 21).

Busca resgatar o princípio biocêntrico, a vivência na qual o universo aparece como um fabuloso sistema vivente. Quer dizer, o Universo sendo a própria vida surgida há bilhões de anos e que evolui como diversidade, atratividade cósmica (GOIS *apud* DALLAVECCHIA, 2002). Segundo este autor:

A grandeza da vida encontra-se no cotidiano, no trabalho, no prazer, no encontro entre as pessoas, na luta contra toda forma de opressão. Não é uma atitude passiva frente à realidade (ou níveis de realidade) e sim ativa, criativa, corajosa e amorosa: toma como referência não os valores de uma cultura, mas o sentir-se vivo como o sentido maior de nossa existência e da vida coletiva (GOIS *Apud* CAVALCANTE, 2006, p. 25).

Considero imprescindível que possamos levar esta metodologia para os grupos sociais, saindo apenas da discussão acadêmica ou de salões, em que somente pessoas com poder aquisitivo possam ter acesso às vivências e ensinamentos de Rolando Toro e demais autores que vêm construindo este conhecimento.

No modelo atual, recursos financeiros são destinados para capacitações e projetos de geração de renda, que são concebidos sem levar em conta as potencialidades, o poder de criação dos participantes, os “beneficiados”. Com isto, temos um “faz de conta”, ou seja, entidades capacitando desta forma, que frustram as expectativas dos participantes, os quais acabam desistindo por não acreditarem serem capazes.

Considero que, somente com base no resgate da autoestima, poderemos vislumbrar que cada um perceba e acredite que é capaz de criar, transformar, crescer, VIVER plenamente.

Somente a partir deste resgate pessoal e relacional, poderemos passar ao conhecimento técnico. Assim, de forma integrada e reconhecendo o conhecimento prévio e as potencialidades de cada um, poderemos construir uma nova proposta de qualificação.

Os conceitos relacionados acima demonstram a aproximação entre a Economia Solidária e a Educação Biocêntrica, ou seja, a cooperação e a solidariedade, a valorização de cada integrante dos grupos, buscando a distribuição de atividades sem discriminação por sexo ou a exploração dos trabalhadores, bem como repensando o consumo, para que os danos sociais e ambientais sejam minimizados.

Tenho acompanhado alguns grupos de economia solidária em Porto Alegre, e percebo que seus membros somente estão unidos, enquanto não entram recursos financeiros. No momento em que começam a crescer e entram recursos, as relações transformam-se, estabelecendo-se as disputas internas e a reprodução do modelo capitalista, tão criticado pelos grupos. Assim, como somos criados neste modelo, temos muita dificuldade em transformá-lo. Porém, a Educação Biocêntrica pode ser um excelente instrumento para auxiliar na construção deste novo formato de produção e consumo. Mas, para isto ocorrer, será necessário um maior relacionamento com estes grupos de economia solidária, devido a sua proposta de transformação social, que tem sintonia com a Educação Biocêntrica. Mantendo a Educação Biocêntrica somente na academia, ou restrita a pequenos grupos, não teremos condições de ampliar e acelerar este processo.

Na perspectiva de consolidar e trazer para o concreto os conceitos apresentados acima, foi construído o projeto Ziguezagueando e Cortando Reto, com uma proposta de capacitação técnica aliada ao empreendedorismo e aos conceitos da Economia Solidária, utilizando a Educação Biocêntrica e visando a constitu-

ição de grupos, com a emancipação das alunas participantes destas capacitações.

### **O Projeto Ziguezagueando e Cortando Reto**

Nesta perspectiva, foi elaborado o projeto Ziguezagueando e Cortando Reto, uma qualificação em artesanato e costura para mulheres, com carga horária de 96h, com objetivo de promover a aprendizagem e o aperfeiçoamento em técnicas artesanais com resíduos têxteis e outros, visando ampliar a capacidade de geração de trabalho e renda, utilizando a metodologia da Educação Biocêntrica. O referido projeto foi implantado em maio de 2009, na Casa Brasil.

A Casa Brasil é um projeto do Governo Federal, inaugurada em janeiro de 2008, e está localizada à Rua Voluntários da Pátria, 2552, em Porto Alegre - RS. A entidade vem se fazendo presente na vida da comunidade Santa Terezinha (antiga Vila dos Papeleiros), onde está instalada, abrangendo também os bairros vizinhos.

Estão em funcionamento os seguintes módulos: Telecentro, Oficina de Metarreciclagem (recondicionamento de micro-computadores), Sala de Leitura, Módulos Economia Solidária, Sala multiuso, Área administrativa, Estúdio Multimídia e o Serviço Sócio-educativo, atendendo 40 crianças e adolescentes, em turno inverso à escola, em que são desenvolvidas sessões semanais de Biodanza, desde março de 2010.

A entidade responsável pela implantação da Casa Brasil em Porto Alegre é a Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP) Moradia e Cidadania, criada pelos funcionários da CAIXA, que, motivados pelas campanhas do sociólogo Her-

bert de Souza, o Betinho, constituíram a partir de 1993, inúmeros comitês de Ação e Cidadania em todos os Estados do Brasil.

Congregando os comitês e dando continuidade aos projetos sociais desenvolvidos por estes, surge em 2000, a Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP) Moradia e Cidadania, organizada a nível nacional, com representação em 25 estados brasileiros, tendo a missão de promover, apoiar, incentivar e participar em ações na área da educação, geração de trabalho e renda e dar apoio as ações de combate à fome e à miséria.

O projeto Ziguezagueando e Cortando Reto, já capacitou 132 Alunas, em 14 turmas, tendo como entidade executora em 2009 e 2010 a Moradia e Cidadania e, a partir de 2011, a Rede de Integração e Cidadania (RINACI), uma OSCIP criada em 2004 por alunos e facilitadores de Biodanza, para realizar ação social com crianças, adolescentes, e suas famílias em situação de vulnerabilidade social em organizações da sociedade civil.

A RINACI propõe um processo de transformação social que começa com o trabalho de promoção da cidadania, buscando auxiliar pessoas, grupos e comunidades na conquista de melhores condições de vida, direitos humanos, integridade, ética, paz e outros valores universais ligados ao cuidado com a vida. A fundamentação filosófica da RINACI é o Princípio Biocêntrico, e as principais metodologias são a Biodanza e a Educação Biocêntrica, descritas anteriormente neste artigo.

As turmas desta capacitação são constituídas por 16 integrantes, sendo as alunas selecionadas através de entrevistas com uma assistente social, para identificar os critérios de baixa renda, escolaridade mínima (4ª série do ensino fundamental) e o conhecimento prévio. As alunas são distribuídas nas turmas, conforme sua experiência em artesanato e costura. Os módulos foram estruturados da seguinte forma:

- **Básico** – Turma para quem não tinha conhecimentos prévios, com disciplinas de desenvolvimento humano, artesanato/costura, empreendedorismo e noções de informática (Windows, Excell, correio eletrônico)
- **Avançado** - Turma constituída por alunas com maior experiência, incluindo as disciplinas do módulo básico sem informática, tendo maior ênfase na comercialização da produção (participação em feiras e eventos).

Na terceira edição do projeto (março de 2011), foi criado o módulo Avançado I, com novas técnicas e ênfase na qualidade do acabamento, a partir de sugestões das alunas, que desejavam a continuidade do aprendizado.

O curso está formatado em encontros teórico-vivenciais semanais, de três horas cada, promovendo a aprendizagem e a compreensão dos objetivos propostos. Todas as atividades estão sustentadas em três pilares: Desenvolvimento Humano, Interação Social e Formação, tendo como referenciais metodológicos, entre outros, o Princípio Biocêntrico, a Educação Biocêntrica e a Economia Solidária.

Os conhecimentos técnicos (técnicas de artesanato, *design*, gestão, comercialização) específicos das atividades são apresentados de maneira que o participante possa compreendê-los através da reflexão e da prática, em oficinas sequenciais.

A oficina de desenvolvimento humano tem como objetivos: contribuir com a integração entre os participantes do projeto, visando favorecer o envolvimento, adesão e permanência ao mesmo; fortalecer a identidade dos participantes para que possam utilizar as vivências do projeto de forma prática em suas vidas; estimular a vivência da percepção da capacidade criativa, favore-

cendo ações de geração de renda; estimular a criatividade e suas qualidades: flexibilidade, pensamento divergente e convergente, ousadia, espontaneidade, curiosidade, estilo próprio, variações sobre temas semelhantes, entre outras. Estas oficinas foram desenvolvidas utilizando a metodologia da Educação Biocêntrica (jogos biocêntricos, círculo de cultura, arte-identidade), descritas a seguir.

Segundo define Noronha:

Os jogos biocêntricos são uma proposta metodológica para grupos, sendo um conjunto de jogos, brincadeiras, danças, cantos, diálogos, modos, circunstâncias e situações, estruturadas num sistema de vivências (...). Nos jogos biocêntricos, propomos uma cooperação criteriosa, ou seja uma cooperação que se aprofunda nas relações sociais, ambientais e dimensionais (...). Buscam o que as pessoas já sabem, o que elas gostam e principalmente seus potenciais. Partem do contexto onde estão sendo realizados e vivencialmente potencializando os participantes, produzindo mais vida dentro da vida (NORONHA, 2009 p. 31, 40 e 45).

O círculo de cultura, criado por Paulo Freire nos anos 60, é um instrumento de expressão e aprendizagem, utilizado na Educação Biocêntrica, para o vínculo consigo, com o outro e com a totalidade.

O primeiro passo é o levantamento do universo vocabular do grupo participante, detectando as palavras que são a síntese da compreensão de cada um da realidade. Estas palavras são geradoras de reflexão-diálogo, propiciando a troca de saberes entre os integrantes do grupo, em um clima de espontaneidade, respeito mútuo e confiança. Como fechamento de cada círculo de cultura,

é realizada uma síntese, com a reflexão realizada trazendo desdobramentos para cada um em seu cotidiano e com a percepção da construção coletiva do conhecimento, respeitando a contribuição de cada um.

A arte-identidade é uma expressão e uma técnica utilizada por Góis (2005) a partir de 1990, por identificar que a arte, realizada sob determinadas condições pedagógicas e terapêuticas, tem o poder de atuar positivamente sobre o mundo arquetípico e primal, influenciando positivamente sobre a expressão do si mesmo, que aqui denominamos identidade pessoal.

Diz-nos este autor:

Entendo que a identidade é um fenômeno antes de tudo biológico e relacional, surge das sensações endógenas, necessita do outro e se constitui como paradoxo: a. Venho mudando, porém, sou o mesmo; b. Só me faço presente na presença do Tu. A identidade é visível (corporal) e inacessível à interpretação, por ser expressiva e estética (...). O ser humano é incapaz de compreender a identidade (ou o si-mesmo no mundo), mas é capaz de senti-la, intuí-la e viver a liberdade nela presente, principalmente na forma de movimento e expressão (GOIS, 2005, p. 13-14).

Já a oficina de empreendedorismo apresentou conceitos de empreendedorismo e economia solidária, formação de grupos associativos e participação em redes, com a finalidade de proporcionar conhecimentos para a geração de trabalho e renda. Está em seus objetivos também, o ensino de elementos de gestão como: planejamento; elaboração de custo e preço de vendas; acabamento, apresentação e exposição da mercadoria, entre outros.

O quadro abaixo descreve a síntese das atividades dos demais profissionais neste projeto:

<b>Profissional</b>	<b>Atividade</b>
<b>Educadora de Costura</b>	Apresentar e desenvolver técnicas de costura à mão e à máquina, criação de molde e corte, montagem de peças e acabamentos
<b>Educadora de Artesanato</b>	Apresentar e desenvolver técnicas de artesanato em tecido: pintura, aplicações, costuras, <i>patchwork</i> , customização e peças utilitárias e de decoração.
<b>Coordenador do Telecentro</b>	Apresentação e capacitação em informática básica.
<b>Coordenador do módulo</b>	Gestão, apoio e acompanhamento das atividades.
<b>Assistente Social</b>	Acompanhamento de todas as etapas das capacitações: inscrições, seleção e participação.

Estes profissionais, antes do início dos cursos, passaram por um processo de formação da equipe, sendo capacitados através de oficinas de educação biocêntrica, com objetivo de integração deste grupo e conhecimento teórico-vivencial da metodologia utilizada.

Os objetivos do projeto Ziguezagueando e Cortando Reto são:

- Realizar encontros de desenvolvimento pessoal e de grupo, promovendo a autonomia, bem estar e qualidade de vida, a partir da visão sistêmica do ambiente, com temas transdisciplinares (ecologia, meio ambiente, relações sociais e de trabalho; apresentação e postura, cidadania, etc.);
- apresentar e exercitar conteúdos que possibilitem a gestão do trabalho, individual ou coletivo, permitindo a definição de produto, composição de preço, apresentação e comercialização, entre outros;
- realizar práticas de comércio e vendas em espaço destinado pela Casa Brasil;
- realizar atividades de elaboração e uso de moldes; cortes em diferentes matérias, costura a máquina e a mão, uso e aplicação de aviamentos, acabamentos, etc.;
- realizar atividades que promovam a criatividade e conhecimento de artes, técnicas de artesanato, elaborando produtos através do uso e aplicação de materiais diversos, como têxteis e/ou outros. (MORADIA E CIDADANIA, 2009).

As alunas, desde o início desta capacitação, são estimuladas para a produção e comercialização dos produtos, dentro da dinâmica e conceitos da Economia Solidária.

A solidariedade foi a base para a construção deste projeto, pois utiliza materiais doados por empresas da região, como a PERSOL, empresa que fabrica persianas e tem doado os resíduos para utilização no curso, sendo que este material é utilizado para a confecção de bolsas e outros objetos.

Também a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos tem efetuado doações de uniformes de carteiro, material que era incinerado e que no RS está destinando para projetos de geração de rendas para grupos de economia solidária. Estes uniformes são customizados, tendo diferentes finalidades e sendo excelente material para aprendizagem.

Este curso tem também o apoio do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com a doação do uniforme utilizado no censo, material para a confecção de aventais e outros materiais. Além destas doações, a associação de funcionários tem disponibilizado espaço para a comercialização das alunas, em feiras realizadas na sua sede.

Outros materiais doados para esta capacitação são os *banners* da Caixa Federal e do Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), sendo os mesmos utilizados para a fabricação de sacolas e *necessaires* dentro do curso.

Além destas parcerias, o curso conta com o apoio da ONG Parceiros Voluntários, que possui um espaço destinado à comercialização da produção de grupos da economia solidária, localizado no Shopping Praia de Belas, em Porto Alegre (projeto denominado Balcão da Cidadania).

As alunas participam também de feiras e exposições, como a Feira Latinoamericana de Artesanato, uma parceria com o Sindicato do Artesão, e são incentivadas para viabilizarem seus registros como artesãs, junto à Fundação Gaúcha de Artesanato e Assistência Social (FGTAS).

Para viabilizar este projeto, além das parcerias citadas acima, foi fundamental o apoio financeiro para a contratação dos profissionais e aquisição dos insumos. Este apoio foi efetuado pela Rede Parceria Social, uma iniciativa do Governo do Estado, de aplicação de recursos de isenção de impostos (ICMS) em pro-

jetos sociais, em 2009 e 2010, e pelo programa Caixa Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (CAIXA ODM), em 2011.

Estes apoios foram consolidados a partir da participação em editais de seleção, sendo apresentados projetos com a descrição da metodologia utilizada: a educação biocêntrica.

Entre as dificuldades identificadas na execução deste projeto, citamos o intervalo entre as edições e a descontinuidade da Rede Parceria Social. Sem recursos para a contratação de profissionais, a alternativa utilizada para continuar a mobilização das alunas foi a criação de um laboratório de criatividade. Neste espaço, uma vez por semana, foram ensinadas diferentes técnicas, como: pintura em tecido, artesanato utilizando garrafas PET, entre outros, sendo estas técnicas ministradas com o voluntariado das alunas e parceiros. A realização deste laboratório foi mais um processo de solidariedade e doação das alunas, evidenciando que os conceitos vivenciados durante o curso foram colocados em prática.

### **Relato das alunas – artesanato de geração em geração**

Apresentamos a seguir, o relato da experiência de duas alunas participantes do curso - mãe e filha - que participaram do projeto em suas várias edições e estruturaram, com a neta, um grupo de economia solidária, denominado “Idéias e Idéias”.

A mãe (67 anos), desde criança aprendeu a costurar com sua mãe, que era costureira. A partir dos 14 anos, inicia a trabalhar no comércio. Casou-se em 1967 e, após sete anos, separou-se, passando a sustentar os dois filhos (na época, com cinco anos e dois anos e meio), com artesanato e vendas de diversos produtos, como cosméticos. Frequentou dois cursos de costura industrial, pelo SENAC e, em novembro de 2009, cursou o módulo avançado do Ziguezagueando e Cortando Reto. Após este curso, pas-

sou a frequentar o laboratório de criatividade, continuando o aprendizado e contato com as colegas, participando de feiras e eventos da economia solidária. Na segunda edição do curso, participou do módulo avançado 1 e, a partir daí, estruturou o grupo de economia solidária com a família. Teve como resultados o aumento de autoestima (“agora não tenho vergonha de falar, chegar perto do outro. Olho no olho”), realizou a certificação para o registro como artesã, junto à Fundação Gaúcha do Trabalho (FGTAS) e resgatou o sonho de estruturar um *atelier* e uma loja, para comercialização dos produtos. Segundo seu relato: “se tivesse conhecido o que aprendi aqui antes, não tinha me separado. Aprendi a aceitar as pessoas como são.”

Quando realizou o primeiro curso, tinha como renda apenas a aposentadoria com salário mínimo e cerca de R\$ 300,00 mensais com as vendas de artesanato. Ao final dos cursos, sua renda total dobrou, propiciando com isto melhor qualidade de vida.

A filha (45 anos) começou o curso com o objetivo de aprender um ofício, pois não possuía experiência prévia com artesanato, ingressando na turma básica, em novembro de 2009. Participou do laboratório de criatividade, feiras e eventos da economia solidária, realizando o módulo avançado e, atualmente, está cursando o Avançado 2. Tem como resultados: a descoberta do prazer pela criação dos fuxicos, bolsas e outras peças em artesanato, gerando seu sustento e melhora de um quadro de depressão, estando em processo de redução do uso de medicamentos antidepressivos. Segundo suas próprias palavras, esta é sua avaliação sobre o curso: “Funcionou como uma terapia, busquei para gerar renda, mas serviu para melhora física e mental. Outros cursos e treinamentos que realizei não levavam em consideração a convivência”. Fez a prova para o registro como artesã, junto à Fundação Gaúcha do trabalho (FGTAS), participou da seleção para o

Brique da Redenção, a mais tradicional feira de artesanato de Porto Alegre. Aprendeu a operar com máquina de costura, adquirindo uma máquina doméstica.

A neta (24 anos), incentivadora da mãe e da avó para a participação no curso, ao descobrir a publicidade do mesmo através da internet, passou a produzir chaveiros e acessórios, comercializando-os em seu círculo de amigos e na faculdade (está cursando Administração de Empresas).

Relaciono abaixo, mais alguns relatos sobre o curso e a perspectiva atual de trabalho:

- O curso representou força, pois não quero fazer outra coisa. Deixei de trabalhar com a reciclagem de lixo e apesar de estar com dificuldades nas vendas, vou continuar persistindo 51 anos, moradora do centro, reside com uma filha, aluna do módulo básico;
- fazia tudo sozinha, mas descobri o trabalho em grupo. Gosto, me sinto feliz e irei continuar sim, melhorando e me aperfeiçoando. 57 anos, dois filhos, moradora no bairro Rubem Berta, aluna do módulo avançado;
- inicieei de forma individual, mas estou aprendendo a esperar e aguardar a minha vez. Isto fez com que eu melhorasse em minha casa. 35 anos, moradora em Viamão, dois filhos, aluna do módulo básico;
- gostaria de ter um grupo. Desde que entrei, adorei o trabalho em grupo, estou me realizando, me incentivou para concretizar um sonho. 71 anos, casada, três filhos, reside no centro, aluna do módulo básico;

•estou com minha irmã (ex-aluna) e mais uma senhora e estamos vendendo até para uma loja, em Pelotas. Para mim foi válido pois aprendi muito, até ser um ser humano melhor e ainda por cima aprender a enfeitar a vida. 51anos, dois filhos, moradora na Lomba do Pinheiro, aluna dos módulos básico e avançado.

A participação de alunas do Ziguezagueando e Cortando Reto, comercializando seus produtos no 4º Encontro de Biodanza e Ação Social e I Encontro de Educação Biocêntrica do Sul, realizado em Gravatal, de 04 a 08 de Agosto de 2011, além de uma representante de entidade parceira, atestam que a Educação Biocêntrica tem conquistado o interesse e despertado para novas formas de relação entre os participantes do projeto.

### **Considerações finais**

Considero que o formato desta qualificação, utilizando como metodologia a Educação Biocêntrica, foi determinante para que as alunas se sentissem acolhidas, com o sentimento de pertencimento ao projeto Ziguezagueando e Cortando Reto. Não é suficiente apenas o conhecimento técnico, se os alunos não acreditam que são capazes de realizar, criar, transformar suas vidas, as mudanças não ocorrem. Nesta qualificação além do desenvolvimento humano e conhecimento técnico, a proposta de buscar espaços de comercialização e estímulo para a participação em feiras e eventos, tem sido um incentivador para a constituição de grupos de Economia Solidária, bem como a solidariedade que caracterizou a atuação dos parceiros neste projeto, incluindo ações pioneiras de doação de materiais pelos Correios, IBGE e INSS.

Esta experiência demonstra que a Educação Biocêntrica tem enorme potencial para trabalhos em capacitações e estruturação de grupos de economia solidária, auxiliando a transformar em realidade os conceitos apresentados neste artigo. Para que isso ocorra, sugiro que, na formação do Educador Biocêntrico, seja incluído um módulo de Economia Solidária, apresentando os conceitos e as semelhanças desta com a proposta de Educação Biocêntrica e despertando o aluno para esta realidade e potencialidades.

O projeto Ziguezagueando e Cortando Reto demonstrou que é possível o acesso a recursos financeiros e constituição de parcerias, tendo na descrição da sua metodologia, a educação biocêntrica, sendo considerado por educadores e alunas como o diferencial desta formação.

### **Referências bibliográficas**

CAVALCANTE, R. A. Educação biocêntrica: dialogando no círculo de cultura. Pelotas, *Revista Pensamento Biocêntrico*, n.10, jul/dez 2008. Disponível em: <[www.pensamentobiocentrico.com.br](http://www.pensamentobiocentrico.com.br)>.

\_\_\_\_\_, R. Abraçando a educação Biocêntrica. In: FLORES, F.E.V. (org). *Educação biocêntrica: aprendizagem visceral e integração afetiva*, Porto Alegre: Evangraf, 2006. p. 24-40.

DALLAVECCHIA, A. M. *A educação integrada à vida*. Pelotas: Editora Universitária, 2002.

FLORES, F.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. p 51-64.

FRANÇA FILHO, G. C.; LAVILLE, J. L.; MEDEIROS, A.; MAGNEN, J. F. (orgs.) *Ação Pública e Economia Solidária uma perspectiva internacional*. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2006.

FRANÇA FILHO, G. C.; TUDE, J. F. *Economia Solidária e a Via Sustentável Solidária no Desenvolvimento Regional. Apostila MBA Desenvolvimento Regional Sustentável*. Disciplina 17, Tema1, São Paulo: INEPAD, 2010.

FÓRUM BRASILEIRO DE ECONOMIA SOLIDÁRIA, Carta de princípios (2003), In: *Relatório II Conferência Nacional de Economia Solidária* (2010). Disponível em: <[www.fbes.org.br](http://www.fbes.org.br)>.

GAIGER, Luiz Inácio. Empreendedorismo econômico solidário. In: HESPANHA, Pedro (Coord.). *Dicionário Internacional da Outra Economia*. São Paulo: Almedina, 2009. p. 181-187.

GOIS, C. W. L. Arte-Identidade. Pelotas: *Revista Pensamento Biocêntrico*, n.04 jul/dez 2005. Disponível em: <[www.pensamentobiocentrico.com.br](http://www.pensamentobiocentrico.com.br)>.

HESPANHA, P. (Coord.). *Dicionário internacional da outra economia*. São Paulo: Almedina, 2009.

ICAZA, A. M. S.; FREITAS, M. R. (Org). *O projeto Esperança/Cooesperança e a construção da economia solidária no Brasil: relato de uma experiência*. Porto Alegre: Caritas Brasileira, 2006.

MANCE, E. A. Redes de colaboração solidária. In: HESPANHA, P. (Coord.). *Dicionário Internacional da Outra Economia*. São Paulo: Almedina, 2009. p.178-183.

MANCE, E. A. Consumo solidário. In: HESPANHA, P. (Coord.). *Dicionário internacional da outra economia*. São Paulo: Almedina, 2009. p. 74-79

MORADIA E CIDADANIA, Projeto Ziguezagueando e Cortando Reto. Porto Alegre, 2009.

NORONHA, A. D. *Jogos Biocêntricos: uma proposta metodológica para grupos*. Santa Cruz do Sul: 2009, Monografia Pós-Graduação em Educação Biocêntrica.

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



## **« DE LA RENCONTRE A LA RELATION » Ou l'écologie relationnelle Approche de la Biodanza®**

Nos mouvements, nos expressions, nos danses constituent un véritable discours. Un langage par lequel nous racontons nos attentes, nos désirs, nos peurs, nos possibles, nos limites, nos demandes, nos offrandes.

Si les rencontres que nous faisons sont les cadeaux que nous fait la vie, les relations que nous tissons sont ceux que nous offrons à la vie en retour. Et leur qualité donne à notre existence toute sa saveur, tout son sens. Cependant, l'intelligence relationnelle n'est pas innée. Son acquisition peut être facilitée par des outils précieux, comme peut l'être toute autre acquisition. Elle demande à être éveillée, amplifiée, vécue intensément dans le moment présent. Sans elle, l'amour est parfois bien désemparé et les rencontres que nous faisons, ont bien du mal à porter les fruits relationnels que nous sommes à même d'espérer.

Ma proposition, pour aborder cet aspect de nos relations, est un éveil à ce que j'appelle l'intelligence relationnelle. Celle qui permet à chacun de clarifier son expression afin d'être mieux perçu et entendu ; de se sensibiliser au langage de l'autre pour mieux le percevoir et l'entendre ; d'approfondir les principes de la rencontre authentique par laquelle nous avons tant à dire, à entendre, à sentir, à échanger pour créer notre vie et créer un monde.

Dans mon expérience, il a fallu que je vive le drame de la séparation pour m'intéresser de plus près à la relation. Auparavant, je vivais dans la croyance que l'amour suffisait pour vivre ensemble ; je n'étais pas consciente de l'importance de la qualité de la relation. J'ai découvert que je pouvais aimer une personne de tout mon cœur et lui proposer une relation dans laquelle elle se sente dévalorisée, étouffée, dominée, niée.

Il ne suffit pas de nous rencontrer, de nous aimer, pour nous épanouir ensemble. Encore faut-il que nous sachions nous proposer une relation vivante, respectueuse, nourrissante, afin d'être en mesure de porter à maturité les promesses de nos identités différentes.

Ce travail est une invitation à vivre intensément, dans l'instant présent, les multiples aspects de la relation écologique à l'autre, au monde, mais aussi à soi-même, pour enrichir nos vies d'une dimension essentielle : l'art relationnel, la poétique de la rencontre humaine.

Nous avons partagé notre quotidien dans une relation de couple pendant de nombreuses années, Bruno Ribant et moi-même, et nous y avons grandi. Depuis, de nombreuses années, nous ne formons plus un couple. Aujourd'hui, les relations que nous nourrissons l'un avec l'autre avec tendresse, sont celles de la profonde amitié et de la collaboration. L'amour, lui, est toujours présent. Nous avons, l'un et l'autre, appliqué, dans le quotidien de notre relation, des outils que nous avons découverts grâce à la générosité et à l'intelligence de deux hommes qui nous ont enrichis de leurs réflexions, de leur expérience, de leur savoir.

Aujourd'hui, aussi, et pour mon plus grand bonheur, je partage ma vie avec un autre homme, Guy Bélanger, lui aussi sensible à la qualité de la relation et de la communication dans la relation. Il m'invite à explorer des terres encore inconnues de moi et de nous dans l'être ensemble et au monde. Il m'invite, plusieurs pas plus loin, à me déchausser pour marcher sur la terre relationnelle comme on marche sur une terre sainte : nus et sans protection, la tente de notre cœur ouverte aux quatre coins.

**Les deux hommes à l'origine de ce travail et de la réflexion qui le fonde, sont Jacques Salomé et Rolando Toro Arana. Nous avons uni, d'abord avec Bruno et à présent avec Guy, ce que nous avons reçu d'eux dans la création de cette approche qui lui donne une dimension particulière simplement parce que le chemin est vivenciel.**

**Notre propos est d'ouvrir des portes par la vivencia et de présenter des outils concrets que chacun pourra emprunter afin de prolonger et d'agrandir son expérience dans chacune de ses relations, qu'elle soit parentale, amicale, professionnelle ou amoureuse.**

"Quand la danse devient le germe et la fleur,  
la source et l'océan, le souffle et l'accord  
d'une rencontre avec le meilleur de soi et de l'autre,  
alors s'accordent tous les possibles de la vie".

*Jacques Salomé*

### **Naissance d'un projet**

Le stage « De la rencontre à la relation » a été proposé pour la première fois en France et en Italie (Turin) en 2000. Il

était le fruit d'une rencontre dans ma vie et dans ma pratique entre la Biodanza et la méthode ESPERE de Jacques Salomé, à laquelle mon compagnon d'alors, Bruno Ribant m'avait initiée. Sous son inspiration et parfois insistance, nous avons commencé à appliquer dans le quotidien de notre relation, les outils de communication que lui-même avait appris lors de sa participation aux conférences et stages de Jacques Salomé. Mon apprentissage s'est fait par la pratique quotidienne et maintes fois salutaire du recours à l'écharpe, au bâton de parole, à la « vidange relationnelle » et autres symbolisations qui ont nourri notre capacité à nous dire, à nous entendre, à communiquer.

C'est peu à peu que j'ai eu l'intuition de transformer ce que j'apprenais dans ma relation à mon compagnon, et dans les autres relations (à mes enfants et mon entourage), en proposition vivencielle. Et c'est ainsi que je proposais ce stage qui portait déjà ce nom, d'abord toute seule pendant les deux premières années, puis en collaboration avec Bruno Ribant.

Un jour – alors que le stage était déjà bien « rôdé », en ouvrant un livre de Jacques Salomé intitulé « Jamais seuls ensemble », j'ai eu la surprise de « tomber » sur un des chapitres dont le titre m'a littéralement « cueillie » : « De la rencontre à la relation ». J'ai pris cette coïncidence comme le signe que le thème correspondait à un besoin qui transcendait ma seule intuition, mon inspiration, ma pratique de la Biodanza et donc mon expérience et j'ai plongé avec plus d'intérêt dans les propositions de Salomé et dans leurs rencontres avec celles de Toro.

Le stage a été donné plusieurs fois en Italie (Turin, Bologne, Milan, Florence), en France (Nice, Paris, Nantes, Colmar), en Belgique (Bruxelles, Liège) et au Canada (Montréal), au Brésil (Curitiba). Il a mûri en même temps que ses facilitateurs et s'est nourri des retours de ceux qui y ont participé. Treize ans plus

tard, il continue de s'approfondir et je l'espère vivement, de s'améliorer.

Je remercie Bruno pour avoir été l'instigateur du processus initial et pour avoir manifesté tant d'insistance à essayer tous ces outils, chaque fois que notre relation s'est retrouvée dans une impasse...et nous avec. Je remercie Guy d'oser aller encore plus loin dans l'exigence de transparence, dans le courage à aller au-delà de la peur : non pas en parole ou en rêve, mais en actes. Ainsi, chaque fois que je parle de « nous », c'est à la création quotidienne que je fais référence.

L'écologie relationnelle est mon quotidien. C'est ce qui me permet de traverser les crises inhérentes à la réalité du passage de l'illusion fusionnelle amoureuse à la relation mature à l'autre différent. Elle m'est précieuse dans mes relations avec mes enfants, mes amis, ma famille élargie...et l'inconnu qui croise mon chemin.

### **L'Autre et Moi**

Combien d'entre nous n'ont-ils pas déjà entendu ou posé la question suivante : « Peut-on être heureux avec quelqu'un qui est d'une autre *religion* que soi » ? ...on pourrait changer le terme religion, par couleur, race, culture, milieu social, goûts, etc. On pourrait remplacer « heureux » par travailler, collaborer, vivre. En somme, pourrait-on être heureux ou vivre avec quelqu'un de différent de soi ? Quelqu'un d'AUTRE.

Cette question porte en elle une croyance. Celle selon laquelle l'accès au bonheur est plus facile avec quelqu'un qui nous ressemble. Que la relation à l'altérité est difficile.

Sur la base d'une telle croyance, que devient la relation ? Un jeu de miroir dans lequel je m'aime à travers l'autre ? Une croisade pour convertir l'autre à la justesse de mes vues, de mes

pratiques, de mes idées ? Ou un apprentissage laborieux à la tolérance pour accepter, tant bien que mal, la différence ? Un chemin tout sauf heureux ou joyeux.

Déplaçons ce dilemme pour l'approcher d'un point de vue différent : si, plutôt que de rester sur la scène où le Moi s'oppose à l'Autre, nous abordions la question en termes d'intégration (d'unité) d'une part et de dissociation (morcellement) d'autre part ? Nous verrions probablement tout autre chose.

Par exemple, que le caractère profondément immature de certains aspects de nous-mêmes peut limiter notre perception de l'autre à sa capacité de satisfaire ou de contrarier et frustrer nos besoins et désirs. Lorsque nous le percevons ainsi, il vaut mieux, en effet, que l'autre ne soit qu'un double de nous-mêmes. Ainsi, il connaîtrait nos besoins et désirs sans même que nous ayons à les formuler. Mais la relation ne serait alors qu'un mirage (un miroir d'une réalité qui perd sa consistance lorsque l'on s'approche vraiment).

Cette manière de percevoir le rapport à l'autre peut aussi conduire à une forme de totalitarisme : moi ou rien, comme moi ou rien. Une seule vérité : la mienne. Et, la négation de la diversité, aboutit à l'exclusion de l'autre en soi, qui peut conduire à la violence et à la haine.

A l'inverse, lorsque nous avons le courage et la maturité de faire face au caractère profondément humain de notre interdépendance, de notre besoin d'un autre, véritablement Autre, notre identité nous apparaît alors élargie et tricotée (contenue) par la trame des relations dans lesquelles nous sommes impliqués. Un peu comme mes poumons qui ne peuvent exprimer leur fonction respiratoire que... parce que l'air existe, que les végétaux respirent différemment de moi, et les coraux aussi...

La relation devient alors une réalité vivante : j'ai besoin des autres pour grandir, j'ai besoin de la nature (de l'air, de la lumière, de l'eau, de la nourriture) pour exister, pour savoir qui je suis. Cette réalité, est un chemin d'intégration qui peut conduire à un élargissement, à une expansion de la conscience. Car il permet au Moi se reconnaître dans les autres et de reconnaître les autres en soi. L'intégration de la diversité conduit à l'amour.

On peut souligner aussi qu'il existe un rapport à l'autre en soi, et que l'altérité qui nous dérange au dehors est bien souvent en rapport avec des éléments qui ont été bannis du Moi – car incompatibles avec l'image idéale que nous pouvons en avoir - et sont donc devenus autres - étrangers.

L'aventure d'accepter, d'aimer l'altérité au dehors, se nourrit et nourrit un processus d'inclusion et d'intégration dans le Moi, de toutes ses parties, lumineuses ou sombres. C'est-à-dire de l'altérité au-dedans.

En somme, c'est l'impossibilité d'être authentique en ce monde qui nous conduit à nous dissocier de certains aspects de nous-mêmes, que nous finissons par méconnaître de tant les ignorer et mais que, par un jeu à la fois subtile et très précis, nous projetons sur les autres, afin de pouvoir les mettre au dehors et les critiquer.

Retrouver l'intégrité du Moi, dans un contexte bienveillant et compatible avec l'authenticité, permet, à la longue, de devenir soi-même bienveillant et permissif avec "nos folies", et avec celles des autres.

### **La place de l'amour**

Nous en avons besoin comme de l'air que nous respirons et de l'eau que nous buvons. Nous sommes capables de le ressentir,

et sommes prêts à tout pour l'avoir. Mais nous aimons comme des enfants. Nous ne restons, pour la plupart, qu'au stade infantile de l'amour. Nous voulons tout. Nous ne voulons renoncer à rien. Nous nous croyons tout-puissants lorsqu'il nous habite et nous le croyons tout-puissant à tout solutionner.

Avec une telle immaturité affective, le constat est qu'il ne suffit pas toujours d'aimer pour s'offrir et partager des relations vivantes. Car nos sentiments sont complexes, comme le sont nos comportements. Et il subsiste toujours, au fond de nous, un être immature et totalitaire qui revendique la toute puissance de son désir ou de son besoin, et se trouve démuné face à l'enjeu d'être aimé et d'aimer vraiment. C'est-à-dire d'aimer l'autre non pas pour ce qu'il nous procure, mais pour ce qu'il en essence, au-delà même de nous. Que ce soit un parent, un ami, un enfant, un amant, la nature...ou la vie.

L'amour a besoin, pour fleurir dans nos relations, que nous apprenions, par des outils simples mais rarement utilisés, à mettre à son service la part la plus mature de nous-mêmes. Celle qui sait grandir, dialoguer, dire et entendre, demander sans exiger, refuser sans disqualifier, responsabiliser sans accuser, accepter sans se nier.

Si le besoin de relation est une détermination de notre nature, la qualité des relations a besoin que nous mettions, à partir de ce qui a porté notre élan vers l'autre, notre intelligence affective et notre conscience à son service. Pour créer une culture de l'amour, il nous faut apprendre ce qui n'est pas inné, mais naît et grandit ...dans la relation intime, à la fois sensible et consciente à soi et à l'autre.

Les individus, leurs sentiments, leurs comportements, leurs relations sont susceptibles de grandir et d'évoluer...vers du meilleur. Telle est hypothèse qui porte ce travail, la croyance,

l'histoire que nous nous racontons et qui donne sens à ce que nous choisissons de faire. En toute lucidité – pour la part dont nous sommes conscients. En toute innocence – pour la part dont nous sommes ignorants. En toute humilité pour toute la part qui reste à découvrir.

### **Les objectifs de cette approche**

Objectif Principal : vivre la relation ici et maintenant plutôt que de la penser ou l'imaginer (de se la représenter mentalement). Tout rapport - rencontre - à un autre être humain (quels qu'en soient la durée, le contexte ou la profondeur), est une relation en naissance. Toute relation est un univers de potentialités, comme tout organisme, tout être vivant. Nous nous attachons, dans notre approche, à stimuler la part saine des relations, en la pratiquant. Nous prenons le parti ici, de ne pas nous analyser les causes, l'origine des maux relationnels. En ce sens, notre approche est plus pédagogique que thérapeutique. Elle se veut une pédagogie vivencielle.

### Objectifs en lien avec l'objectif principal

1. Sensibiliser les personnes à la communication
2. Sensibiliser les personnes à la relation
3. Clarifier les différences entre le plan des émotions et des sentiments et celui de la relation
4. Clarifier les différences entre la personne et son comportement

5. Sensibiliser les personnes à la dynamique du désir et de la frustration
6. Souligner l'importance de la symbolisation dans la relation

Notre propos étant la *SENSIBILISATION*, nous optons pour une approche dite vivencielle, c'est-à-dire pour une mise en jeu immédiate des sensations, des émotions et des dynamiques relationnelles naissant de l'interaction « ici et maintenant » entre les personnes présentes. C'est à partir de ce que la personne vit dans l'instant de ces « moments » du groupe, qu'elle va pouvoir faire des transpositions aux relations de son quotidien et aux modalités relationnelles qu'elle entretient. Dans le cadre de notre travail, il ne lui est pas « délivré » de savoir, de recettes, ou autres modalités de comportement. Ce que notre méthodologie lui est offre, est, avant toute chose, de sentir ce qu'elle fait lorsqu'elle le fait et de sentir ce qu'elle ressent lorsqu'elle le ressent, car c'est de là - de sa subjectivité - que se constitue sa perception du monde et des relations.

### Nos outils

#### **LA BIODANZA**

**La Biodanza®** créée par Rolando Toro Araneda et particulièrement l'unité « mouvement, musique, émotion » qui constitue la méthodologie dite vivencielle par laquelle nous visons l'expression des potentialités humaines permettant à la personne de s'ouvrir à la perception d'elle-même en relation immédiate avec les autres. Ces autres qui, de leur côté, réalisent un

processus similaire. Il est fort intéressant de noter à quel point la réalité que crée la vivencia, par la mise en jeu immédiate (ici et maintenant) du corps en mouvement, du corps relationnel, du corps social, peut générer en termes de prises de conscience et d'insight d'une grande profondeur.

Tout à coup, la personne sens, éprouve, agit, vit qu'elle est l'autre de l'autre. Le Moi se transforme alors en un véritable système vivant, avec ses éléments de stabilité et ses dynamiques de changement, à la fois mouvant et émouvant.

Je me sens avant de me penser, je sens l'autre avant de le juger. L'immédiateté de la vivencia ne m'en laisse plus le temps. Mes demandes, mes attentes, mes désirs se libèrent peu à peu des conditionnements du passé et celui-ci vient se couler dans le creuset du présent dans lequel il subit une sorte de refonte. Une actualisation.

Les exercices se réalisent sur plusieurs niveaux et stimulent différents ensembles de potentiels, dans le but d'expérimenter le plus globalement possible et par une mise en situation réelle, la réalité du rapport à soi, à l'autre, au groupe. Il n'y a pas de mise en scène dans laquelle les personnes seraient invitées à « faire comme si ».

Les ensembles de potentiels relationnels que nous stimulons sont ceux qui concernent la perception (de soi, de l'autre, des relations, du groupe), les sensations et l'expression. Tout ce qui nourrit l'échange.

Les propositions viennent les stimuler sous différents aspects, tous en lien avec les potentialités naturelles humaines et que nous regroupons comme suit :

**La vitalité** (action, repos, énergie vitale, tonus, détente). Ceci est important pour la perception de soi et des besoins pro-

fonds. Une personne qui ne perçoit pas ses besoins profonds, ses propres sensations et ses propres mouvements internes, a plus de difficulté à nommer, à identifier ce qui est bon pour elle et ce qui ne l'est pas. Se percevoir est important pour agir de façon cohérente, motivée.

**La sexualité** (capacité à ressentir du plaisir, dans le mouvement, par le contact, par la caresse ; capacité à ressentir du désir, à se sentir désirant, capacité à générer des fruits, à être fécond sur tous les plans) – Ceci est très important dans la mesure où les « handicapés » relationnels ont tendance à placer le désir chez l'autre ou à confondre leur désir avec sa réalisation. La réhabilitation de l'instinct sexuel renforce aussi la subjectivité du vouloir. Le travail de la Biodanza®, sur ce point, contribue aussi à un recul des sentiments de culpabilité par rapport au désir et au plaisir.

**La créativité** (capacité d'expression, nuances de l'expression, courage de l'expression, voir et être vu, capacité à transgresser les normes limitatrices). Ceci est très important aussi dans la mesure où souvent, les personnes ignorent ce qu'elles peuvent réellement exprimer d'elles-mêmes et se coulent des les moules de la normalité. Elles confondent leur nature profonde avec la norme.

Elles s'uniformisent et uniformisent les relations. Elles fonctionnent sur la base du devoir et du permis (et son corollaire, l'interdit) et non du vouloir. L'absence de créativité renforce les attitudes normatives et le positionnement moralisateur et la rigidité. Alors que la créativité facilite la vivencia du changement, de l'incertitude, la fluidité et l'adaptation.

**L'affectivité** (capacité à entrer en relation avec l'altérité, à donner et à recevoir de l'affection, à prendre soin, à s'identifier, à se mettre à la place de l'autre sans prendre sa place, à entrer en

résonance). La relation est souvent motivée, lorsqu'elle naît, par des mouvements d'affinité (je me rapproche) ou de rejet (je m'éloigne). Ces mouvements, pour la plupart inconscients quant à leurs causes, n'en sont pas moins perceptibles en termes de sensations et de perception. Les sentir clairement en soi et les percevoir plus clairement lorsque l'autre les manifeste, aide à une communication plus claire. C'est ce que nous appelons le « feedback ». L'art du feedback a une très grande place en Biodanza®.

Les exercices de la ligne de l'affectivité sont la colonne vertébrale de la Biodanza®. Ils permettent aux personnes (sans que des comportements de quelque nature leurs soient dictés) à se connaître dans le rapport à l'autre, présent et non supposé.

Le contact (et son expression affective : la caresse) a ainsi une grande place dans les propositions, avec un grand soin accordé à la progressivité et au respect des possibles des uns et des autres.

***La transcendance*** (capacité de trouver une place – notre place – parmi nos semblables, parmi les autres espèces, dans la vaste complexité du vivant). Le besoin de satisfaire à la pression de nos besoins personnels, à leur urgence – si nous ne fonctionnons que pour cela – restreint notre perception du monde à l'aliment, au sein, au ventre, au sexe... à l'objet partiel. Pour avoir accès à une perception totale de l'être et de l'être au monde, nous avons besoin d'un certain recul par rapport à cette urgence. D'un certain dépassement de nous-mêmes. Dans la possibilité de recul, l'horizon s'ouvre et les choses nous apparaissent insérées dans leur contexte. Dans la possibilité de transcender la seule satisfaction du moi, le contexte nous apparaît dans toute sa complexité et infini. Comme une totalité vivante.

Il est aisé de voir, de sentir, de comprendre que ces cinq ensembles, ici décrits séparément, entretiennent entre eux d'étroites relations en feedback. L'un renforçant l'autre par des jeux subtiles d'action sur des potentialités, des capacités communes à l'un ou à l'autre. Dans une structure réticulaire.

Les exercices de Biodanza® - en général - visent à stimuler les cinq ensembles en synergie et en dehors de toute hiérarchisation ou autre échelle de valeur. Tous ont leur importance pour l'ensemble de l'identité et du rapport au monde.

L'apprentissage, dans l'incorporation de l'expérience, ici et maintenant, n'est pas le résultat d'une expérience, il est la totalité de l'expérience. Il ne se produit pas par une prise de conscience mais par une « vivance » globale orientée par le tricotage complexe des stimulations que reçoivent tous les aspects de l'identité (physiques, physiologiques, cognitifs, symboliques, culturels, biographiques) sans que ceux-ci aient besoin d'être nommés, expliqués, analysés, identifiés.

### **ELEMENTS DE LA METHODE ESPERE INTEGRES DANS CE TRAVAIL**

**La méthode ESPERE** de Jacques Salomé, et tout particulièrement la sensibilisation à la **matérialité de la relation**, présente un outil incontestable de « visualisation » à même de clarifier des dynamiques et des contenus relationnels.

Le simple fait de montrer, par l'évidence de l'écharpe, le lien qui relie entre elles deux personnes, que ce lien a deux bouts et que chacun est responsable de ce qu'il sent, pense, dit ou ne dit pas, à son bout, a pour effet de susciter une sorte de réveil immédiat. Les personnes sortent d'une sorte de torpeur et entrent de plain pied dans la réalité relationnelle.

Cette approche a aussi pour avantage d'illustrer, immédiatement et simplement, l'enchevêtrement relationnel (on attend des choses dans une relation, alors qu'elles s'adressent en fait à une autre personne dans une autre relation, par exemple), l'engorgement relationnel (des non dits, des pollutions, etc.) et des traitements infligés aux relations.

### **Différenciation entre les sentiments et la relation**

#### **Différenciation entre le comportement et la personne**

L'autre aspect de cette méthode, sur lequel nous nous appuyons, est l'importance de sortir de la confusion que font les personnes entre ce qu'elles ressentent (une sensation, une émotion, un désir, des sentiments : SENTIR), ce qu'elles font et ce qu'elles reçoivent et perçoivent de l'autre (un comportement, une perception : FAIRE/AGIR), et une personne (ETRE).

La différenciation de ces différents plans de la réalité relationnelle démêle l'écheveau de la confusion, et permet une grande liberté à s'exprimer, à se révéler, à se déterminer. C'est la possibilité de se positionner avec sincérité qui s'en trouve agrandie : j'ai moins peur de te dire ce qui dans ton comportement a réveillé un sentiment donné chez moi, car je sais que ce n'est pas TOI (ta personne) qui le provoque mais ton comportement. Et c'est ma blessure, ma croyance, la part de moi sensible à ce comportement (acte ou parole ou autre) qui est touchée.

La possibilité de différencier des sentiments pour une personne et la relation peut aussi nous éclairer sur le fait que nous pouvons très bien apprécier une personne, voire même l'aimer, mais ne pas être capable d'entretenir avec elle une relation d'amour (de couple, d'amants, etc.) ou autre. Cette différenciation

permet aussi de sentir non pas si nous pouvons ou pas être en relation, mais QUELLE relation nous pouvons nous proposer.

### **La symbolisation**

Cela amène l'autre partie de la méthode ESPERE que nous avons intégrée à notre travail et qui est la symbolisation, et qui, à mon sens, est en lien avec ce qui précède : le symbole porte le message, le sens dont je veux bien le rendre porteur. Le symbole remplace ou représente mon discours et l'émotion qui l'accompagne APRES que je l'ai énoncé ou identifié. Il contient un message. Et chaque fois que je me réfère à ce symbole, en l'évoquant, en le montrant, en le présentant, c'est à ce message que je fais référence. L'avantage est que le symbole parle très fort à l'inconscient en même temps qu'il n'est pas – dans le cas d'un message de violence par exemple - « une gifle » que l'on renvoie. Il représente mais ne répète pas. Le symbole permet de se placer en-dehors de la réactivité du « œil pour œil, dent pour dent ». Car le symbole porte la charge de son contenu, la plaçant au dehors : je ne porte pas le poids du message (lorsque celui-ci s'avère pesant), je le déplace sur le symbole.

Lorsque le symbole est porteur d'un message plutôt positif, son évocation ravive, actualise le message qui ne tombe pas dans le trou noir de l'oubli : il vit sous mon regard et me permet d'y rester connecté.

Lorsque le symbole est relationnel et – par convention – représente quelque chose de propre à la relation, il permet d'accentuer la différence qui existe entre toi, moi et la relation. Cette dernière possède ainsi ses propres évocations, ses propres codes, ses propres forces, son propre langage.

L'ensemble de ces outils ouvre un champ très riche et fécond à la créativité relationnelle et à son « écologie » (prendre soin de l'environnement relationnel). Et cet environnement a une double pulsation : relation à soi, au monde intérieur et relation à l'autre. Les deux sont complémentaires dans la mesure où nous portons en nous-mêmes nos représentations de l'autre et que le monde est le reflet de nos actes, de nos paroles, du monde que nous portons en nous.

Prendre soin de soi contribue à prendre soin de la part de nous-mêmes qui « tient à la relation ». Comme disait Yvan Amar, « Soyez égoïstes, pensez aux autres, vous en faites partie ! ».

Hélène Lévy Benseft - 2013

## **NOTRE SYNTHÈSE**

**Vivre nos gestes, habiter nos paroles, inventer nos relations.**

Peut importe, qui de l'œuf ou de la poule a la place du premier. Ce qui nous importe (moi et l'autre, l'identité et l'altérité, la parole et le geste, la rencontre et la relation) est d'assumer que l'un et l'autre forment une seule et même réalité qui se crée elle-même tel un cercle dont l'équation est insoluble. On n'en sort pas à moins de sombrer dans l'aliénation. Mais, de vicié et fermé, ce cercle peut devenir vertueux et s'ouvrir. Il devient une spirale évolutive.

Dans notre travail, lors de ce stage, nous n'accordons pas plus de valeur aux contributions respectives des deux approches sources de notre proposition (celles de la Biodanza et celles de la méthode ESPERE). Elles se rejoignent, se fondent et dansent

ensemble, par la synthèse que nous en faisons, une seule et même réalité.

Nous avons conçu des séquences d'exercices-danses de Biodanza®, qui, introduits par les concepts de base de celle-ci ET de la méthode ESPERE, sont proposées accompagnées de consignes adaptées à la proposition dont la dynamique reste essentiellement vivencielle.

Ces exercices ont été choisis parce qu'ils présentent une traduction gestuelle, émotionnelle, dynamique et immédiatement perceptible de contenus identitaires et relationnels importants et facilement accessibles à des personnes n'ayant jamais eu d'expérience ni dans l'une et ni dans l'autre.

**Le mouvement dansé** saisit l'individu dans sa totalité : Il bouge, il agit. Or dans notre société, l'action sentie et motivée est fortement inhibée. On peut tout ressentir, penser, contenir. Mais on ne peut pas tout dire, tout exprimer ou tout faire. L'action inhibée, réprimée devient réaction (ou symptôme). Dans la danse, le mouvement devient un acte plein de sens. Celui du danseur. Il **révèle** son état profond en le rendant perceptible et visible.

**La musique** le projette dans une perception de lui-même et du monde dans lesquelles les fonctions modulatrices corticales (devenues des fonctions qui peuvent avoir un rôle trop répressif et névrosant de par leur sur stimulation) sont moins prégnantes, au profit d'une plus grande sensibilité globale. La musique « appelle », l'émotion (la tendresse, la joie, l'amitié, l'euphorie, la tristesse, la peur, le désir). La musique **réveille** le langage qui constitue le plus grand pourcentage de ce qui constitue la communication humaine : l'immédiat et le non verbal.

**La consigne** constitue la part verbale de la proposition et dans laquelle la parole offre une piste possible à l'exploration, un objectif à la recherche tout en laissant le participant libre de son « comment » exploratoire, mais surtout du sens qu'il en retirera.

### **La non-interprétation**

Le sens que chacun donne à son expérience vivencielle (au ressenti de sa danse et de son interaction avec les autres participants), ne fait l'objet d'analyse ou d'interprétation d'aucune sorte. Pour chacun, le sens est unique, singulier. Des éléments du sens peuvent se révéler dans l'instant, un peu comme l'écume ou l'ourlet visible d'une vague. D'autres éléments peuvent se manifester dans les comportements, les pensées, les associations que la personne expérimentera dans son quotidien. Dans le « ici et maintenant » propre à chaque instant, à chaque situation.

### **Quelques exemples :**

#### ***Marcher en rythme avec la musique :***

*La musique a une structure. Nous choisissons une musique dont la partie la plus immédiatement perceptible est le rythme.*

*La marche a une structure. Nous choisissons de réhabiliter ce que cette structure permet : se déplacer dans le monde dans un équilibre dynamique vers l'avant.*

*Marcher en rythme avec la musique permet d'aller de l'avant, en résonance avec les appels, les stimulations qui nous viennent du monde et que nous percevons en tant que sons et vibrations sonores. Nous sommes des récepteurs naturels des appels du monde à aller de l'avant.*

*Projection existentielle d'un exercice si simple : marcher dans la vie, c'est tracer sa route. Avec la liberté d'aller par nous-mêmes vers ce que nous désirons, de dont nous avons besoin (ou celle au contraire, de nous éloigner, par nous-mêmes de ce qui ne nous convient pas ou nous menace.)*

*Le faire en rythme avec la musique, écouter les rythmes du monde et les traduire en marche, intègre dans un mouvement naturel les possibles du monde et les possibles de l'être. Car nous avons l'aptitude naturelle à répondre au rythme tout comme l'univers du vivant est un univers de rythmes (les cycles de la nature, les cycles circadiens, les cycles cellulaires, les cycles organiques). Dans sa marche, à partir d'une partition universelle, chacun est cependant unique.*

*Cependant, comme il s'agit d'un groupe, le simple fait de marcher dans un monde habité, révèle des situations très intéressantes : si je marche en cercle (je tourne en rond dans la salle) suivant toujours le même chemin et que tout le monde fait de même, je vais passer le temps de la musique (le temps de ma vie) à ne voir qu'une partie – certes très belle et vénérable – des personnes qui marchent dans la même direction que moi : leur dos. Et si, de plus nous marchons tous à la même vitesse, je vais toujours avoir devant moi les mêmes dos.*

*Par contre, si je trace mon chemin de manière créative, bifurquant, faisant demi-tour, explorant, avec liberté et fantaisie, je « croise », alors le chemin des autres ; et ce faisant, je peux voir leur visage, leur regard : je peux rencontrer.*

### **Marcher en rythme avec l'autre**

*Deux personnes sont invitées à marcher côte à côte, sur la même musique. Marcher côte à côte, signifie aller dans une di-*

*rection commune avec un faible niveau d'interaction commune mais avec une possibilité de forte perception de la présence de l'autre sur notre route et des ajustements que nous allons faire pour tenir compte de sa présence.*

*Au cours de l'exercice, nous sommes aussi invités à suivre les méandres de nos propres bifurcations et cheminer côte à côte avec d'autres personnes (parfois à deux, parfois à trois ou à plus).*

*La musique est toujours là, telle une « grammaire commune ». Bien que chacun ait sa propre marche, son propre mouvement (posture, longueur du pas, tonus des bras et des jambes, aisance ou raideur, sinuosité et sensualité ou évanescence, force et base ou légèreté et tendance à l'élévation, regard centré ou errant et vagabond etc.), il y a un lien par le bain musical qui porte notre marche et une direction en commun, tel un projet en commun. Par résonance, cela a pour effet de stimuler nos capacités à nous adapter les uns aux autres et à éveiller notre capacité au dialogue.*

### **Marcher main dans la main**

*Le niveau d'interaction, d'adaptation, d'ajustement augmente de façon très significative.*

*Car, dans cette proposition, il y a la réalité du contact : les personnes se tiennent par la main ou par la taille. Cela demande alors, tant au niveau moteur que relationnel, des ajustements immédiatement perceptibles (à tous les paramètres de la marche elle-même mais aussi des paramètres internes chez l'une et l'autre des deux personnes). Ceci a pour effet de déclencher des processus internes physiologiques et émotionnels instantanés et,*

*bien qu'involontaires, immédiatement perceptibles par les sensations qui les accompagnent.*

*Dans cet exercice nous marchons ensemble, dans la même direction, sur le rythme de la musique. Ce n'est plus une route en commun, c'est un chemin commun. Dans cet exercice, la relation qui nous réunit « regarde vers le monde ». En effet, lorsque nous marchons main dans la main, nous ne nous regardons pas dans les yeux, mais nous regardons le monde autour de nous. Le contact entre nous est le lien qui nous unit. Mais le regard est celui de chacun et bien que marchant ensemble, chacune des deux personnes porte sur le monde son propre regard. Au cours de cet exercice, les personnes sont invitées à des changements de partenaires avec des consignes claires quant à comment se quitter et comment aller vers une autre personne (pour sensibiliser en même temps à la notion de feedback dont il était question au début de cette présentation).*

### **Danser à deux, face à face en rythme avec la musique : une synchronisation rythmique.**

*La partie frontale de notre anatomie a revêtu, par le fait de l'évolution, une très grande importance, dans la mesure où elle porte un grand nombre d'éléments qui font signe dans le rapport à l'autre, dans la communication : l'expression du visage (couleur de la peau différente suivant l'émotion, regard, sourire, tensions du visage) entre autres.*

*Le face à face nous plonge dans la relation. Nous regardons non pas « le monde », mais le monde qu'est l'autre. Nous nous percevons le percevant. Nous sommes l'un face à l'autre.*

*Danser en rythme avec l'autre en le touchant, en le regardant, constitue une expérience unique. L'un et l'autre nous pou-*

*vous vivencier immédiatement ce qui nous différencie et ce qui nous unit. Bien que la musique qui nous baigne soit la même (bien que la grammaire soit la même), chacun d'entre nous la ressent et la traduit de manière unique. Et nous sommes invités à un dialogue rythmique et expressif par une danse. Dans une relation, si nous ne parvenons pas à établir une passerelle entre nos différences, le dialogue devient difficile. Se synchroniser est un art. Cet art c'est celui du dialogue. Un art qui transforme l'un et l'autre de manière inconsciente et pourtant perceptible. Facile avec certains, plus difficile avec d'autres. Agréable avec certains, moins avec d'autres. Mais qui met en œuvre les mécanismes complexes en lien avec l'émotion d'être face à l'autre et les sensations qui nous viennent de nous-mêmes, de comment nous ressentons la musique et de la situation de relation à l'autre. Sans que cela ait besoin d'être verbalisé, il est aisé de ressentir si l'on se laisse guider, mener, si l'on guide ou mène, si l'on se sent entendu ou pas. Si l'on se sent à l'aise ou pas. Si l'on éprouve du plaisir ou pas. Au cours de cet exercice, comme pour les autres, des changements de partenaires sont proposés.*

Dans l'ensemble, les propositions se fondent toutes sur les mouvements naturels de l'être humain : sa capacité rythmique, sa faculté à se déplacer, sa puissance et sa sensibilité, ses mouvements au ralenti, son élan vital, son mouvement sinueux, son mouvement fluide, sa capacité de coordination mais surtout, tout ce qui en lui (du point de vue de sa nature même) pousse à l'intégration, c'est-à-dire à l'unité entre les instincts, les désirs, les aspirations à être, l'émotion et la conscience.

Dans la relation à soi, à l'autre et au monde, ils revêtent des aspects très riches et complexes dans le sens où ils se combinent à des contenus émotionnels, affectifs, mentaux et cognitifs, expressifs et gestuels. Ils forment l'unité entre sentir, penser et agir.

A titre d'exemple

## La rencontre en feedback

*Sur une musique contenant un élément mélodique clair (c'est-à-dire un contenu émotionnel facilement perceptible et faisant consensus) pouvant aller, par exemple, de l'affection tendre (protection, délicatesse, lien amical) à l'impulsion à manifester un désir (sensualité, séduction, provocation, passion), les personnes du groupe sont invitées, à partir de la connexion dans la distance par les regards, à danser les gestes de l'approche progressive.*

*Celle-ci peut les conduire, selon ce qu'elles communiquent l'une à l'autre de leur propre « vivencia » (émotion, désir, retenue, attente, etc.) à se retrouver face à face, dans une communion des regards et s'en sentir pleinement nourries. Et à ne pas aller au-delà dans cet échange. D'autres – ou les mêmes personnes mais à d'autres moments ou avec une autre personne – iront peut-être jusqu'à se tenir les mains ou jusqu'à se prendre dans les bras. Et si l'étreinte survient, elle revêtira une couleur toute particulière dans chaque rencontre. C'est cette couleur particulière qui sera la spécificité de la relation en train de naître.*

*Dans cette danse, chacun est invité à informer le plus clairement qu'il le peut, par ses gestes, son expression, son mouvement d'avancer ou de reculer, de comment il se sent, d'où il se trouve dans l'échange : **à se dire**. Et à percevoir les messages de l'autre : **à entendre**. Dans un mouvement incessant en feedback, l'un et l'autre ajustent leur comportement aux possibles de l'un et de l'autre, ce qui les informera sur les possibles de leur relation ici et maintenant, **vers un dialogue**. La rencontre en feedback peut aussi amener des personnes à ne pas se rencontrer. A s'éviter. Et cela aussi est juste. Des changements de partenaires sont proposés, de manière à approfondir la sensibilité au feedback.*

*Il y a une chose intéressante et qui fait beaucoup « travailler » les participants, et c'est que toutes les propositions à deux, à trois ou plus, sont amenées sous la forme de d'invitations à « prendre l'initiative ». A « manifester » clairement avec qui nous souhaitons danser, vers qui nous souhaitons aller, vers qui va notre désir, sans avoir à justifier quoi que ce soit, mais aussi sans imposer ; c'est à dire à accepter, lorsque l'autre n'a pas un désir semblable, que nous ne soyons pas son seul choix parmi tous les choix que lui offre la vie.*

### **Les danses au ralenti**

*Les danses au ralenti, les mouvements qui invitent à plus d'intimité, sont fort mobilisateurs (moins nous en « faisons », plus nous sommes susceptibles de « ressentir ») et sont introduits avec une très grande progressivité, laissant toujours la possibilité aux participants de réaliser ou pas un exercice donné. Cette donnée laisse la place à l'auto perception. En effet, la possibilité de réaliser une proposition parce que je la ressens et non pas parce que les autres la font ou parce que le facilitateur la propose, possède une grande valeur pour l'acceptation de moi-même et de mon positionnement.*

*Le fait de ne pas avoir à se justifier devant le groupe ou le facilitateur, de n'avoir aucune explication à donner a aussi une grande valeur. Se dire, dans le positionnement se voit, et cela suffit. Et se dire, n'est pas tout dire.*

*Dans le même sens,*

### **La danse d'intimité avec soi**

*Sur une musique évoquant l'intériorité, la plongée en soi, la personne est invitée à fermer les yeux et, dans un premier temps, à réaliser le geste archétypal du recueillement (les mains viennent se poser sur la poitrine, et le front s'incline avec dévotion, dans un geste de retour à soi). Puis, la musique continuant, la danse devient plus libre et la personne décline à sa manière, la sensation de son intimité, la vivencia d'être en elle-même, avec elle-même.*

*Cette danse a une très grande signification relationnelle, dans la mesure où, souvent, les personnes font au monde des demandes qu'elles ne prennent pas le temps d'ancrer dans la perception de leurs propres besoins. Elles projettent leurs désirs et les confient aux bons soins des autres, oubliant qu'elles les portent en elles et qu'elles en sont responsables. Elles ne perçoivent pas que sans la capacité d'intimité avec soi, la terre du désir devient vite un désert ou un gouffre.*

### **Observation**

Ces exemples sont très simples, et les exercices du répertoire de la Biodanza® nous offrent des possibilités immenses d'incorporation immédiate des apprentissages sur la relation humaine et de connaissance de soi dans la relation.

Ils constituent, dans leur ensemble, une très forte stimulation de la motivation à vivre, à rencontrer le semblable, à célébrer la diversité, à ressentir un profond sentiment d'appartenance à l'espèce humaine et à établir des relations sincères et authentiques

respectueuses des valeurs d'amour de la vie. Non pas comme le fruit d'un devoir, mais comme la manifestation d'un vouloir.

Mon exposé de ces exercices ne saurait être exhaustif dans cette présentation, mais je pense ceux que j'ai choisis de décrire ici contribuent à donner un aperçu de comment nous pouvons aborder, dans ce travail, la réalité de la relation humaine et de la communication et rejoindre les objectifs exposés plus haut.

Le fait, aussi, que l'accent soit fortement mis sur le plaisir et la joie de vivre plutôt que sur la souffrance, c'est à dire sur les éléments sains de nos potentialités à évoluer, à nous exprimer, à entrer en relation avec le monde, facilite cet apprentissage. Ce qui s'inscrit en nous par la voie du plaisir reste plus facilement accessible et disponible à notre mémoire tant corporelle qu'émotionnelle et intellectuelle. Notre hypothèse est que ce qui s'inscrit par et dans le plaisir nous donne de meilleures possibilités de nous offrir des relations en plein et nourrissantes plutôt que des relations en creux et de frustration réciproque.

### **L'élaboration**

La place de la parole lors de ce stage s'ouvre sur deux moments : celui de la consigne qui accompagne l'exercice d'une part et, d'autre part, sur un autre moment appelé « récit de vivencia ».

Ce moment est proposé à l'ouverture de la séance, avant que les personnes ne commencent à danser. Le thème de la séance est exposé et donne lieu à des échanges et à des témoignages. C'est à ce moment que nous partageons les éléments conceptuels, les exemples de la symbolisation, les mises en situations relationnelles soulevées par ce qui se passe dans le groupe ici et maintenant.

### **Puis nous passons à la séance dansée/vivenciée.**

A la fin de celle-ci, il n'y a pas d'élaboration verbale, de commentaires ou d'analyse. C'est le moment que nous appelons d'élaboration globale (dans l'espace corporel, organique et émotionnel, en partie conscient, en partie inconscient de ce qui vient d'être vécu) et qui demande, comme toute « digestion » ou « métabolisation » un certain temps.

Comme il s'agit d'un atelier de deux jours, il y a quatre plages horaires vivenciées. Lors de la reprise pour chaque plage horaire vivenciée, ce temps de parole est ouvert et permet aux personnes de partager avec le groupe ce qui, de leur vivencia, a été significatif. Là aussi, il n'y a pas d'interprétation et d'analyse, mais une écoute active, empathique, accueillante, permettant à la personne qui le désire de se dire et d'être entendue sans chercher à avoir des réponses ou des avis de la part des autres.

Ce moment fait cependant l'objet de quelques règles de base : chacun parle de soi, et non pas de l'autre ou sur l'autre, en se rapprochant le plus possible de son ressenti.

La part la plus importante de cette élaboration va se faire, au fil du temps, dans les expériences du quotidien auxquelles la personne va associer ce qu'elle a découvert d'elle-même lors de ses vivencias, par la pratique des « actes » d'écologie relationnelle qu'elle mettra en place en fonction de ses besoins et possibilités, par la création de ses propres symboles et par les réponses qu'elle recevra de son entourage (ses proches, amis, milieu professionnel), dans chacune de ses relations.

L'accompagnement bienveillant de l'être humain et de ses capacités à se transformer, reste notre fil rouge, le fil d'Ariane de l'exploration du labyrinthe qu'est l'aventure existentielle.

Le brin le plus solide de ce fil reste l'amour de l'humanité en chacun.

*Hélène Lévy Benseft*

*24/11/2009*



# A EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA E O MUNDO GLOBALIZADO, INTERCONECTADO E TECNOLÓGICO.

Maria Angelina Pereira<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> co-diretora da Escola Paulista de Biodanza, assistente social, didata e facilitadora de Biodanza, especialista em gerontologia social, administração hospitalar, educação Biocêntrica e em Cuidados integrativos. Email: [biodanzasp@uol.com.br](mailto:biodanzasp@uol.com.br) - fones de contato: 55.11.3022.6144 ou 55.11. 991326864 (vivo) e 55.11.964331713 (tim) - [www.escolabiodanzasp.blogspot.com.br](http://www.escolabiodanzasp.blogspot.com.br) e [www.biodanzasp.bio.br](http://www.biodanzasp.bio.br).

A teoria da Educação Biocêntrica e da Biodanza, criada por Rolando Toro, na década de 1960/1970, foca na sacralidade da vida, ou seja, coloca a vida como centro, na perspectiva educativa, pedagógica e ética.

Para Rolando Toro, a essência da Educação Biocêntrica é aprender a viver, reaprendendo a estabelecer vínculos afetivos e amorosos, através da escuta do coração, da empatia, do respeito, da proteção, ou seja, reaprender a sentir e a amar através da vivência. Tudo isso para ele é matéria escolar.

Para a **Educação Biocêntrica** a aprendizagem se dá de forma vivencial e visceral. É vivencial porque resulta do prazer de aprender, alimentado com o sabor do saber.

É visceral porque significa uma transformação autopoietica decorrente do acoplamento estrutural entre o ser que aprende e o saber a ser integrado ao próprio processo de viver. Esta aprendizagem visceral envolve a totalidade orgânica do ser humano, favorecendo uma renovação biológica e conseqüentemente uma mudança no estilo de vida. O sabor da autodescoberta e o prazer do conhecimento integrado à própria vida são, assim, os caminhos a serem percorridos no processo de uma aprendizagem biocêntrica. Como pedagogia centrada na Vida, a **Educação Biocêntrica** considera a afetividade e o amor incondicional ao semelhante e a tudo o que é vivo, como única forma de promover o encontro do ser humano consigo mesmo, com o outro e com o mundo em que vive.

Para Rolando a primeira tarefa revolucionária está em “parir a nós mesmos, dar-nos a luz, nascer de novo” (Toro, 2006). Nesses termos, a construção de uma sociedade baseada na equidade começa pelo movimento individual, pela descoberta da harmonia interior de cada um, na relação com o outro.

O processo educativo tem como finalidade desenvolver a autonomia individual, para que a pessoa possa descobrir, por si mesma, o que a torna feliz, o que a faz conectar com sua missão, o que a faz aprender a viver. Assim a educação pode ser compreendida como um processo de formação humana realizado na singularidade das trajetórias individuais, a partir das relações estabelecidas na família, com amigos e com a comunidade.

Na Educação Biocêntrica, não apenas a linguagem, o conhecimento e a informação fazem mediação para a aprendizagem, mas sobretudo as emoções e os sentimentos presentes nas relações entre educandos/educadores que interferem no processo de ensino-aprendizagem. Foca não só no aprendizado cortical, informativo, lógico, matemático, mas nas interconexões, na arte, na dança, resgatando o corpo em movimento, a relação emocionada, como instrumento pedagógico e a inteligência afetiva como a mola propulsora para o aprendizado. Tem portanto, a Biodanza, como uma estratégia metodológica.

Para Rolando Toro, a Educação Biocêntrica tem um força revolucionária e pode ensinar a mais subversiva de todas as disciplinas: aquela que se baseia no respeito à vida, na alegria de viver, no direito ao amor e ao contato.

Inspirada pelo Princípio Biocêntrico, a educação se organiza em função da vida, respeitando o esforço de convergência das energias vitais que estão dispersas no universo.

O segundo ponto é como a educação biocêntrica pode ganhar espaço no cotidiano dessa geração que muitas vezes tem dificuldade de expressar seus sentimentos "cara-a-cara". Em contrapartida, comunicam-se com facilidade no ambiente virtual.

Sabemos que cada vez mais as novas gerações e a geração z estão em integração total à tecnologia. É um mundo encantador, de uma velocidade incalculável, de tantas descobertas, de uma comunicação rápida e fácil no ambiente virtual, onde cada um faz parte de muitas redes sociais.

Parece que na mesma velocidade que entramos na tecnologia, nos distanciamos da conexão com a natureza, com os astros, com a contemplação, com o olhar amigo, com o enamorar, com o emocionar-se, com a nossa humanidade, ficando muitas vezes a sensação de sermos estranhos de nós mesmos, nos desconectamos do que somos e da nossa missão neste planeta. Essa forma de viver e se conectar leva alguns ao pânico de existir, de ser, à depressão e a várias doenças psicossomáticas. Leva muitas vezes a não mais saber como expressar seus sentimentos, como tocar, como abraçar.

### **Nesse cenário, como a Educação Biocêntrica pode contribuir ?**

1. Criando espaços pedagógicos vivos, onde essa nova geração **sinta** prazer de aprender, de conviver, de partilhar saberes, de criar redes vivas de interconectividade de informação, de formação e de relação humana. Onde **possam redescobrir o prazer de falar cara a cara, olhar nos olhos, e sentir que podem** se comunicar de um novo jeito, agregando um novo valor as suas redes sociais com saber e sabor.

2. Gestar o sentido de grupo, onde a individualidade é importante para que o tecido grupal seja repleto de talentos. Onde a delicadeza, a gentileza sejam os fios da teia afetiva. Levando-nos a responsabilidade social, a sustentabilidade não só no pensar mas no agir.

A importância dos educadores ( pais e professores) serem eternos aprendizes de si mesmos, propiciando que as pessoas que estão no seu entorno sejam elas mesmas e não as suas projeções.

Para os pais, o que a educação biocêntrica pode significar? uma mudança de paradigmas?

O cotidiano familiar muitas vezes está repleto de tensões, de falta de tempo, de não saber como lidar com cada etapa do desenvolvimento dos filhos.

Nesse sentido a Educação Biocêntrica convida os pais a serem agentes de espaço que promovam encontros, espaços de conversas sobre a o vivido e não só de cobranças. Que o lar possa ter o sabor de reencontro, de brincadeira, de relaxamento, de partilha, de cozinhar junto, de fazer algo em comum, de semear desejos, semear novos valores, semear qualificação, cuidado. O sabor da integração entre o sentir e o agir, entre a razão e a emoção, entre o limite e a permissão.

Que os pais possam ser eles mesmos, seres humanos e não algo inatingível, mas seres que sentem, que tem medos, que sabem e também tem dúvidas, que se colocam, que expressam seu sentir, mas que estão atentos ao sentir dos filhos. Pais que encarnam a empatia, que deixam o filho ser ele mesmo, que sentem seu cheiro, seus medos, que olham e acolhem onde o filho está, sem julgamento mas com compreensão e compaixão.

### **Concluindo**

Portanto, a partir da teoria da Educação Biocêntrica somos chamados a um novo paradigma, a uma nova forma de interconexão, uma nova forma de

interação intergeracional onde educar é aprender a amar a si mesmo, ao outro como legítimo outro.

Nesse espaço sagrado de aprendizado da arte de viver, todas as manifestações de vida são acolhidas, respeitadas, regadas e cuidadas para que possam continuar se expressando, germinando e contagiando para uma nova possibilidade de viver e ser feliz. Trazendo o virtual para se reconectar com o vivencial e o presencial, na celebração da vida.

