

19



# Pensamento Biocêntrico

Edição  
comemorativa  
10 anos

# **Pensamento Biocêntrico**



Revista

# Pensamento Biocêntrico

Número 19

Edição especial alusiva aos 10 anos

Janeiro / Junho de 2013

Semestral

ISSN 1807-8028

Pensamento Biocêntrico	Pelotas	Nº 19	p - 1-292	Jan/Jun 2013
------------------------	---------	-------	-----------	--------------

## **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: VOZ, MÚSICA E PERCUSSÃO - ABORDAGEM TEÓRICO - METODOLÓGICA - MÓDULO II Sergio cruz .....	7
SPECIALIZATION - BIODANZA®: VOICE, MUSIC AND PERCUSSION: ABORDAGEM THEORETICAL METHODOLOGY - SECOND MODULE Sérgio Cruz .....	97
ÉTICA INSTINTIVA Feliciano E. V. Flores, Biólogo, Facilitador-Didata em Biodanza .....	203
BIODANÇA AQUÁTICA: UM RENASCIMENTO PARA A VIDA Gaston Andino Facilitador Didata .....	231
RESUMEN: EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL Claudia Peluffo Navarro .....	243
"DO ENCONTRO A RELAÇÃO" OU ECOLOGIA RELACIONAL Helen Levy Benseft .....	263
POESIAS Lilian Rose Marques da Rocha .....	287



# ESPECIALIZAÇÃO BIODANZA E VOZ: VOZ, MÚSICA E PERCUSSÃO - ABORDAGEM TEORICO - METODOLOGICA - MÓDULO II

Sergio cruz

## **RESUMO**

O presente trabalho é uma transcrição da fala do Facilitador Sérgio Cruz autor e ministrante facilitador do “Curso de Especialização Biodanza e Voz” realizado em dois módulos na Escola de Formação de Facilitadores Rolando Toro de Bolonha, Itália. O segundo módulo, ao qual nos referimos aqui, 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. 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®. A linguagem usada pode conter erros estruturais, porque se deve mantê-la coerente com o "vivencial". 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. Neste contexto se mantém a liberdade da palavra "criativa.

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

## VOZ, MUSICA E PERCUSSÃO: MODULO II

Bolonha, 27-28 de Fevereiro 01 de Março de 2009 - II Modulo



### **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho incorpora a transcrição da fala do Facilitador Sérgio Cruz autor e ministrante facilitador do “Curso de Especialização Biodanza e Voz” realizado em dois módulos na Escola de Formação de Facilitadores Rolando Toro de Bolonha, Itália. 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 coerên-

cia com o modelo teórico do prof. Rolando Toro, como também sobre as possíveis variações e aprofundamentos. Os educandos vivenciarão 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®. A linguagem usada pode conter erros estruturais, porque se deve mantê-la coerente com o "vivencial". 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, inglesa ou portuguesa em suas normas. Neste contexto se mantém a liberdade da palavra "criativa".

### **Sexta à noite:**

O universo de "conduzir" com a voz é infinito: "Facilitar", revelando a Voz

O estágio sobre a Voz é por si difícil de começar, seja pela condução, seja para fazer com que o grupo "flua e deixe acontecer" e "se entregue", sobretudo no início.

### **Compartilhando:**

Comparando com o do primeiro módulo, o som da percussão foi muito forte, me diverti muito...

Na "vivência" sem música, podemos descobrir a riqueza do nosso mundo interior de sons e vibrações, bem como a possibilidade de trazê-los para fora e expressá-los...

A sensação de serenidade que levei ao meu grupo de iniciantes foi devida ao fato de ter um monte de material para usar; mas a que tive na última etapa da maratona passada, foi que o trabalho tinha sido feito para mim mesmo...

Fiz a gravação do estágio; e ao ouvi-la novamente fiquei impressionado com as muitas vozes, ao mesmo tempo, que emergiam com grande doçura, como se nos levassem de volta às origens, algo de profundamente antigo, de pureza, de harmonia e de vínculo...

Senti emoções muito fortes: de transcendência, no sentido de pertencer à comunidade, de abertura do coração, de algo que procurava há muito tempo e de ter reencontrado um espaço meu, um espaço próprio...

Encontrar "portas abertas" para exercer meu papel de facilitador. Queria propor alguma coisa com a voz aos meus alunos, uma jornada inteira sobre voz. Mas me veio uma sensação de fragilidade/despreparo por não ter um computador com as músicas. Percebi a diferença entre fluir e facilitar com a música e sem a música, ao mesmo tempo que tive a sensação de ter percebido em mim mesmo a possibilidade de recriar a mesma atmosfera que criamos aqui neste trabalho com vocês nesta formação...

Uma pessoa que realizou um estágio de uma semana no Chile, um estágio unicamente com voz na natureza, ficou impressionada porque depois que conduziu o segundo módulo do curso de voz na sala..., descobriu que o movimento, o exercício, "no salão" se dão num grande "vazio", enquanto na natureza não se sente assim, porque são percebidos os sons da natureza. Foi interessante para ela aprender a lidar com esse "vazio" dentro da sala...

## **2. Compartilhar é um grande aprendizado entre nós facilitadores.**

Mesmo ouvindo o outro, das experiências dos outros, temos compartilhado também a experiência com outros grupos, as respostas dadas. Temos uma grande experiência com vivência induzida pela música, mas somos muito menos familiarizados com vivências de voz, ouvimos muito pouco os outros sobre a voz nas aulas, nas partilhas verbais/emotivas; e como facilitadores conduzimos muito pouco com a voz. Não conhecemos a reação dos outros. O Universo

de facilitação com Voz é infinito: belíssima a imagem que nos dá da Biodanza® com a Voz na Natureza e as diferenças na sala...

**Os tempos na natureza aonde a sinfonia vai se criando são distintos do silêncio que soa fortemente como “não música” “dentro” da profunda vivência na sala....**

Natureza... há uma música... a da própria natureza e, portanto, a música da natureza é muito mais forte, mas funciona principalmente em nível de harmonização, mesmo quando tem a música e o canto. A "Música" e o "Canto" são a própria natureza quando se trata do que é o "ser humano".

Dentro da sala há ainda uma outra música: a música do silêncio. É sempre muito forte, mesmo se não houver a música do cd, por vezes, vem o silêncio, mesmo na profundidade da própria vivência. Os alunos iniciantes têm medo da "não música" é como se a vivência parasse no momento do silêncio e se voltasse fortemente a vivencia pra dentro de si mesmo. O próprio facilitador tem medo do silêncio. Muitos facilitadores falam durante a música, como se a Música enchesse o "fundo do espaço". Essa "música silenciosa" é muito forte, porque é muito profunda. Do silêncio começa a emergir outra música que nem sempre é conhecida por nós.

Lembro-me de um exemplo que ocorreu em outro estágio: o chão da sala geralmente faz muito ruído, mas quando eu fiz uma roda sem música, olhando-se nos olhos, ouvi o estalar das juntas (tal com uma "música humana") no chão, era como se o grupo se assustasse com o barulho. Esse pequeno "desconforto" seguiu, até entrar o ritmo lentamente, o ruído do pavimento e das juntas integraram numa onda de harmonia do grupo.

Na Natureza, a voz às vezes se perde quando estamos em um espaço completamente ao ar livre. Se, no entanto, estamos debaixo

de uma única árvore, a ressonância é muito maior e o espaço criado e é bem mais acolhedor para os nossos sons. Também na sala há uma forte ressonância, mas o que é igualmente impressionante é o silêncio. Embora haja uma vibração que pode ser muito forte na natureza, porque existe uma música intensa e há muitos sons... a alternância de voz e não voz, aparece na sala de uma forma muito definida através do silêncio. Em contraste com o som alto e a música há um momento de silêncio profundo e isso pode assustar as pessoas pela profundidade que gera. É quase como desligar as luzes e de repente não vemos nada, apesar de passando alguns segundos começamos a ver de novo... A partir do silêncio emerge uma música um pouco misteriosa e fascinante. Muitos não querem ouvi-la...

Partilhando de experiências na floresta e no deserto, a tendência das pessoas é ir para os sons da natureza em uma espécie de matrimônio com o ambiente natural... A "vivencia" na sala é como estar mais consigo e com os outros. Na natureza, tem muito mais com o mundo externo. A vivência é mais cósmica e transcendente. **Os tempos na natureza são diferentes, existe uma escuta diferente. Os tempos de facilitação devem mudar,... tudo é lento. Há uma fusão com o Todo, a sinfonia vai se criando e crescendo e de repente se integra à grande orquestra que é a Natureza.**

Um amigo querido que levou grupos de turistas no deserto do Saara, disse que quando ele falava aos turistas dizia só o essencial e pediu aos turistas dizer apenas o necessário. Mas o próprio deserto começou a harmonizar e tranquilizar a todos com seus sons. Tudo estava extremamente calmo... se algo a mais fosse falado era como se cada palavra perturbasse "o todo"... e todas aquelas palavras sem sentido eram devolvidas à pessoa que falava... de forma às vezes bem desarmonica. Por incrível que pareça as palavras tornavam-se perturbadoras para quem tinha falado. E o grupo começou a não falar mais, a dizer somente o essencial. Na Biodanza® na natureza quando fazemos a caminhada a dois em silêncio, a consigna é evitar ao máximo falar. Se quiseres mostrar uma flor ao teu companheiro,

tu o levas à flor. Se não puderes fazê-lo, uma palavra e só. Acontece que a pessoa começa a caminhar no ritmo da natureza, a perceber a música que há muito tempo não percebíamos.

Intervenção: Música que convida ao silêncio recorda o Caminho de Santiago... por tantos dias estava em contato com a natureza e o silêncio... vinha-me a vontade de cantar, necessidade de expressar um estado de ânimo que aquela natureza me trazia. Canto não são palavras... esta é a diferença!

### **Sábado de manhã, 28 de fevereiro de 2009.**

#### APRENDENDO COM O GRUPO ESTÁVEL:

##### **1.Sentimento**

Familiarizaram-se com o método de Biodanza® e Voz pelo fato que, principalmente muitos sentiram a força deste trabalho sobre si mesmos, independentemente de terem usado a voz no próprio grupo. Esse trabalho para muitos produziu o efeito de “desvendar” algo importante.

O grupo estruturado é o ponto de partida para um desenvolvimento crescente. O que vai se desenvolvendo no **grupo estruturado**, juntamente com o **vínculo afetivo**, é o **sentimento**. Mas Sérgio refere-se ao fato de que, quando entramos num processo de Biodanza® começamos a conhecer mais e mais aspectos de nós, e por isso, estamos muito mais “familiarizados” com as vivências induzidas pela música, processo este que, mesmo depois de anos continua a nos dar a conhecer uma série de nuances de nossas emoções, com as quais podemos uma vez mais, podemos nos surpreender como sendo algo novo - uma novidade - que surge de nós mesmos. Novidade, retomo, que se revela no processo de grupo, sobretudo do

grupo estável, onde me permito conhecer uma série de outras reações que muitas vezes não são as minhas... num grupo afetivo estável, porém, (mesmo que não seja o grupo de formação), é um aprendizado em nível de possibilidades existenciais muito grande. Num grupo de Escola – quando esse é estável – acontece frequentemente, embora nem todas as escolas isso seja possível. Todos os alunos que conheceram na formação um grupo estável, puderam no próprio processo, integrar-se no grupo, e tiveram a possibilidade de uma aprendizagem enorme: descobrir como muitas pessoas, diferentes de mim mesmo, sentem e vivenciam. É um aprendizado muito importante para o facilitador, cujo universo começa aos poucos se ampliar. Ocorrem tantas reações lá onde nem se tinha nem ideia de que existiam..., sinto coisas e conheço as coisas que sinto, mas á tantas outras que não conhecia por nunca as ter vivido ou experimentado. Com 8-10 anos de Biodanza®, sobretudo com a Escola de Formação, abre-se uma vasta gama de possibilidades de vivências de Biodanza. A indução de vivências com Voz abre mais outro universo, e Sérgio acredita que seja o universo de uma interioridade muito grande.

## **2.Biodanza® como shiva mas ao mesmo tempo como vishnu e brahma (trilogia indú)**

Quem vem à Biodanza® pela primeira vez, vê nela um método de comunicação, de expressão de si mesmo. Em um primeiro momento, a Biodanza® é identificada com um verdadeiro Shiva. Mas não é somente isso, porque a Biodanza® trabalha muito também no espaço interno, no de Vishnu, que tem a ver com o reconhecimento e a conservação de valores essenciais. A Biodanza® dá **instrumentos** para que a pessoa possa **expressar**-se de um lado, e de outro, coloca a pessoa em contato com **valores essenciais** da vida, valores a resgatar e a preservar. Geralmente a pessoa, quando chega à Biodanza®, quer expressar-se, o que é uma necessidade normal e fundamental de quem escolhe esse tipo de processo (a Bio-

danza®). Uma pessoa que quer um conhecimento mais profundo de si mesmo vai escolher um método mais meditativo, talvez...então é que de fato se surpreende. De fato, a Biodanza® começa, dando **instrumentos de comunicação e expressão** e às vezes, mesmo depois de dois anos, a pessoa ainda diz que para ela Biodanza® é Shiva, é dançar a Vida, é transformar. Contudo, não é exatamente assim.

É indispensável conseguir fazer **as pazes conosco mesmos**. O prof. Rolando diz que não desenvolveremos a nossa identidade se continuarmos a negar-nos. É fundamental o trabalho de reconhecer-se, resgatar-se, encontrar os valores que são essenciais e conservá-los. E isto se faz com Vishnu.

Brahma é o Deus da **Criação**. Ele tem o dom de criar a Vida (a mitologia hindu diz que Brahma recebeu de Deus, o dom da criação). Sérgio identifica Brahma com a “semente”, em que estão latentes todos os seus potenciais. Tem, porém, igualmente a consciência profunda de ter o dom da criação, basta começar a “mover-se”, a “expressar-se”. No mito, Brahma adormecido sonha um mundo maravilhoso, essencial. No momento em que acorda, percebe que pode “exercer o dom recebido”, que pode “mover-se” e começar a gerar esse mundo maravilhoso e essencial e o faz, lançando a semente da vida nos quatro pontos cardeais. É interessante, porque é a partir do seu peito, com movimentos determinantes, que ele cria até onde sua mão e seus olhos podem chegar.

No final da criação ele oferece esses valores essenciais a Vishnu, para que ele os conserve. São valores essenciais que não podem ser perdidos durante o processo evolutivo. Na "Dança da Vida" intervém Shiva que tudo transforma. Na medida em que vive, desenvolve sua Vida e dança. Shiva é o deus da Dança, não só da transformação. A pessoa vem para a Biodanza® com a urgência de transformar-se, criar-se, colocar em movimento seu potencial criativo, que por muito tempo, de algum modo, esteve bloqueado (pouco ou nada expresso). Mas a nossa metodologia, em cada segundo, resgata o próprio centro que protege os valores essenciais. A pessoa faz mui-

to esforço no começo para perceber os valores essenciais da vida, porque a sua urgência é transformar. A frase publicitária “venha para a Biodanza® para transformar-se” é fortíssima. Mas se fizéssemos publicidade escrevendo “vem para descobrir os valores essenciais da vida”... funcionaria? Quem sabe, bem menos!... O ponto básico, porém, está na urgência em **parar de auto-negar-se como pessoa, como identidade**, em reconhecer que se pode reforçar o próprio centro. Ao mesmo tempo damos instrumentos para que a pessoa possa expressar-se. Temos que levar em consideração, no entanto, que os nossos instrumentos, na cultura atual, são muito limitados, porque, exatamente pelo fato de vivermos numa cultura sedentária, não nos movemos mais...

### 3. Transformar-se e reconhecer os valores essenciais

A Biodanza® começa a gerar um **grande espaço interno**: sensações internas, sobretudo sensações de bem estar. Em um grupo da Escola, certa vez, afirmei que a transcendência e bem estar poderiam ser quase sinônimos, em certo sentido. Muitos ficaram quase ofendidos, pois consideravam a palavra <bem estar> como algo insignificante em relação à transcendência. Esta é a nossa grande dissociação, ver a transcendência como algo inacessível. Muitos se acomodam a essa definição da transcendência, como "inalcançável".

Este espaço interno é um ponto muito importante que nós resgatamos em Biodanza®: partindo da música, do grupo, até as propostas de movimento, de dança. Talvez, depois de alguns anos, a pessoa chegue a reconhecer o quanto a Biodanza® resgatou e expandiu o próprio sentir, a verdadeira capacidade de sentir: este é um dos passos fundamentais para o desenvolvimento da própria identidade, **vou conhecendo as coisas que sinto e vou descobrindo quem sou**: identifico-me através desse universo que tenho dentro de mim. Não só as coisas que posso expressar, mas também as que tenho dentro, e que sinto mais profundamente. Através do método

Biodanza® procuramos integrar cada vez mais essas duas faces da mesma realidade.

**Equilíbrio dinâmico de Shiva.** Na medida em que se move, vai transformando o “criado”. A história de Shiva é abrir mão daquilo que não serve mais e criar o que é importante para mim neste momento.

Podemos falar de uma transformação interior, que acontece naturalmente quando estou dançando a vida. Essa transformação pode estar em ressonância com os meus valores profundos, ou não. **Reforçar os valores essenciais** é um ponto principal em Biodanza®. Às vezes, por esse desejo urgente de mudança, devido à frustração da vida atual, transformamos até o que não era para transformar, mas devíamos conservar. É que nessa vida atual, não gostamos e nem sempre reconhecemos quais os valores que devemos preservar e não permitir que se transformem. Às vezes perdemos valores que eram essenciais para nós e para a nossa vida, coisas que, por fazerem parte da nossa verdadeira identidade, não poderiam ser mudadas.

Quando Brahma entrega a Vishnu os valores essenciais do criado, lhe diz: “Deixa que Shiva dance a Vida, mas tu, Vishnu, procura conservar os valores vitais que não devem ser perdidos: uma espécie de "chama vital", a "chama da vida". **O Vishnu representa a homeostase, o equilíbrio** e o próprio fogo interior.

Começamos a transformar nossa vida e a dar espaço à manifestação do Si Mesmo - **um espaço de expressão em conexão com o nosso centro vital. A Voz faz parte da nossa identidade** - é uma parte importantíssima de nossos movimentos expressivos. Nós nos expressamos com gestos, com o olhar, com a palavra, com a energia. A transformação e variação dos mesmos é um ato completamente integrado. Há uma série de componentes que intervêm juntos, orquestradamente, na expressão de nós mesmos. Sem dúvida, o movimento vocal, que representa um respiro profundo que produz uma vibração das cordas vocais, sai de forma sonora e trata de expressar de forma primária as coisas que queremos manifestar na vida e no mundo.

Sérgio, em outra ocasião, falou do seu bebê e, referindo-se à linguagem primária, disse que Marquinho estava emitindo muito mais sons do que antes e que, nos últimos três meses, a linguagem pré-verbal tinha evoluído enormemente. Sérgio pensava que ele estivesse experimentando todos esses sons. O interessante é que o bebê expressa aquilo que quer, mesmo que não tenha palavras, através do maior ou menor volume da voz, da maior ou menor intensidade de uma gama infinita de variações que compõem essa linguagem primitiva que quer expressar suas necessidades, suas coisas básicas. **É um gesto, é a voz, é toda a expressão de um movimento de autoafirmação ou de reivindicação** daquilo que quer e necessita.

#### **4. Abertura interna para sentir**

Ao nos iniciarmos em Biodanza®, trabalhamos sobre a dissolução de coraças, bloqueios também em nível físico-muscular que nos têm impedido de expressar a nós mesmos. À medida que tentamos dissolver as tensões dos músculos faciais, da boca, as tensões do pescoço, do peito, da pélvis, do diafragma, etc.. **ampliamos um espaço de sensações internas muito grande, e aprendemos ao mesmo tempo a expressar-nos com movimentos.** Todos os exercícios iniciais de voz são parte integrante deste processo, fazem com que a pessoa seja capaz de liberar sons primários. Porém, nestes últimos 15 anos os facilitadores têm trabalhado menos com voz. No meu tempo de formação, todas as noites de Biodanza®, tínhamos um exercício com voz, pelo menos um. Eu mesmo, no grupo semanal, às vezes passo meses sem trabalhar com a voz. Mas, apesar de pouco trabalhar a voz, acontece que as pessoas começam a se expressar mais com palavras, com a linguagem verbal, tanto na vida como na sala de Biodanza®. Repito, mesmo não trabalhando tanto com a voz. O grupo vai progressivamente abrindo espaço às partilhas verbais, devido a **esta abertura interna ao escutar.** Pelo fato de se dissolverem as tensões geradas pelas diversas coraças, progressivamente vai-se dando espa-

ço a uma expressão mais integrada e também à dança da voz. Quem trabalha com grupos semanais sabe que esta parte da partilha afetiva sobre a Voz é muito delicada e difícil no relato das vivências.

No primeiro módulo, falamos muito sobre a Voz como linguagem e como expressão primária! A Voz como linguagem assume uma quase estereotipia dentro da nossa cultura. Além da forte estruturação cognitiva, cortical, como dissemos anteriormente, no que respeita a palavra, temos praticamente assumido o hábito em nossa cultura de omitir-nos, de não sermos nós mesmos. Nisto somos especializados (em nível dissociativo): no falar muito e não dizer nada, **no explicar tantas coisas, mas na prática não nos envolver**, não nos comprometer. Em nossa cultura podemos nos esconder atrás das palavras, do "Verbo", apesar de o nosso movimento estar ainda bastante bloqueado. Como podemos imaginar, na nossa expressão corporal, por sorte, ainda transparecem as coisas óbvias que sentimos. Quem sabe, seja esta "a incompreensão" mais difícil em nossa cultura: com a palavra digo certas coisas, o outro me escuta e tenta entender, mas o meu corpo dança uma história diferente. O outro não é capaz de fazer uma leitura corporal, mas intui que há algo que não condiz com aquilo que estou dizendo...

Intervenção: <Neste sentido, falando do estágio de neurociência, é dar valor ao fato de que recebemos a expressão corporal de outra pessoa, a qual desperta em nós os nossos neurônios motores, chamados “neurônios espelho”, que são a expressão de outra pessoa, a sua conexão entre movimento e linguagem. Se essa conexão não se dá, você fica confuso. Por isso há uma primeira ressonância consigo mesmo e depois com o que o outro quer expressar, e se não houver conexão, você entra em confusão...>

Uma pessoa ouve o que a outra pessoa está dizendo mas não sente, pois seus movimentos informam outra coisa. Isso porque nós somos capazes de intuir, uma vez que a linguagem corporal, que antecede a palavra, constitui uma espécie de memória ancestral.

Há uma grande ambiguidade em nossa cultura: Alguém diz: “eu te amo”, mas não faz nenhum gesto coerente com esta afirmação. O outro entende, mas não sente. Dissociação entre palavra e movimento. E nós somos capazes de acolhê-la, graças à linguagem corpórea primitiva.

No momento da integração das expressões e da própria identidade, este **movimento vocal** é uma dança, como todas as outras, e deve poder liberar-se na mesma medida. A linguagem está viciada. Nós a forjamos a fim de nos ocultarmos a nós mesmos. A cultura nos deixou isso: verbalmente expressamos uma mensagem diferente do que sentimos. Todos somos mais desenvolvidos em nível intelectual, do que no das emoções. Então muitas vezes não damos importância à linguagem corporal.

Se dançamos com uma pessoa que desperta erotismo em nós, não podemos mascará-lo. A Biodanza® vai à origem, vai além das nossas construções culturais. No Brasil, quando compartilhávamos os sentimentos, falávamos do prazer experimentado na semana anterior, por exemplo, no acariciamento e agradecíamos por esse prazer. Na “Itália, em vez disso, se afirma: “trabalhamos” na semana passada, referindo-se a um acariciamento... Sérgio estremeceu ao ouvir isso! “Não posso pensar, disse, que o acariciamento seja um trabalho!”.

Temos sensações primárias que começam a transbordar. Temos dificuldade em reconhecê-las e, mais ainda, em assumi-las. Esta urgência em se expressar começa a aumentar progressivamente no interior do trabalho de Biodanza® e, mesmo que o facilitador trabalhe menos com a Voz, a expressão oral acontece da mesma forma e se desenvolve. Se pudéssemos fazer com que as pessoas comessem a se expressar com sons, na própria vida ao mesmo tempo, seria maravilhoso!

## **5. Buscando o som originário, primário!**

**Por que "O Canto em Biodanza®"? Por que não um falar ou um cantar mais estruturado? Por que, ao contrário, procuramos um som primário ?**

A abertura progressiva desse espaço interno significa que as pessoas passam a falar um pouco mais de coisas íntimas. Sentem-se mais capazes de expressar-se. Se tivessem a oportunidade de fazer vivências com voz uma vez por mês durante dois ou três anos, talvez pudessem abrir esse espaço de maneira mais profunda e fácil!

O estágio todo sem música é difícil, mas é importante que se utilize um pouco a voz... Há facilitadores que em três anos de trabalho nunca propuseram e nem propõem um só “coro de cana divina”. A voz, talvez, constitua o medo maior para os próprios facilitadores.

Intervenção: < a respeito da compreensão disto, a voz não é só da linha da criatividade como vem sendo dito. Sérgio a explica como uma expressão originária, como expressão profunda, primária, natural que perdemos. Pedimos sugestões a Sérgio de como “retomar” essa expressão primária da voz nos grupos de Biodanza®.>

## **6. Um elemento de base altamente integrativo.**

Os sons primários, se nos permitimos abandonar a linguagem estruturada, são uma linguagem primária. Através do Canto vamos em duas direções:

- 1) na da expressão, criativa, vital, lúdica;
- 2) na da profundidade e dissolução, da regressão ao estado de origem, o que, através da voz é muito mais forte, porque se entra em ressonância com os ritmos universais e se entra com mais facilidade no espaço que o prof. Rolando Toro chama de inconsciente vital.

A vibração sonora forma e estrutura a vida, tal como o som cria a matéria a partir da sonoridade, da vibração do som. Entrar em

regressão, utilizando a voz, põe-nos à prova e nos faz entrar em regressão com mais facilidade.

Em um congresso mundial de Biodanza® em Salvador, Brasil - onde eu tinha que fazer uma vivência de voz - quando vi, havia de 300 a 400 pessoas na sala. Pensei, com muita confiança em mim, que ia dar conta... mas foi quase um ato inconsequente da minha parte, pois nem sequer me preocupei em olhar como funcionava o aparelho de som estéreo no grande salão.

Na verdade, a quantidade de pessoas favorecia a “vivência” porque se tornou muito forte em termos de ressonância. Quando passou o meu medo inicial, decidi começar a vivência, dando estímulos. O grupo se organizou a uma velocidade que eu não esperava. Dançavam no mesmo ritmo, como nas aulas abertas de apresentação de Biodanza®. Mesmo rindo e conversando, as pessoas permaneciam no ritmo... "Ritmo", como elemento de base sólida e fundamental para a vida, representa "o concreto".

### **7. Um elemento primitivo de base altamente integrativa.**

Aquela vibração, induzida a tantas pessoas, pegou “fogo” a um ritmo alucinante, eu fazia qualquer gesto e conseguia conduzir. Tudo acontecia quase como milagre. E foi um verdadeiro milagre, o milagre da vida e da música.

Eu deixei o grupo por uns instantes, subi numa cadeira para olhar o grupo do alto e chorei comovidíssimo... Depois voltei para o centro e conduzi mais um pouco. Acontecia algo interessante: algumas pessoas entravam no centro do grupo (no espaço em que eu estava antes) para “embeber-se de tudo isso”, mas entravam em transe e caíam... era um coro contínuo... “não rítmico”, maravilhoso! (aconteceu novamente neste grupo, na última vez).

Naquela noite na Bahia, após a sessão de voz Sérgio não conseguia dormir e teve que caminhar até as 3 da madrugada... A emo-

ção era muito forte dentro dele, tudo continuava em movimento, continuava vibrando.

### **A PROGRESSIVIDADE: NOSSA GARANTIA EM NÍVEL METODOLÓGICO.**

O facilitador deve facilitar e propor coisas com a voz, mas também deve acolher as propostas do grupo: é este o maior papel do facilitador. “Colher-acolher” o estímulo do grupo, mesmo quando o facilitador propõe alguma coisa. Revelar o som que já está aí. Não é fazer outra coisa a não ser sentir/ver o que já está presente. **A única garantia que se tem em nível metodológico é a progressividade...** porque na verdade, o grupo te arrasta, te entusiasma... pelo fato de estar envolvido ou afetado por tudo que acontece ou que vai acontecendo...

**A condução eficaz é conseguir estimular e manter esta forma essencial e com uma base de significado** profundo. Pode ser que algumas pessoas entrem num movimento forçado e comecem a perder a emoção do momento, a perder o bem estar.

Um exemplo prático de nosso cotidiano de facilitadores: quando termina a aula o grupo quer mais, mais uma música, e mais outra ainda... se fizermos isso, podemos cair no vazio, no movimento sem significado, com um leve sentimento de inquietação, de ter perdido alguma coisa... **Em cada vivência existe um movimento que deve ser conduzido fisiologicamente**, porque não podemos recorrer à música do cd que nos ajude, para obter a dinâmica que se desenvolve e se conclui... e, de certa maneira, transmuta... Na Biodanza® e Voz, mais do que nunca, a escuta do facilitador é fundamental em relação ao grupo... não posso chegar de fora e propor um som como quero, ou como se fosse para mim. Posso propor uma pequena variação em cima daquilo que o grupo está fazendo, ou percebo uma

tendência que está acontecendo entre eles... Como facilitador dou a permissão, oficializo o que já está acontecendo. Quando dou a permissão, o grupo em segundos entra naquela dinâmica... se decido seguir a maioria, devo seguir com muita atenção, para dar apoio aos que possam estar, talvez, um pouco desconfortáveis e cuidar deles, dando mais continente aos que têm mais dificuldade...

Se o grupo está em uma roda muito veloz, por exemplo, como facilitador, devo intervir, sem reclamar do grupo. Devo encontrar outro método, talvez abaixando o volume da música, para que o grupo possa começar a mudar, ou então entrando na roda e propondo um movimento diferente que possa mudar aquela dinâmica, ou, quem sabe, reforçando o movimento já proposto por alguns... então posso ser aceito pelo grupo, em um movimento que já está ali e que é expressão de diversas pessoas. É certamente um movimento proposto, mas como qualquer um, deve ser orgânico. Às vezes é a ansiedade de uma só pessoa que faz com que todos andem velozes... A música dá a ordem, mas por sua vez o facilitador deve absolutamente facilitar. O condutor deve facilitar, colher dados do grupo e só dar permissão (é diferente de conduzir, impondo os próprios movimentos ou as próprias tendências ou ideias)

### 8. "Vivência":

Em relação à maratona anterior, quando se começa uma roda de escuta, sem a música, mas abandonando-se à escuta profunda de si mesmo e do grupo, fala-se de um **movimento estável**, tem-se uma sensação de estabilidade mais que outra coisa. Fechando os olhos, se descobre que o movimento estável na realidade é um **movimento contínuo**. O movimento estável não é parado, sem movimento, mas tem um pequeno balanço, um movimento quase pendular, como pertencente ao movimento cósmico. O movimento parado é na realidade o movimento rígido, que bem conhecemos, principalmente em nossa cultura atual.

A cultura, em determinado momento, procurou impedir completamente o movimento da criança... suprimiu os berços com movimento... Nos anos 40-50 saíram vários tratados a respeito do bebê, ao seu estar parado, imóvel, à série de imposições ao seu movimento, como se estabilidade fosse um não mover-se. Tudo entrou em colapso nos últimos 20 anos.

Fechar os olhos e sentir esse pequeno balanço... isso nos permite entrar num doce ritmo, permite, sobretudo, acentuar a respiração e evocar uma sensação de integração e bem estar. A partir daí, podemos nos mover para uma ativação, ou tomar o rumo da dissolução...

### **“Vivência” da manhã de sábado**

Quero que vocês se abandonem a esta estabilidade para que a respiração possa ganhar forma. Respiração e movimento estão juntos. Permanecendo de olhos fechados, dou continuidade ao processo de dissolução... Abrindo os olhos devagar!... um pouquinho mais, respirando um pouquinho mais forte...

Com doçura... nos olhamos... Não temos necessidade de acelerar tanto, mas de usufruir... podemos saudar-nos com os olhares... com um pequeno gesto de reverência.

### **Sábado à tarde**

#### **1.Retomando a teoria.**

A proposta que me foi feita há mais de 10 anos por Rolando Toro foi reforçar “Biodanza® e Voz”, quando foi retirado do programa único de formação o tema “semântica musical II”, tema em que se trabalhava em profundidade “Os Sons da Natureza e a Voz Humana” (na época conduzi em diversas escolas). Este trabalho teve

por consequência elaborar uma extensão de voz em Biodanza®. Após uma dezena de anos, em um Congresso no Brasil... aquele da Bahia do qual lhes falei precedentemente, eu me reporteí a esta proposta, ao apresentar tanto uma conferência teórica como uma “sessão experimental”, utilizando a voz durante toda a “vivência”. Ficou então estabelecido que se estruturaria uma extensão...

Nos elencos do catálogo oficial da IBF (International Biocentric Foundation), os exercícios com a voz, descritos são os clássicos - os definidos inicialmente por Rolando Toro, que considerava a voz como instrumento muito importante para a Biodanza®. São exercícios tanto para a fase de ativação, como outros, para a de regressão.

**Partimos do conceito de que música e movimento estão juntos... a música dá sonoridade aos movimentos... e se temos só o movimento, a música está implícita, embora num primeiro momento não a escutemos...**

Com frequência a preocupação dos “facilitadores” é encontrar exercícios e músicas. O material didático é fundamental para as Escolas. Numa sessão feita apenas com a voz, os exercícios, ou melhor, as “vivências” geram o som, a voz, ao invés de, a partir de propostas vocais, ocorrerem os movimentos e, conseqüentemente, as “vivências”. Muda um pouco a maneira de imaginar a sessão, de construir em casa a famosa "estrutura ou esquema da aula".

**A vivência da manhã, eu a conduzi com dois ou três exercícios, não mais que isso... temos que aprender a expressar-nos com a Biodanza®.**

De uma roda inicial, em que dei vários estímulos, segui dando exercícios a dois e exercícios livres, e depois de uma passagem longa na fase de ativação, veio a harmonização com um coro de cana, que se prolongou numa vivência de coro em espiral... a qual terminou num grupo de embalo: toda uma história feita a partir de um exercício... e assim construímos exatamente a curva fisiológica, a curva metodológica da Biodanza®.

Entenda-se por metodologia: o estímulo em nível simpático-adrenérgico na parte de ativação e o estímulo em nível parassimpático-colinérgico na parte da regressão. Exercícios mais ativos que provocam um pico de expressão e movimento... e depois, progressivamente, os exercícios harmonizadores, que estimulam o sistema parassimpático, que promovem uma dissolução e vão atingindo um ponto máximo de regressão que levam a uma fase originária... e, em seguida, progressivamente, uma série de exercícios que trazem a pessoa de volta a um estado levemente simpático-adrenérgico, afim de que ela possa ficar mais ativa, para poder ir para casa...

### **...é na curva metodológica de autorregulação que reside o segredo da organicidade**

A curva metodológica é uma curva orgânica, é **uma curva metodológica de autorregulação**. Alguns facilitadores têm dificuldade em se manter dentro desta curva, contudo **é este o segredo da organicidade**: conduzir a pessoa pelos fluxos naturais orgânicos...

A pessoa chega de uma maneira à nossa aula, e sai bem melhor... ao final da aula.

Esta é a nossa garantia fundamental (o respeito à curva fisiológica). No entanto, sabemos que, como o modelo teórico de Biodanza® reproduz o modelo da vida, faz com que as pessoas, quando se encontram muito longe do estilo de vida orgânico, tenham que fazer um esforço para compreendê-lo... e isso, porque ainda só se reconhecem dentro do próprio estilo de vida...

Assim sendo, a compreensão do modelo teórico da Biodanza® muitas vezes está totalmente referida ao próprio estilo pouco orgânico de viver e isso dificulta a percepção clara da realidade orgânica. Os alunos e facilitadores compreendem o modelo, mas muitas vezes ainda estão muito longe de encarnarem aquilo que na realidade é o modelo teórico proposto por Rolando Toro.

Lentamente a pessoa vai mudando o seu estilo de vida... de menos orgânico passa a tornar-se mais orgânico... À medida que a pessoa vai fazendo o processo, vai mudando o próprio estilo de vida e o processo se tornará mais orgânico. E nesse momento, começa a compreender melhor os textos de Rolando Toro.

Quanto mais “vivência” tivermos de Biodanza®, tanto mais perceberemos o quanto a nossa vida está sendo mais ou menos orgânica naquele momento. Como “facilitadores” perceberemos o quanto é orgânica ou não, a evolução das nossas aulas. O “facilitador” com muita vivência de Biodanza®, com anos e anos de vivência, sente logo, quando na sessão, a curva fisiológica está sendo bem desenvolvida, quando está orgânica e harmônica, ou quem sabe, menos orgânica e com problemas de harmonização.

## **2.Semântica musical**

**Movimento rítmico** de impulso vertical de ação.

O **movimento melódico**, como movimento horizontal fluido, cria união e harmoniza a respiração. Do ponto de vista musical, usamos, (no começo da aula) músicas progressivamente mais rítmicas, afim de que o grupo possa chegar ao máximo de expressão. Criamos condições fisiológicas para atingir as expressões máximas, depois vamos terminando progressivamente a ativação. Se continuarmos ativando, não obedeceremos à curva fisiológica.

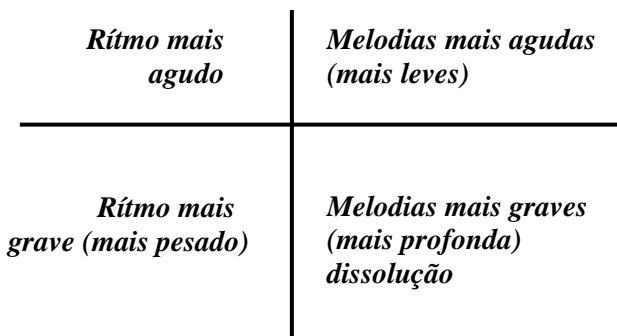
Sobretudo a ativação final deve ser feita dentro do limite orgânico. Por exemplo, no carnaval do Brasil, usam-se ritmos muito fortes, eufóricos e melodias de expressão melancólica... palavras tristíssimas e ritmos de euforia... exemplo de não organicidade: ninguém pode estar em atividade acelerada 4 dias e 4 noites...

Também nas aulas do grupo regular, temos um momento de ativação totalmente dentro de um impulso orgânico; se eu propuser um exercí-

cio ativo a mais, prejudica a organicidade... Existe um limite orgânico, depois do qual o corpo necessita oxigênio, ar e harmonização.

Em nível musical vamos diminuindo o impulso rítmico e aumentando o fluxo respiratório, a “melodia”. Usamos o recurso da semântica musical (com músicas de cds) afim de chegarmos depois à fusão (regressão). As melodias criam o vínculo, a união, a continuidade, enquanto o ritmo dá o limite. E para terminar, introduzimos músicas mais ritmadas, progressivamente, dentro da organicidade, até poder mandar o grupo para casa.

*Ativação S.N.A. Simpático-adrenérgico*



*Ativação S.N.A. Parassimpático-Colinérgico*  
**RECEPTIVO**

**ESQUEMA 1 DE SEMANTICA MUSICAL (de Sérgio Cruz)**

Acima deste limite (ver o eixo horizontal do diagrama acima) estamos nos movendo no campo da ativação/expressão. Abaixo dele, em perspectiva, poderíamos chama-lo de dissolução, receptividade. E o que está mais ao centro e em baixo, é relativo à dissolução, ao indiferenciado.

Não utilizamos apenas ritmos e melodias, usamos também tons agudos e graves: os agudos são de expressão... (movimentos para fora, movimentos periféricos) e as tonalidades mais graves são profundas...(movimentos do centro do corpo). É uma passagem importante, tanto em nível rítmico e melódico como também em nível expressivo. O ritmo mais agudo produz ímpeto.

Passando ao lado direito no alto entramos no campo da suavidade, as melodias mais leves e mais fluidas, dão expansão, dão ar e leveza. Não é importante o conceito dos elementos neste momento, mas é interessante compreendê-los em relação à Voz.

O gráfico a seguir nos dá a direção para conduzir uma sessão de Biodanza®: partindo de baixo à esquerda (ritmos mais graves e pesados) para o alto (ritmos mais leves e impulsivos) e em direção à direita (melodias expansivas) e para baixo (melodias graves, dissolução, repouso, regressão).



**ESQUEMA 2 DE SEMÂNTICA MUSICAL (de Sérgio Cruz)**

Ao iniciar uma sessão, damos base (TERRA), e iniciamos progressivamente a ativação. Damos impulso, tonicidade (FOGO) e uma

ação expansiva que não seja somente impulso, mas continuidade dos impulsos (AR), depois devemos começar a baixar novamente, rumo à dissolução (AGUA).

O grave vai para a profundidade (INTERIORIZAÇÃO) e o agudo, para a periferia (EXPRESSÃO).

O feminino/receptivo está tanto na terra como na água, são dois elementos de base, de forma consistente. Dois elementos de nutrição e coesão.

O ar e o fogo são os dois elementos de expressão... masculinos/ativos

### **3.Elementos de expressão**

Yang fogo, mais masculino; o ar também é yang, ativo, expressão...

Contudo, a aderência do fogo é sua parte feminina (a parte da sabedoria feminina do fogo, "a dependência": aderir para poder continuar a viver e se expressar).

Yin é terra, matéria, mais consistente; também a água é yin...

O som da percussão é terra, seu lado yang, primitivo, sexual (é o lado mais ativo dentro do receptivo).

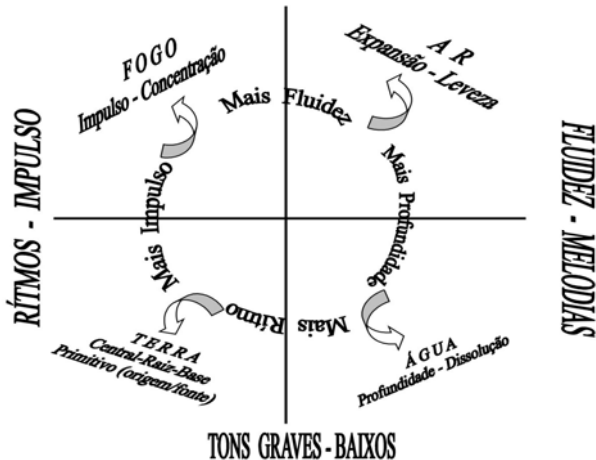
**Progressão** de ritmos: mais impulsivos, mais leves e progressivamente mais agudos, quando entramos no ponto máximo de expressão, **estamos quase em equilíbrio entre impulso e continuidade, impulso e expansão.** É o ponto máximo também no nível das tonalidades mais agudas da música que escolhemos para conduzir este momento da aula. Não será diferente com a voz. Depois começaremos a diminuir o ritmo e também a tonalidade, para introduzir algo menos agudo e progressivamente mais grave, até chegar ao

ponto máximo de fusão, para atingir, com melodias mais graves e profundas, a dissolução.

Em termos de movimento, a música poderia ser dividida (didaticamente) em movimento vertical, horizontal e sinuoso. O ritmo trabalha em nível de integração rítmico-motora, a melodia trabalha em nível de integração sensitivo-motora. O aspecto afetivo-motor se dá no momento em que o ritmo e a melodia, juntos e equilibrados, percorrem um movimento rítmico cadenciado, criando um movimento originário-sinuoso. O movimento sinuoso é um movimento de integração.

O movimento sinuoso é o movimento de integração dos três centros (centros encefálico-intelectual, peitoral-afetivo e pélvico-sexual). O movimento sinuoso é, portanto, um movimento de integração mental-afetivo-sexual

*Força Yang, expressiva, de ação na superfície, pra fora, pra periferia*



Força Yin, receptiva, interiorizante, repouso, profundidade  
**ESQUEMA 3 DE SEMÂNTICA MUSICAL (de Sérgio Cruz)**

Tudo isso serve tanto para a aplicação da música em Biodanza®, quanto para o trabalho com a voz. Deve acontecer a mesma dinâmica: rítmica/melódica e as diferentes tonalidades do grave ao agudo.

Quadro importante na semântica musical, na escolha das músicas: começamos a atuar com músicas baseadas mais em nível rítmico progressivamente mais aceleradas, mas ao mesmo tempo mais leves. Vamos gerando impulso e quando este chega a um nível suficiente, é o momento de estimular os movimentos mais característicos do elemento ar, com o movimento contínuo; aqui entramos numa parte mais expressiva, onde a música é aguda, porque estamos propondo movimentos mais em direção ao periférico, uma valsa, por exemplo, uma música rítmico/melódica aguda, que dá muito impulso. No momento em que caminhamos em direção à profundidade, do ponto de vista musical, começa a diminuir a tonalidade. Do ponto de vista do movimento gerado, podemos dizer que o agudo toca as partes superiores do corpo e o grave, as inferiores.

O ritmo pode ser mais grave ou menos grave. Sendo grave, é interiorizante... por exemplo, uma música de batucada com ritmo de terra, provoca abandono, entrega. Um outro tipo de música de batucada, mais fogo, mais aguda, mais periférica, gera mais impulso. O grave é pesado (gera um movimento pesado. Como tonalidade, a grave faz as pessoas dobrarem os joelhos e relaxarem os genitais; como movimento, leva para baixo). O agudo é mais leve... as músicas escolhidas, mais agudas ou menos graves... e um pouco mais ritmadas...

Pergunta: <Por que o coro de cana divina dava sensação de leveza, quando estávamos na parte regressiva?>

Sérgio: Na vivência desta manhã eu falei sobre o movimento e não soltura da voz... eu disse: “deixem que o fluxo respiratório tenha uma sonoridade”.

O que eu pedia e insistia era que abrissem os olhos...; estava introduzindo mais movimento e a voz aparecia como consequência... Ao pedir que abrissem os olhos, a voz ia mais para o agudo. Usei um mecanismo de ação bem claro: o “abrir os olhos” ativa; eu insistia no movimento rítmico, em dar impulso, em **diferenciar. Estava dando mais ritmo ao grupo!**

As pessoas esqueciam-se da voz. Se o grupo tivesse fechado os olhos nessa manhã, o grupo teria entrado em uma interiorização e aconteceria possivelmente que todos entoassem uma tonalidade mais grave. Na vivência desta manhã (que não foi uma vivência de exercícios estruturados), bastava utilizar “samba kananda kamina bum-bá”, que é um exercício estruturado de Biodanza®... mas estou ciente de ter usado talvez o caminho mais difícil. Para conduzir, dava pequenos estímulos, mas como estava em uma trilha bastante orgânica, eu só insisti um pouquinho na tonicidade e no impulso. **As pessoas não prestavam atenção na Voz..., esta se tornava um resultado da sonoridade e esta sonoridade gerava movimento.**

Se o grupo deve entrar em uma fase criativa ativa e vital, não posso permitir que vá para baixo. Às vezes o grupo é muito eufórico, outras vezes dou dois ou três estímulos vitais e logo percebo que a necessidade é outra. Isso significa que, como facilitador, tento canalizar as energias motoras, melódicas e rítmicas do grupo, mas não posso fazer milagres...

Se no coro de cana todos começamos a produzir sons graves, vamos para o chão... O facilitador deve colher o som de dois a três componentes do grupo - que fazem sons agudos - e reforçá-los e assim começamos a puxar o grupo para cima. E se você não está conseguindo, é porque o grupo não quer e por isso você deve desistir de um possível "jogo criativo", para então entrar com o grupo em regressão.

**Nem tudo depende de onde eu quero ir...** mas posso fazer um coro de cana para aquecer um pouco a voz. Se eu quiser que o grupo se expresse com a voz é melhor não exagerar o coro de cana e parar antes que entre em regressão. As pessoas não vão querer parar facilmente, porque elas ainda têm muito a expressar... Então o condutor pode colocá-las em grupos de dois, seja para uma eutonia de dedos, seja para um exercício sensível do corpo sonoro, etc...

Mas o condutor pode ter uma opção metodológica diferente: depois de um coro de cana divina, fazer *um coro em espiral* como fizemos hoje. Do coro em espiral, muito regressivo, que coisa se poderia fazer para puxar para cima o grupo que estava no limite? Poderia deixá-los ir para o “ninho”, ou colocar um pouco de ritmo se o grupo estivesse menos regredido. Mas resolvi entrar progressivamente, dando limite corporal pelo contato.

Contato: Com um *acariciamento, recuperam-se os limites...* Mudei a tonalidade dos cantos por que retomaram o impulso, dei uma pitada de erotismo com a estimulação ao contato.

Decidi que poderia facilitar mais, usando um pandeiro (o que fizemos), e dando mais poesia... O grupo aceitou o contato e, com o pandeiro, dei o impulso que o grupo acolheu. Devo ativar gradualmente, dando ritmo, mas esperando o tempo orgânico do grupo. Se não respeito, erro o tempo orgânico. O mesmo se dá com o cd. Ativar sem perder o "bem estar" adquirido para que as pessoas possam ir para casa com sentimento de "bem estar profundo" e renovadas.

#### **4.Importância da resposta do grupo e como saber acolhê-la**

Biodanza® e Voz depende da resposta que o próprio grupo vai dando aos estímulos. Sob esta ótica assemelha-se muito à Biodanza® com crianças, porque as crianças dão informações de uma maneira mais clara, reagindo de certo modo e às vezes o facilitador nem consegue deixar o centro da sala para ir colocar a música. Deve seguir o fluxo do que está acontecendo. Sérgio se deu conta de que hoje, usando apenas dois exercícios, fez toda a curva metodológica.

Em nível metodológico é importante perceber que devemos dar certos passos, independentemente do exercício proposto. Certamente a nossa proposta com essa extensão não é necessariamente conduzir um estágio inteiro sem música por dois dias. Quem começou a trabalhar com a voz “todo o tempo” foram facilitadores que

jamais eu havia imaginado que o fizessem... porque em realidade, quando se conhece bem as propostas musicais estruturadas, precisamos de ousadia para conquistar a liberdade. Muitos facilitadores que são músicos não se arriscam a fazê-lo. Por incrível que pareça, pessoas sem conhecimento musical estruturado têm dado esse passo e têm ousado conduzir uma maratona somente com a Voz.

### **5. Onde inserir um exercício de voz na curva metodológica?**

Gostaria que fosse possível aplicar um exercício clássico de Voz no ponto mais exato da curva.

Quando o grupo tomou um ritmo, nessa manhã, eu comecei a cuidar do movimento e pedi o caminhar a dois.

Na última vez que fizemos o salto sinérgico incluímos voz e ritmo de diversas formas; não deveríamos esquecer que produzir o som rítmico cansa muito. Na Biodanza® normalmente delegamos isso à música do cd.

Aqui seria importante poder brincar com certas “coisas” e estruturas para permitir a autorregulação e facilitar as pessoas.

No primeiro módulo, demos o exercício “*corpo sonoro*” - entendido como emissão do som e movimento feito a dois - sobretudo em nível de jogo na parte ativa, mas também o propusemos como sensibilização e sintonização na parte regressiva, com um acariciamento suave, semelhante a uma sintonização, àquele “*toque sensível*” que acontece em uma dança com Voz.

### **6.Contexto arquetípico do aprendizado, função primária em nível instintivo.**

Quando me refiro aos exercícios na fase de ativação, falo de voz, de canto, de expressão vocal. Ontem à noite propus a todos

dizerem o próprio nome, não no modo habitual como dizem normalmente, de modo automático, mas colocando-o em evidência, em nível de identidade. Isto já é um exercício de voz. Algumas pessoas começaram a tremer, tornou-se um desafio para muitos!

Todos esses exercícios em nível rítmico-motor como *assessita hum, corpo sonoro ativo a dois, a dança do tigre com grito, a dança yang com grito e deslocamento*, jogos com diferentes ritmos, *o grito do gorila, o grito de identidade, o salto sinérgico com grito* (as músicas usadas foram as das variações rítmicas) *o samba kananda kamina bumbá*, todos eles são exercícios de liberação do fluxo da voz. Colocá-los juntamente com um conteúdo lúdico é fundamental no aprendizado das crianças.

Também os animais representam uma expressão muito potente dentro de um contexto oficializado que é brincadeira ou ritual de jogo: movimentos de cãesinhos que lutam, brincando de morder-se a garganta um do outro. Também um cachorro grande, com um pequeno, poderia comê-lo de uma abocanhada só, mas não o faz porque está brincando. O cão maior permite que o pequeno morda a sua garganta.

No exercício do gorila usado em Biodanza® com crianças, o gorila é uma **imagem arquetípica de força**, que gradualmente toma forma. Monica Turco tem trabalhado com crianças com transtorno de comportamento. Algumas, muito agressivas, e os adolescentes mais agressivos tinham medo do gorila. Era importante redimensionar a presença deles no ambiente. A proposta de Monica até certo ponto tornou-se expressão (através do jogo-dança do gorila) - de que o caráter lúdico é capaz de transmutar a situação: o lúdico arquetípico e ritual. (Essa experiência tornou-se argumento da tese redigida pela própria Monica na Venezuela e aprovada com louvor, em que ela relata a grande mudança que ocorreu no grupo após a proposta da vivência do gorila,).

Para os adultos, o exercício do gorila é muito importante para liberar a voz.

### **7. Onde inserir um exercício de voz na curva metodológica?**

Gostaria que fosse possível aplicar um exercício clássico de Voz no ponto mais exato da curva.

Quando o grupo tomou um ritmo, nessa manhã, eu comecei a cuidar do movimento e pedi o caminhar a dois.

Na última vez que fizemos o salto sinérgico incluímos voz e ritmo de diversas formas; não deveríamos esquecer que produzir o som rítmico cansa muito. Na Biodanza® normalmente delegamos isso à música do cd.

Aqui seria importante poder brincar com certas “coisas” e estruturas para permitir a autorregulação e facilitar as pessoas.

No primeiro módulo, demos o exercício “*corpo sonoro*” - entendido como emissão do som e movimento feito a dois - sobretudo em nível de jogo na parte ativa, mas também o propusemos como sensibilização e sintonização na parte regressiva, com um acariciamento suave, semelhante a uma sintonização, àquele “*toque sensível*” que acontece em uma dança com Voz.

### **8. Contexto arquetípico do aprendizado, função primária em nível instintivo**

Quando me refiro aos exercícios na fase de ativação, falo de voz, de canto, de expressão vocal. Ontem à noite propus a todos dizerem o próprio nome, não no modo habitual como dizem normalmente, de modo automático, mas colocando-o em evidência, em nível de identidade. Isto já é um exercício de voz. Algumas pessoas começaram a tremer, tornou-se um desafio para muitos!

Todos esses exercícios em nível rítmico-motor como *assessita hum*, *corpo sonoro ativo a dois*, a *dança do tigre com grito*, a *dança yang com grito e deslocamento*, jogos com diferentes ritmos, *o grito do gorila*, *o grito de identidade*, *o salto sinérgico com grito* (as músicas usadas foram as das variações rítmicas) *o samba kananda kamina bum-bá*, todos eles são exercícios de liberação do fluxo da voz. Colocá-los juntamente com um conteúdo lúdico é fundamental no aprendizado das crianças.

Também os animais representam uma expressão muito potente dentro de um contexto oficializado que é brincadeira ou ritual de jogo: movimentos de cãesinhos que lutam, brincando de morder-se a garganta um do outro. Também um cachorro grande, com um pequeno, poderia comê-lo de uma abocanhada só, mas não o faz porque está brincando. O cão maior permite que o pequeno morda a sua garganta.

No exercício do gorila usado em Biodanza® com crianças, o gorila é uma **imagem arquetípica de força**, que gradualmente toma forma. Monica Turco tem trabalhado com crianças com transtorno de comportamento. Algumas, muito agressivas, e os adolescentes mais agressivos tinham medo do gorila. Era importante redimensionar a presença deles no ambiente. A proposta de Monica até certo ponto tornou-se expressão (através do jogo-dança do gorila) - de que o caráter lúdico é capaz de transmutar a situação: o lúdico arquetípico e ritual. (Essa experiência tornou-se argumento da tese redigida pela própria Monica na Venezuela e aprovada com louvor, em que ela relata a grande mudança que ocorreu no grupo após a proposta da vivência do gorila,).

Para os adultos, o exercício do gorila é muito importante para liberar a voz.

### **E. “Vivencia” sabado ao entardecer (1 ora e meia)**

Os exercícios rítmicos de Voz são os mais importantes *diz Sérgio...* Voz, movimento e respiração juntos. A respiração tem a ver

com a afetividade, que está fortemente bloqueada em nós. A frase “samba kananda kamina bumbá”, criada por Rolando Toro, é importante, porque ajuda a envolver todo o movimento corpóreo, não somente a boca, mas todo o corpo. Focalizamos sobremaneira a respiração - porque é o ponto de nutrição da emissão vocal - e junto buscamos o ritmo em todo o corpo..... “**samba kananda kamina bumbá**”... ficamos esperando que o ritmo aconteça - este deve surgir do centro para a periferia, o movimento é mais importante do que a voz.

Olhar-se nos olhos...  
Abrir a roda...  
Iniciar o som do tambor,  
soltar as mãos...  
Acelerar e depois desacelerar...

Este exercício não pode ser repetitivo, mas sim, criativo, porque o movimento criativo gera prazer. No momento em que dizemos “fechar os olhos”, estamos dando estímulos integrativos afetivos, ao mesmo tempo que desviamos a atenção da voz e da repetição do movimento, buscando a espontaneidade do grupo. Quando o grupo entra na espontaneidade, podemos dar mais ritmo, gerando bem estar e harmonia.

Aquele exercício do gorila é um jogo; a imagem do gorila propicia este jogo. Damos dois passos à frente: o que se estimula não é o grito mas a sua potência.

Quem quer fazer o urro do gorila? Coloquemos mais ar que voz...  
Só as mulheres...  
Agora os homens...  
Fechemos os olhos agora...  
Mulheres aplaudam, por favor...  
Só as mulheres..  
Sozinho...

É um exercício forte de identidade esse grito do gorila. Todos os anos tenho feito e sempre é uma surpresa positiva. Importante neste contexto, por favorecer o aspecto lúdico do olhar.

É um exercício de identidade muito forte... também pelo seu aspecto de liberação da voz. Para algumas pessoas pode ser feito no contexto do Projeto Minotauro...

Para o gorila usamos um som grave primitivo.

Continuamos com o **assessita hum**, que tem muito mais a ver com o gorila...

Roda com assessita hum... ritmo grave... **fechando os olhos... vamos em direção à melodia...**

Aproximamo-nos de uma pessoa, sentamos uma frente à outra, em silêncio... na posição mais cômoda possível... entrelaçando-nos com as pernas...

Lentamente, nos acariciamos o rosto simultaneamente... fechando os olhos, relaxando a boca... num momento de ternura...

Quando quiserem... se possível... um som suave pode acontecer...que a voz que seja de ternura, não mais que ternura...

Abraçamo-nos... e nos deitamos juntos, formando um ninho.

Retomamos um ritmo com o pandeiro... para reativar com continente...

## **F. Domingo 1 de março, 2009**

### **Como vocês se sentiram ontem?**

O ninho é um exercício de auto regulação muito bom e quando a pessoa se abandona, renasce ao final... e se o momento do despertar é um pouco sensual, harmoniza ainda mais, sem necessidade de ser induzido. Certamente, quando estimulamos as carícias no

momento do ninho, um contato de ternura, estamos estimulando levemente a sensualidade. O erotismo pode ser maior ou menor... não é importante avaliar isso agora **mas esse toque mágico da sensualidade, pode ser muito regenerador.**

Quando trabalhamos com grupos iniciantes, em que as respostas são raramente sensuais., para harmonizar e levantar o grupo, devemos usar outros exercícios... O "facilitador", que tem pouca experiência com a sensualidade, faz mais esforço e às vezes estraga a conclusão do trabalho, precipitando a ativação com ritmos fortes...

### **1.Compartilhando:**

**Compartilhando:** <eu cantava sozinho, mas cantava com todos. Podia permitir-me ser eu mesmo, mas com todos...>

Em quase todos os exercícios de Biodanza® é possível incluir a voz, apenas em alguns poucos seria mais difícil...

Sinto importante notar que - lembra-nos Sergio - quando um exercício não consta do catálogo oficial, é porque obviamente existem motivos. Muitas vezes um exercício não funciona bem, por propor uma posição que não facilita, por exemplo... Devemos ter cuidado; experimentar melhor, e depois avaliar. Se os resultados são satisfatórios, poderá ser incluído como um exercício de Biodanza®.

Na vivência de ontem, o grupo acabou ficando muito unido, compacto... tive que tomar uma decisão... Também porque todos estavam praticamente em pares... então levar o grupo ao chão em pares era completamente favorável naquele momento... neste caso, mesmo sabendo que não era a posição mais adequada... Ao mesmo tempo, propus um acariciamento simultâneo de rosto. Rolando Toro não gostava muito dos acariciamentos simultâneos. Normalmente ele preferia que uma pessoa ficasse receptiva enquanto a outra acariciava.

Se, dançando procuramos manter o movimento, o canto pode acontecer... Era, portanto, importante o fato de estimular o contato, ou seja, já ativava um pouco e é isso que manteve o grupo mais vigilante, cantando e acariciando.

Foi metodológico, para mim, propor o acariciamento simultâneo. Estávamos muito próximos e quase bloqueados em um ângulo da sala. Como sabíamos que não era a posição mais favorável... todos se encontraram num espaço confinado quando havia toda a sala livre... Assim as condições que se criaram eram inevitáveis... com **ternura** fizemos com que o grupo se posicionasse melhor... Quando digo que o grupo se juntou muito em um ângulo, era a realidade do momento...

Retomamos isso... passar de uma situação a outra: eu induzo o grupo a fazer um movimento, posso forçar um pouquinho, como facilitador, induzindo ou fazendo um canto com uma tonalidade mais aguda ou mais grave, com o meu canto, esperando que o grupo a acolha.

Criamos momentos com *assessita hum* de muita tonicidade; o próprio grupo diminuiu depois o ritmo e suavizou a força da voz. Quando encontrei as condições mais ou menos adequadas, pedi para fecharem os olhos, podemos dizer que forcei um pouquinho a situação, porque estavam envolvidos no ritmo, e ritmo normalmente ativa... Mas fechando os olhos... o ritmo abrandou muito e tornou-se melodia... o *assessita hum* tornou-se um ah ah ah ah... Transformou-se de ritmo impulsivo em melodia e assim foi suavizada a força...

**Quando quero uma tonalidade mais grave basta fazer um gesto...** para baixo e mais central (não periférico)... a voz vem em consequência. Quando vejo que o grupo concentrou e fortaleceu, então sinto que é o **momento para o movimento mais leve: para facilitar movimentos mais leves, vou transformando pessoalmente também o meu movimento como facilitador...** Em dado momento, levantei o braço e houve quem subisse a tonalidade da voz. Estes são conhecimentos musicais e semânticos...

**Se consigo abrir o grupo, dando mais espaço, a voz normalmente se expande e fica mais leve e aguda; se eu concentro o grupo no centro, o ritmo se reforça com a voz.**

Com Diego (percussionista) amarramos um cobertor no tambor, para nos certificarmos de que o ritmo fosse ainda mais grave. O grupo estava lentíssimo... A passagem é difícil para a percussão... para começar a ativar, a passagem pode ser feita, talvez, com um pau de chuva...

Este quadro orgânico é importante tanto na semântica musical, como na voz... A nossa indução é diversa, há uma curva orgânica que geralmente o grupo mesmo faz... Acontece uma grande simbiose entre o percussionista e o grupo...

Os movimentos arquetípicos, nas danças circulares, folclóricas... geram sons primários....

Os gestos eternos, arquetípicos evocam uma resposta imediata em nível originário, arquetípico, às vezes muito profunda.

## **2.A relação com os ritmos universais e o fenômeno da ressonância que vem por consequência.**



Se começamos, unindo ritmo, movimento e voz, entramos com mais facilidade em uma faixa rítmica, onde estamos muito próximos ou completamente dentro dos ritmos universais... À medida que conseguimos integrar estruturas de movimentos, produzidos dentro de mim, em um espaço “vivencial”, por ressonância, tudo é facilitado e integrado. Devemos insistir, porém na integração ritmo, movimento, som e voz, mantendo-nos num constante fluxo criativo, na “vivência”, em estado de integração, e permanecendo numa constante integração de prazer e não de esforço...

Os “ritmos universais” são ritmos cósmicos, ritmos dos astros, dos planetas, do universo. São os ritmos de tudo aquilo que existe: os ritmos da natureza, dos mares, dos ventos, das águas. E também os nossos ritmos internos, do coração, da circulação do sangue, dos movimentos peristálticos, dos ritmos biológicos/celulares, respiratórios, cerebrais, hormonais, etc...

Tudo que existe se move, pulsa em harmonia. Podemos definir os ritmos universais como a grande sinfonia do universo, ritmos que pertencem a todos os seres vivos e que têm uma frequência de vibrações, cujos limites são bastante homogêneos. Diversos estudos buscam demonstrar que os ritmos cósmicos, os ritmos dos animais, dos vegetais, transitam em uma certa frequência vibratória, com limites mínimos e máximos, ou seja, com as frequências rítmicas que estão dentro de uma mesma faixa de frequência rítmica. Este espaço universal de movimento/vibrações, podemos chamar de “Ritmos Universais”.

O universo pulsa dentro desta faixa rítmica: a dos ritmos cósmicos. Todos os seres vivos vibram em ritmos, criando uma grande sinfonia rítmica, criando um universo rítmico que se auto-harmoniza... Do espermatozoide ao óvulo, dois ritmos diversos que, juntos, geram uma série infinita de células, cada uma com seu ritmo, em harmonia com as demais... o fato de estarmos dentro da harmonia universal... dá-nos a possibilidade de gerar a vida, conjuntos de

órgãos... Cada célula mantém o seu ritmo, porém em harmonia com as demais... otimização da vida!

Um conjunto de células diferenciadas pulsa em integração harmônica umas com as outras...

Existe uma zona rítmica... e esta zona tem frequências mais ou menos aceleradas e estas frequências fazem parte dos ritmos universais, porque tudo que é vivo pulsa nessas frequências.

**A respiração produz a continuidade do movimento**, a fluidez... tem a ver com a melodia a qual dá continuidade à vida, o que tem muito a ver com confiança e afetividade... É a permissão de respirar mais ou menos livremente, de deixar fluir os ritmos internos, deixar que a respiração se coloque em harmonia com os ritmos dos movimentos externos, que nos faz sentir prazer e bem estar.

Quando ouvimos um coro de “assessita hum” ou “samba kanda...” o mecanicismo repetitivo não funciona, porque é fundamental que cada um busque nos próprios órgãos, a sua harmonia... e esta vai unir-se a todos os que estão na sala... Nós temos acesso aos ritmos orgânicos, que são os ritmos universais... e que produzem formas orgânicas. Por isso podemos encontrar na Sardenha rochas esculpidas com figuras humanas, por isto existem formas mandálicas, que não são outra coisa, a não ser formas de organização celular.

**Eis porque em “Biodanza® e voz” dizemos: ou "estou dentro" ou "estou fora" da “vivência”, em harmonia ou em inadequação.**

**Quando acontece essa frequência dos ritmos orgânicos, ela acontece por ressonância. É por isso que podemos sentir quando "estamos dentro" ou "estamos fora", pois o acesso a esses ritmos que produzem harmonia interna é extremamente sutil...** quando estamos diante do mar, do vento, da água ouvimos o ritmo universal sonorizado que produzem.

A sonoridade induz ainda mais este estado de harmonia interna.

Quando entramos em um bosque, saímos renovados, como se tivéssemos feito a curva fisiológica de uma sessão de Biodanza®...

A pessoa pode estar mais ou menos receptiva, de acordo com o seu grau de dissociação do contato com a vida. **Distanciamento do biocêntrico...** Os “managers”, os executivos, por exemplo, junto ao mar não conseguem trabalhar... a harmonia que se respira - e que por ressonância se transfere como sensação cenestésica - não é compatível com seus ritmos acelerados e pouco orgânicos...

Ao contrário, o homem primitivo sentia, uma semana antes, a chegada da chuva e colocava a família a salvo... percebia as mudanças rítmicas do vento, da temperatura...

O homem primitivo estava em tamanha conexão com os ritmos universais, que ele farejava o tigre a quilômetros de distância e podia colocar a salvo a família. Tinha a percepção das mudanças rítmicas... de tudo que tivesse a ver com os ritmos da natureza.

Hoje se fala de sensibilidade, de instinto de sobrevivência... os animais advertem muito antes... e o homem ouvia-os e começava a mover-se, a correr, como os próprios animais, que já correm quando o leão ainda está muito longe...

### 3. Nosso canto tem a ver com a criatividade do universo



*Pinheiro*

Quando iniciamos um canto, entramos em contato profundo com o nosso sentir e produzimos uma dinâmica que entra nos ritmos universais e nas dinâmicas orgânicas dos ritmos universais. Estes produzem uma “Gestalt”, um fluxo de movimento, uma “Gestalt” no sentido de que o movimento orgânico não é plano, mas transmuta, é dinâmico, tem um início, um desenvolvimento e uma conclusão... tem a ver com a criatividade, muda a forma...

Quando fazemos em aula uma dança rítmica, o importante é gerar espontaneidade no grupo... não dança mecanizada, nem repetitiva.

Se sou uma pessoa rotineira e repetitiva em meu estilo de vida, amarei a música repetitiva, chamada música minimalista (minimalista no sentido de repetições de estruturas mínimas) simplesmente porque a música minimalista combina bem com a minha dança cotidiana da repetitividade. Este é um dos limites, uma enfermidade do nosso tempo.

Se ao invés, escuto uma música de Ella Fitzgerald, esta só poderá trazer mudanças à minha repetitividade cotidiana... se sou repetitivo, não poderei ouvi-la, ou então, serei impelido para a dança, deverei ser mais inovador, mais criativo: deverei trocar minha dança por outra, mais integrada e criativa, na realidade, quero dizer mais orgânica...

Como facilitadores, é importante estimular nos grupos o aspecto **lúdico**, para recuperar a **espontaneidade**. Adquiriremos assim, com mais facilidade, o ritmo... e não o perderemos.

#### **4. A espontaneidade gera a natural criatividade existencial.**

Ao conduzir Biodanza® com Voz e Canto, não é justo que o facilitador dê, ele, o ritmo todo o tempo. Por exemplo, quando vocês caminhavam em duplas, vocês estavam dentro do próprio ritmo... tudo era uniforme, rítmico, harmônico... então eu só tinha que manter os participantes em tranquilidade, para dar continuidade a uma

dinâmica orgânica. Apenas para facilitar, por exemplo, quando eu pedia para trocar de par, eu mantinha o grupo no ritmo, com um instrumento (dois bastonetes de bambu) e isto facilitava a mudança do caminhar com outro par.

Intervenção de Cristina:< conceito de coerência rítmica cardíaca, (trata-se de pesquisa científica), diz que o coração que pulsa em ritmo repetitivo é doente, ao invés, se tiver variações, é um coração sadio. O ritmo do coração é um ritmo universal, variável e criativo, mesmo com uma métrica regular e bastante estável.>

### **5.Aspectos fisiológicos: O xamã canta ritmos universais. Nós somos receptivos à voz xamânica.**

**Voz Xamânica:** O xamã é capaz de acessar com muita facilidade o espaço dos ritmos orgânicos universais e produz um nível de som, cantando sobre o órgão doente que vai alterando e sanando, por vibrações e ressonâncias.

O xamã tem um poder enorme de cura sobre o órgão dissociado, contanto que a pessoa que vai ao seu encontro acredite nele e seja receptivo.

A pessoa que recebe o canto do xamã é ativada em nível do seu sistema parassimpático colinérgico. Isso significa que diminui nele a pressão arterial, o sangue se distribui na pele, em todas as vísceras, tem todo o sistema interno em movimento e aumenta o metabolismo. Todo o aparato endócrino é estimulado. É um efeito colinérgico, independentemente, se está circulando somente acetilcolina ou outros neurotransmissores (que hoje são inúmeros). O sistema ativado em nível instintivo é o “repouso”, que é o contrário do de “luta e fuga”.

**Fisiologia em Biodanza®:** Gosto de exemplificá-la muito simplesmente através do mecanismo de luta-fuga. Na ação, ativamos os movimentos externos. Com o sistema simpático ativado,

todos os movimentos internos se tornam lentos: a digestão e o metabolismo geral, o aparato endócrino..., porque tudo está concentrado externamente. A pressão arterial aumenta, o sangue se concentra mais no coração que acelera a potência cardíaca para enviar mais sangue aos músculos, pois estamos em ação. O sangue se concentra mais nos músculos que na pele, por isso temos menos percepção e sensibilidade na pele, porque temos menos sangue nas terminações nervosas cutâneas. Se alguém me agredir não sinto tanta dor, se alguém me cortar sinto menos dor e sangro também bem menos.

É todo um mecanismo fisiológico de defesa. No mecanismo de luta e fuga temos tonicidade muscular. As células estão todas bem apertadas e em concentração, em consequência temos tonicidade muscular. Na figura de células em ativação simpática é muito bom vê-las todas vinculadas, concentradas com menos espaço intersticial. É o momento menos receptivo em nível biológico, pois estamos em ação... com certeza as vísceras funcionam mais lentamente. Não sentimos fome, pois é o momento do ataque, da ação, com menos sensibilidade a nível interno, porém os músculos estão “a mil” e eu tenho agilidade e capacidade motora. Quando preparo o grupo bem na ativação simpática, crio condições fisiológicas e motoras, porque as pessoas se sentem bem na ativação...

Ao contrário, quando ativado o sistema parassimpático, todas as funções internas são estimuladas. A única maneira de entrar no parassimpático é me sentir protegido e essa proteção tem tudo a ver com o afetivo... ao contrário do medo, que é adrenérgico (ativação simpática)...

No parassimpático há propensão ao afeto pois baixa a pressão arterial, baixa a pressão cardíaca; o sangue se distribui nas vísceras e em toda a pele, e eu me torno muito sensível. É uma característica da receptividade. As células começam a dançar, aumentam os movimentos internos, por isso as barrigas no exercício do ninho às vezes fazem rumores loucos, tantos efeitos...

O ponto importante que quero sublinhar é que este é o momento de absorção interna, aonde as células vão se alimentar, digerir... E as células nessa fase têm espaços intersticiais mais amplos, não são tônicas e concentradas como no momento de ativação do sistema simpático. Na ativação parassimpática acontece a troca de sódio e potássio em nível celular (homeostase). É o momento em que as células começam a se nutrir... Não é que as células antes na luta não respirassem. É que existe um equilíbrio yin-yang que não pára nunca. Há momentos nos quais há uma predominância colinérgica (parassimpático) e momentos com predominância adrenérgica (simpático). Nesses momentos parassimpáticos somos receptivos, a membrana celular é permeável e, é o momento em que as células podem mover-se levemente para encontrar uma situação ótima para funcionar. Certamente, quando nós somos receptivos estamos nessa condição e o xamã canta em uma situação como essa.

### **Como podemos ativar?**

Uma passagem “bem delicada” é como ativar... o xamã está em equilíbrio - harmonia em nível simpático-parassimpático - procura conectar-se profundamente e também procura cantar para aquele que está recebendo o canto. **Este é o momento de renovação orgânica e do reaprendizado das funções originárias, para aquele que está receptivo.**

Como facilitadores, necessitamos sempre a resposta do grupo, estar em sintonia e sensibilidade com o nosso grupo. Não podemos ser invasores, e não podemos nos precipitar com o ritmo de percussão ou outro qualquer. Da mesma forma, se escolhermos uma música, esta deve estar com baixo volume e à medida que o grupo vai aceitando o estímulo do novo ritmo, este vai penetrando com suavidade, progressivamente e o grupo vai respondendo em feedback com movimentos leves, tornando-se pouco a pouco mais ativos.

### G. "Vivência" domingo de manhã

*Sérgio convida a:* colocar um pouco de voz, relaxando o pescoço, abrindo a boca, sem fechar os olhos. Temos necessidade de reconhecer o som.

O som torna-se uma onda, talvez parecido com o “coro de cana divina” em espiral...

Cada um escolhe o próprio espaço para fazer uma dança individual...

O canto melódico... mantendo juntos movimento e dança... com doçura.

Vamos abrir um pequeno espaço... Quero aproveitar neste momento para o exercício do **corpo sonoro** de uma maneira suave e sensível, mas sempre em relação com o que vocês estavam fazendo..., com a única diferença de que, quando o outro começa o seu canto, eu o toco e... o seu tom vai para cima ou para baixo, dependendo da parte do corpo que é tocada.

Acompanhemos uns aos outros com nossa presença e apoio, para que o outro possa ter confiança e ousar mais... assemelha-se muito aos segmentares compartilhados. Às vezes, um iniciante de Biodanza®, ao tentar atuar com a própria presença, pode bloquear o outro, infelizmente. É uma boa aprendizagem em Biodanza®: perceber que posso ser muito mais, **se tiver um apoio** (um continente), puder ser eu mesmo mais do que imaginava. Toco no “corpo sonoro” do parceiro com muito amor... não porque eu quero que ele grite mais, mas para que sua voz saia mais fluida, com mais prazer e menos rigidez.

Convidemos um parceiro... e vamos fazer todos juntos....

Pouco a pouco paramos o canto e acolhemos a pessoa... podemos abraçá-la peito a peito, quando sentirmos que é o momento... Depois podemos inverter as posições.....

Fizemos o canto “sobre o corpo”, que é uma força muito regressiva, que pode até nos levar a um transe. Agora quero usar essa força de vocês, para o **canto xamânico sobre uma parte do corpo**, a parte do corpo sobre a qual a pessoa quer receber o canto. Também pode ser escolhida (a parte do corpo) pela pessoa comunicando ao outro durante o abraço entre os dois, desta maneira pedindo o que quer e como, pra poder receber o canto escolhido.

Dar um abraço de coração a coração. É importante perceber onde se quer receber o canto nesse momento... pode ser no coração, na barriga, nos genitais, na perna, no rosto...

A pessoa que recebe se deita...

Terminado o canto, mantemos a mão sobre a parte do corpo sobre a qual cantamos...

Pouco a pouco, chegado o momento, ajudamos o companheiro a sentar-se... recebemo-lo com cuidado. Começamos pouco a pouco a preparar-nos para trocar.

Assim o outro poderá pedir o canto como e onde sente...

Acolhamos o outro no nosso colo, no nosso peito, quando chega o momento certo... Damos um abraço mais consistente, que ajuda o companheiro a recuperar-se, a ativar.

### **1.Canto do nome do outro**

O canto do nome do outro é um exercício da linha da afetividade que produz um efeito integrativo muito grande. Para cantar o nome do outro, entra-se no centro da roda para oferecer um canto a um(a) companheiro(a).

Outra coisa é quando tenho que **cantar o meu nome**, o que é um exercício de identidade muito profundo, exercício que fazemos no contexto de um Projeto Minotauro, em que devo chamar a mim mesmo “entrar em uma viagem profunda dentro de mim mesmo, chamando e cantando meu próprio nome”. Sem dúvida, é um exercício de voz, mas utilizado dentro do Projeto Minotauro. Não quero classificá-lo como um exercício somente de voz. Constitui um desafio muito forte, cantar o próprio nome ao centro da roda. O desafio seria o mesmo, fora do Projeto Minotauro. Por isso não o usamos seguidamente. Os exercícios de regressão com a voz que usamos são sempre fortísimos...

É muito bom, mas nós devemos saber disso e não brincar com um exercício de voz regressivo. Se eu canto o meu próprio nome fora da roda, a regressão é muito forte...Assim sendo, que não se brinque com os exercícios de voz no momento regressivo. Muitos partem do pressuposto de que, se fizer uma canção de ninar, será mais fácil para quem canta, mas não se esqueçam de que o destinatário está entrando em uma regressão “atômica”... **Devemos cuidar muito bem da pessoa após a regressão....** e dar muito continente.....

No grupo semanal, quando vou ao centro cantar, canto o nome de um companheiro. Se o grupo é pequeno é mais fácil, caso contrário ocuparia muito tempo... Um vai ao centro e canta de surpresa o nome de alguém e oferece o canto a um amigo do grupo. Entramos no centro da roda para cantar, no início, de olhos fechados..... e começamos a partir de um ímpeto afetivo. Porém, como facilitador, devo preparar bem o grupo, quando vou trabalhar com a voz...

Uma pessoa vai ao centro da roda e nesse momento entrará em sua dança/canto... nós já cantamos livremente hoje..... é semelhante; neste exercício oferecemos o canto do nome de uma pessoa, é um grande presente que uma pessoa dá para outra e é muito integrativo para o grupo. A pessoa ao centro iniciará sua melodia... **Importante que a pessoa que está cantando termine, sem se prolon-**

**gar demasiadamente... Depois abraçará a pessoa à qual ofereceu o canto, e em seguida invertemos: o companheiro que acaba de receber o canto é quem vai entrar no centro e cantar, ofertando um presente a uma outra pessoa do grupo.** Muitos facilitadores usam este exercício, quando é o aniversário de alguém do grupo...

### **Oferecer de presente um CANTO, é um exercício totalmente afetivo.**

Não se trata de um exercício muito frequente, mas é maravilhoso. O exercício é realizado no interior de uma roda de apoio/ presença/ continente. A pessoa ao centro canta o nome de um companheiro do grupo e a pessoa, quando percebe que é ela que está recebendo o presente, não sai da roda enquanto o outro não tenha terminado. O grupo está totalmente afetivo e acolhedor...

Em Biodanza® há momentos em que escolhemos o companheiro, mas há muitos outros, em que estimulamos a pessoa a aproveitar o momento e acolher o instante e quem está mais necessitado no momento.

**Rolando Toro dizia que se deve aprender a escolher um ser humano..., mas para aprender afetividade e transcendência, deve-se procurar não estimular demais esta escolha consciente, afim de não torna-la discriminativa.** A seletividade que buscamos alcançar é completamente celular, e não mental... a seletividade é a da preferência do nosso organismo, e não exatamente a da escolha. Não é uma decisão mental, ou às vezes até ideológica, mas é o corpo que prefere, as células que se reconhecem. É pura vivência, sabedoria visceral...

### **O coro de cana divina com um emergente.**

Quando o coro "está bem", com um canto uniforme e estável, posso pedir a todos que baixem o volume do canto e a um deles, para ser o emergente: uma pessoa do grupo para fazer o canto emergente (cantando sozinho e com mais volume e força). Um por vez: alguns

têm um potencial de voz muito forte, ou outros, menos volume de voz, tanto faz, é igualmente muito importante para todos. Mesmo aqueles que cantam com voz muito baixa, sentem estar em uma vivência de "**Pavarotti**". Devemos protegê-los em sua expressão individual de "solistas"... O facilitador às vezes deve encontrar uma maneira sensível de encurtar o tempo do emergente que demore muito cantando... especialmente quando o grupo for grande.... Outra possibilidade é quando todos vão ao centro e cantam, mas se não saem em menos de dois minutos, a nível prático, será muito difícil de administrar.

Eu já fiz uma loucura aqui em Bologna, em uma maratona com 80 pessoas..., eu pegava a pessoa, já acompanhada de outra, e assim por diante. Aí então eu tinha que estar atentíssimo a quem já havia chamado, pois não devia esquecer-me de nenhum... Foi muito difícil e achei que a vivência geral não tinha sido boa, mas a surpresa foi que um ano depois, algumas pessoas retornaram àquela mesma maratona, para refazer o canto emergente.... Se o grupo é muito grande, é melhor propor o canto em roda (em que o emergente cante, mas estando na roda e não ao centro).

Quando o grupo canta o nome de uma só pessoa é muito forte em nível de transcendência. De fato, o grupo canta e a pessoa se dissolve por completo e ela realmente entra em regressão profunda.

No canto sobre o corpo são muito importantes as vibrações do canto xamânico que reproduzem ritmos universais. Têm grande poder de induzir a cura e harmonização. Cantar o nome da pessoa sobre o seu corpo perde o significado (ou pelo menos altera o seu significado). É contraditório porque se chama a identidade, justamente quando a pessoa está se entregando completamente! O canto do nome não é o canto sobre o corpo... não que seja equivocado ou errado.... somente que vai em uma outra direção vivencial....

No momento em que canto perto do corpo do companheiro devo cantar o som e não o nome.

Se canto com certa distância, tipo acariciamento do cabelo com canto, eu posso ou cantar seu nome ou cantar o som...

O limite é sutil, uma pequena nuance, porém, o canto sobre o corpo é um exercício “xamânico” de ressonância e de ritmos universais. Quando canto o nome da pessoa posso reduzir a intensidade e o efeito xamânico, mesmo que obtenha bons resultados..., pois são vivências diferentes...

Intervenção de Mônica Turco: no canto do nome existe a exigência da identidade, enquanto que no canto sobre o corpo há uma fusão, um estado de transe profundo, um abandono do corpo, um abandono da consciência. Por isso, se você chamar o nome da pessoa, ainda há um apelo à consciência.

Sérgio diz: "é diferente, se muitos chamam Sérgio; não é ampliação de consciência, mas tem a perspectiva do transe... Às vezes sabemos por que os exercícios são assim, mas às vezes entramos em nuances delicadas que não sabíamos... então são bem importantes estas reflexões”.

### **3. Vivência - Inicia a percussão....**

Não se trata de um tambor, é um bebê.... temos que acariciar e não golpear.....



*Sérgio Cruz (Turim-Itália - 1992)*

Uma das coisas mais importantes em relação à última maratona, com a percussão **é a base segura, é o ritmo simples. Aquele que nos proporciona estabilidade e segurança.** O ritmo estável é aquele com uma métrica (pulsção) rítmica fácil e regular. Não quero dizer que seja repetitiva, mecânica, técnica. Tem que ser orgânica, natural e criativa mas dentro desse impulso criativo à regularidade. Estável mas que pulsa (entra em interação) con o ambiente externo e que se altera progressivamente e organicamente em relação aos estímulos normais da vida.

Não é muito fácil para o facilitador tocar e facilitar.

Eu podia ajudar bastante um percussionista, mas ele veio para manter a base. Então eu me permitia brincar, pois ele mantinha a base rítmica e a segurança, para que tudo acontecesse.

---

< Sabe, Sérgio, enquanto eu transcrevia as tuas palavras passou através de mim tanta vida. Esta foi uma obra de grande "vivência"! Eu ouvia com meu coração e escrevia. Eu trabalhei como se estivesses rezando. Reconheci quanta beleza posso perceber. Sinto uma abertura da Vida, em direção a novos horizontes para a vida mesma. >

*Com grande prazer: Paola*

Agradeço-te de coração mais uma vez, Paola, pela tua grande capacidade de colher o instante. Agradeço a inteligência de trans-

formar “vivências” em palavras escritas. Sobre tudo te agradeço pelo amor que colocaste nesses escritos.

*Com muita estima e admiração: Sérgio*

#### **4. Exercícios principais e básicos com a utilização da voz e do canto**

Exercícios descritos até o momento nos elencos oficiais da IBF - International Biocentric Foundation (versões 2005, 2009 e 2012):

1. Coro de Cana Divina, catálogo oficial IBF versão italiana 2012
2. Coro de Cana Divina em Espiral, catálogo oficial IBF versão italiana 2012
3. Coro de Cana Divina com Canto Emergente, catálogo oficial IBF versão italiana 2012
4. Canto do Nome de um Companheiro, catálogo oficial IBF versão italiana 2012
5. Canto Sobre o Corpo, catálogo oficial IBF versão italiana 2012
6. A poesia-canção, catálogo oficial IBF versão italiana 2012
7. Poesia - Canção - Dança, catálogo oficial IBF versão italiana 2012
8. Coros rítmicos, catálogo oficial IBF versão italiana 2012
9. Canto do próprio nome, catálogo oficial IBF versão italiana 2012

10. Diálogo de voz, catálogo oficial IBF versão italiana 20123
11. Sintonia Silenciosa, catalogo oficial IBF versão italiana 2012

**Exercícios não descritos, mas, contudo nominados no e-lenco *oficial* da IBF e que serão completados nas futuras atualizações**

1. Uivo (UIVAR) dos lobos

**Alguns outros exercícios e as possibilidade com o uso de música e da voz.**

### **Em fase de ativação**

1. Assessita Hum
2. Corpo Sonoro a dois (jogo ativo/lúdico)
3. Dança do Tigre com a liberação do grito
4. Dança Yang com grito
5. Dança Yang com grito e deslocamento
6. Tocar sons rítmicos (em roda ou a dois)
7. Grito do Gorila
8. Grito de identidade
9. Salto sinérgico com grito (dois grupos se confrontam no centro)
10. Samba, Cananda, Camina, Bumba

### **Em fase de regressão ou em fase de harmonização**

11. Batismo de luz com canto a três, quatro ou cinco
12. Cantando ao sol (na natureza)
13. Canto à lua (na natureza)
14. Cantando com a natureza (plantas, árvores, chuva, etc.)

15. Acariciamento do cabelo a dois (no chão)
  16. Corpo sonoro a dois (em fase regressiva sensível e bem lenta, de forma não lúdica)
  17. Dança livre e fluida com voz
  18. Dar e receber continente com canto (dar colo a dois - no chão)
  19. Dar feedback positivo para outro (acariciar com palavras qualificadoras e gentis)
  20. Eutonia de dedos a dois com voz
  21. Grupo de fluidez com canto e carícias
  22. O Lobinho (individualmente ou a dois ou em grupo)
  23. Regressão ao estado de criança através acariciamento de rosto com canto (no chão)
  24. Reparentalização fetal (com o canto do nome do outro - no chão em posição semi fetal), de preferência na natureza
  25. Segmentar pescoço e os ombros com a voz
- 

© Copyright by Sérgio Paiva 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

## 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 vivência induzida pela música 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 incontido 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 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.

### **FONTES PRINCIPAIS**

**(ATENÇÃO: INDICAR AS OBRAS E ESTUDOS PRINCIPAIS NOS QAIS SE BASEIA O CURSO...)**

1. 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.

### (OUTRAS SUGESTÕES DE COMO SE APRESENTA A BIBLIOGRAFIA)

DALLA VECCHIA, Agostinho Mario. AFETIVIDADE: Convergência entre Educação Biocêntrica e a Educação dialógica de Paulo Freire. Pensamento Biocêntrico, páginas 11-34; [www.pensamentobiocentrico.com.br](http://www.pensamentobiocentrico.com.br)

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

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

GÓIS. Cezar Wagner de L., Biodança: Identidade e Vivência. Edições Instituto Paulo Freire do Ceará: Fortaleza, 2002.

SPITZ, René A. O Priemiro ano de Vida. São Paulo: Martins Fontes, 1979.

MORIN, Edgar. Introdução ao pensamento complexo. Lisboa, Instituto Piaget, s.d.

MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à Educação do Futuro. São Paulo: Cortez, 2002.

MATURANA, Humberto e VARELA, Francisco. A árvore do conhecimento -As bases biológicas do entendimento humano. Campinas, Editorial PSY 11, 1995 (orig. esp. 1985).

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

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

SIGNOR, Dorly. Filosofia e Biodança. Santa Maria: Editora Palotti, 2003.

## ANEXO I

**ELENCO OFICIAL DOS EXERCÍCIOS,  
DAS MÚSICAS E DAS CONSIGNAS  
IBF - INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION  
2005 / 2009 / 2012  
© Copyright by Rolando Toro Araneda**

### **1. COROS RÍTMICOS**

Os “Coros Rítmicos” se realizam utilizando dois diferentes mantras:

“Samba-Kananda-Kamina-Bum-Ba” e “Asse-Sita-Hum”. Este é um exercício da Linha de Transcendência.

Os participantes em roda, de mãos dadas, fecham os olhos e pronunciam as sílabas de um dos mantras acompanhado com o ritmo marcado com os pés no assoalho.

Então os participantes repetem ritmicamente o mantra. O facilitador se assegura que ninguém se disperse em iniciativas pessoais, mas que todos cantem ao mesmo tempo estas palavras.

Entra-se progressivamente no ritmo e deve adquirir uma grande unidade sonora, uma polifonia sonora, mantendo até o fim a mesma matriz rítmica.

Sucessivamente, em uma segunda etapa, os participantes podem soltar as mãos da roda e prosseguir individualmente todos juntos a dança desse mesmo ritmo produzido pelo grupo.

A percepção dos participantes vem permeada do ritmo e podem produzir eventualmente estados de transe rítmicos leves. Realiza-se sem música.

## **2. DIÁLOGO DE VOZES**

Este exercício pertence à Linha da Afetividade. Realiza-se em duplas, preferivelmente de olhos fechados. Revela a capacidade de ressonância com o outro prescindindo da palavra. Trata-se de um diálogo sonoro, um diálogo de vozes e não de palavras e caracteriza-se de uma busca de perfeita conexão sensível, de uma ressonância mútua.

O exercício induz a uma profunda comunicação afetiva. Através da voz as duas pessoas transmitem reciprocamente os estados de animo sutis e de emoções suaves.

Um de frente ao outro, separados de uma distância média, um por vez, faz uma breve emissão de voz, que pode constituir uma pequeníssima frase melódica. A tal emissão de voz o outro deve responder com total coerência, não a partir do seu ego, mas de preferência buscando escutar aquilo que o outro diz com sua voz, para perceber originar-se dentro de si uma resposta harmônica e coerente, que também constitua uma breve frase melódica.

Concomitantemente cada um começa caminhar lentamente na direção da voz do outro.

Quando os dois participantes se aproximaram muito conclui-se o exercício e troca-se um abraço. Se realiza sem música.

## **3. CORO DE CANA DIVINA**

Ao grupo em roda indica-se que emita a voz do ventre e não da garganta. Os participantes são convidados a emitir suavemente o som da letra “A” juntamente com o ar da expiração. Cria-se assim

uma monofonia que lentamente se transforma em polifonia, devido à variação da tonalidade de som que cada um emite. Deste modo gera-se um som polifônico.

Os participantes se mantem de olhos fechados.

Precisa solicitar ao grupo para que mantenha a harmonia do coro, evitando a tendência individual a aumentar em excesso o volume da voz.

Este exercício é inspirado nas cerimônias tibetanas. A metáfora poética “cana divina” alude ao bambu que soa por efeito do vento. Não são as canas que soam, mas “alguma coisa que soa dentro delas”. O AR.

Com isso se quer sublinhar a falta de intencionalidade na emissão da voz. Para os tibetanos “alguma coisa” é a divindade. Em Biodanza® é somente uma metáfora da harmonia cósmica.

Objetivo: induzir ao estado de transe e de regressão ao primordial, com a diminuição da percepção do próprio limite corporal, o que facilita a vivência de fusão com o grupo e com o universo.

Observação: Eventualmente pode ocorrer que algum participante se deite no chão pelo aumento do estado regressivo. Neste caso se o acompanha suavemente para fora da roda e se convida um companheiro para que lhe ofereça continente afetivo.

#### **4.CORO DE CANA DIVINA EN ESPIRAL**

O coro de cana divina é um exercício da Linha de Transcendência e que pode ser realizado em diversas modalidades.

Na primeira modalidade os alunos em roda procuram emitir o som da letra “A”, buscando harmonizar o volume sem que ninguém sobressaia à voz dos outros com a própria voz. O som deve ser muito profundo, visceral e não ser proveniente da garganta.

Outra modalidade consiste em cantar a letra “a” a partir da roda na qual dois participantes juntam as mãos, formando uma espiral em movimento centrípeto. Realiza-se sem música.

## **5.CANTO DO NOME DE UM COMPANHEIRO**

Este exercício pertence à Linha da Afetividade. Os alunos se dispõem em roda, ligados pela cintura, em contato ombro a ombro. Um voluntário vai ao centro da roda, escolhe um companheiro ao qual vai cantar o nome e se coloca de frente a ele porém mantendo no centro da roda.

Em conexão profunda com o mesmo, de olhos fechados, o participante voluntário emite então uma melodia ajustada ao nome do companheiro: quando a melodia o exige, prolonga-se a voz de modo que aconteça uma perfeita integração entre esta e o nome.

Uma vez concluído o canto os dois companheiros se abraçam e se integram ao grupo, de modo que outro voluntário possa escolher de ir ao centro e oferecer o canto do nome a outro companheiro.

Objetivo: reforço da identidade daquele que canta, através da expressão afetiva para o companheiro.

Por outro lado, reforça-se a identidade daquele que recebe o canto, através da vivência de receber o dom afetivo do canto do seu nome. Realiza-se sem música.

## **6.CORO DE CANA DIVINA COM CANTO EMERGENTE**

*Descrição:* Em um primeiro momento, os participantes em roda começam emitindo um som com a letra « a », procurando harmonizar o volume do som sem que ninguém domine com a própria voz a voz dos demais participantes. O som deve ser muito profundo, visceral e não proveniente da garganta. Quando todas as pes-

soas estão harmonizadas, um deles pode entrar no centro da roda, com os olhos fechados e deixando aparecer (emergir) o próprio canto enquanto os outros mantêm uma base constante. Quando a pessoa sente de ter terminado, fica um instante em silêncio pra depois voltar novamente à roda. Progressivamente será substituída por uma outra pessoa que irá ao centro.

Pra realizar todas estas passagens requer uma boa preparação afetiva do grupo pra que nenhum dos participantes monopolize o centro da roda. O exercício se realiza sem música.

## **7.CANTO SOBRE O CORPO**

Se trata de um exercício específico proposto no contexto de uma abordagem curativa que pertence ao neo xamanismo

**Descrição:** Uma pessoa recebe, em posição deitada, um banho sonoro através da emissão sonora visceral e o sôpro de cinco, ou sete, dos seus companheiros sobre o seu corpo. As pessoas se conectam com a própria capacidade de doar e transformam esta intensão afetiva em expressão visceral vocal. A voz é uma vibração, e esta vibração leva a intensão que anima a pessoa que recebe e "banha" inteiramente a pessoa que, em um estado de abandono e receptividade, favorecendo o transe, deixando-a "permeável" e impregnada destas vibrações. Vai se criando pouco a pouco uma harmonia entre todos e a percepção das vibrações desta harmonia começam a ter um efeito harmonizante em nível orgânico muito profundo. No final da cerimônia, a pessoa recebe um toque que dê continente em todo o seu corpo pra depois ser recebida, em posição sentada, em abraços alternados que lhe produzem sempre mais identidade.

**Objetivo:** Induzir um estado de transe através da vibração das vozes no próprio corpo.

## **8.SINTONIA SILENCIOSA**

É um exercício extremamente importante porque permite sermos receptivos aos estímulos externos e, de modo especial, ao contato humano. Pertence à Linha da Afetividade.

Realiza-se em duplas. Um dos dois é passivo e fecha os olhos evocando um estado de extrema sensibilidade.

O outro é ativo e faz toques rápidos e suaves em alguma parte do corpo do seu companheiro, o qual responderá sensivelmente movendo a parte tocada.

Assim, por exemplo, se o outro lhe toca uma mão, o participante move aquela mão com extrema sensibilidade. Desta maneira cada toque fará mover a parte tocada com harmonia e sensibilidade.

Concluído o exercício inverte-se as posições. Este exercício realiza-se sem música.

## **9.A POESIA – CANÇÃO**

Propõe-se primeiro a composição de uma poesia através do exercício adequado da Linha de Criatividade chamado “a poesia és tu”.

Uma vez escrita a poesia, o aluno tenta colocar a melodia das palavras, colocando para isso alguns versos que se reiteram e se modulam em relação à extensão da melodia (por exemplo, certas vogais podem ser alongadas assim ajustando à melodia).

Se escolhermos um tema e fazemos variações sobre o mesmo, as quais devem ser relacionadas ao tema tornando, deste modo, definida a melodia. Deve-se, então, evitar variações que fujam do tema. Realiza-se sem música.

N.B. Este exercício é mais apropriado para a extensão de Bi-odanza® “Laboratório de Criatividade”.

## **10. POESIA – CANÇÕES – DANÇA**

Neste exercício se integram três formas de expressão criativa: a poesia, o canto e a dança. Primeiro o participante deve escrever uma poesia através do exercício adequado da Linha da Criatividade chamado “a poesia é tu”.

O participante cria uma melodia adaptada à sua poesia: não necessariamente a toda a poesia, mas de preferência a uma frase cheia de beleza e de significado.

Em seguida, na terceira fase, o participante dança e canta a poesia que ele próprio escreveu. É necessário provar várias vezes até que surja a perfeita integração dos três componentes. Realiza-se sem música.

N.B.: este é um exercício específico do Laboratório de Criatividade e do Projeto Minotauro.

## **11. CANTO DO PRÓPRIO NOME**

O aluno vai ao centro da roda e, em profunda conexão consigo mesmo, começa a cantar o próprio nome (diversas vezes), com grande emoção, e procurando ouvir a ressonância interior da palavra que representa o seu nome/identidade.

Este é um exercício de reforço da própria identidade, que pode conduzir à “intase” (estado de consciência intensificada de si mesmo e de estar vivo) Realiza-se sem música.

N.B.: este é um exercício específico do Projeto Minotauro.

*Prof. ROLANDO TORO ARANEDA*



## ANEXO II

### VOZ E BIODANZA®

*de Jussara Silveira da Rosa\**

*Facilitadora Titular e Didata / Porto Alegre-Brasil*

(Artigo publicado na Revista Europeia, numero 03

da “Associazione Europea Insegnanti Biodanza® Sistema Rolando Toro”  
em Março 1998)

#### INTRODUÇÃO

O som ocorre num movimento vibratório de partículas e objetos. As vibrações que produzem o som representam uma energia que se encontra em toda a natureza, em nós mesmos e no universo. O ser humano é capaz de ouvir uma pequena proporção deste amplo espectro vibratório. O som é uma força universal e invisível, capaz de produzir mudanças profundas a níveis físico, emocional e espiritual.

A música é um som especial, contendo um sistema de ritmos, harmonias e relações que existem em todo o mundo desde o movimento dos planetas ao redor do sol até o crescimento das células. A música é um idioma humano universal: uma linguagem de iniciação

nos ritos de passagem, um guia através dos labirintos da expansão da consciência e um caminho de cura profunda e plenitude.

As pessoas tem utilizado os sons, especialmente os musicais, de uma maneira natural e terapêutica ao longo dos séculos. As origens de cura por meio dos sons e da música remontam da pré-história.

No antigo Egito, o hieróglifo que representava a música era o mesmo que representava a alegria e bem estar. Os sábios da Índia e os filósofos da Grécia consideravam que todas as formas físicas eram manifestações da música.

Os sábios das culturas antigas concebiam a música terrena como um eco e ressonância da música cósmica, que obedecia as mesmas leis divinas, portanto tinham o poder de aliviar a dor e o sofrimento e de fomentar a saúde e a cura. A humanidade poderia cantar em uníssono com as estrelas em busca da harmonia universal.

A música pode saltar dos filtros lógicos e analíticos da mente, para estabelecer um contato direto com sentimentos e paixões escondidos na memória e na imaginação. Isto provoca umas reações físicas.

O som é uma força poderosa. O respeito a vida é indispensável para fazer uso adequado das energias sonoras. Na antiga Grécia e Roma se exigia este sentido de responsabilidade aos estudantes de filosofia clássica, onde se escolhia cuidadosamente a música curativa para garantir a saúde, a pureza e a estabilidade do caráter.

Os mantras, cânticos e fórmulas curativas tem origens muito antigas. Nos papiros egípcios que contém textos médicos fala dos cânticos para curar esterilidade, dores reumáticas e picadas de inseto. No Antigo Testamento se recorda que David aliviou a depressão do rei Saul tocando harpa.

Os essênios e os terapeutas curavam com palavras sagradas. Na cultura helenística, as dores do ciático e da gota se aliviavam com música de flauta.

O conhecimento dos sons, os ritmos e os cânticos era fundamental nos poderes curativos do xamã, do curandeiro e dos sacerdotes das culturas celtas.

A música como metáfora de ordem e de amor divino aparece em toda a literatura mística do judaísmo, do cristianismo e do islamismo.

Na época medieval renascentista, os sábios reconheciam a importância vital da música para a compreensão do universo e da humanidade. Na Inglaterra do reinado de Jacobo I, Thomas Cogan y Richard Brown tratavam com música seus pacientes.

Os grandes compositores chamavam atenção para a relação entre som, música e saúde. Haendel afirmava que não pretendia divertir o público, o que queria era "torná-los melhores". No século XVIII, Farinelli curou o rei Felipe V da Espanha de uma enfermidade crônica, cantando a aria favorita do rei. Martinus dizia que para algumas pessoas do público, baixava a febre.

Dizia-se que a música, transmitida pelo cantor através do ar, entrava no corpo do paciente para restaurar o vigor e bem estar natural.

No século XIX, investigações científicas comprovaram os efeitos fisiológicos da música, na respiração, no ritmo cardíaco, na circulação e pressão sanguínea.

Pouco a pouco foi reconhecido o valor do som e da música como técnica terapêutica na saúde mental, na reabilitação psicológica e terapia ocupacional.

## **A NATUREZA DO SOM**

Vivemos em um mundo de sons, desde antes de nascer, já contactamos com a batida do coração da mãe. Os sons podem ser ouvidos ou não, musicais ou caóticos, estranhos ou familiares, inquietantes ou agradáveis, destruidores ou curadores.

O som é um movimento vibratório, é um movimento dos átomos e das moléculas que compõe os objetos tanto pequenos como grandes.

Um objeto em movimento é capaz de fazer com que sucedam coisas, em virtude da energia representada por seu movimento. A energia da água em movimento se converte em energia elétrica.

Para que um objeto produza som, deve vibrar, isto é, mover-se de um lado a outro. Cada movimento completo de um lado a outro de uma corda de guitarra ou do braço de um diapasão chama-se ciclo.

A corda ou os braços do diapasão vibram a razão de várias centenas de ciclos por segundo o número exato de ciclos por segundo dependerá da nota musical que produza o diapasão. O número de ciclos ou vibrações por segundo chama-se frequência.

Hertz é a unidade pela qual se medem as frequências (Hz). Um Hz é uma vibração ou ciclo por segundo. Os sons graves tem frequências baixas e os sons agudos tem frequências altas.

As ondas sonoras no ar consistem em moléculas de ar que se movem de um lado a outro ou longitudinalmente. São ondas de compressão e expansão que se estendem pelo ar. A vibração das moléculas aproxima-as e depois as separa.

A quantidade de movimento dos átomos e moléculas vibrantes determina a sonoridade ou intensidade de um som.

Som suave: quando uma molécula de ar vibra de um lado a outro ligeiramente.

Som intenso: vibração mais vigorosa, movendo-se mais em cada oscilação.

Intensidade é a altura ou amplitude de uma onda sonora.

Mede-se com uma unidade chamada decibéis (dB).

Ressonância: cada objeto tem sua própria frequência de vibração. Se batermos suavemente com o dedo num copo de boa qualidade, produz um som cristalino em sua frequência natural, que depende de seu tamanho, de sua forma e do material do qual este é constituído. Uma boa cantora seria capaz de imitar a nota natural do copo e fazê-lo vibrar, este fenômeno é chamado ressonância. Se uma cantora produzisse ondas sonoras com energia e precisão suficientes, o copo vibraria cada vez mais até que a energia vibratória fosse excessiva para sua estrutura, então o copo se racharia ou quebraria em pedaços.

Pela ressonância, uma fonte de som tal como uma corda puxada produz ondas sonoras que passa sua energia aos objetos que a rodeiam. Se estes objetos tem a mesma frequência natural de vibração, também adquirem um movimento vibratório.

A ressonância é um princípio físico fundamental com muitas aplicações valiosas na cura através dos sons.

### **EXERCÍCIOS DE RESSONÂNCIA:**

Se colocarmos frente a frente e a alguns centímetros de distância duas guitarras, violões ou outros instrumentos de corda bem afinados e pulsarmos uma corda de um dos instrumentos, deixando vibrar um ou dois segundos e detendo-o com um dedo, ocorrerá que a corda equivalente da outra guitarra vibrará e emitirá um som apagado, ainda que nenhuma mão a tenha tocado. A segunda corda move-se como consequência das ondas sonoras que a primeira emitiu. Isto se deve a que as duas cordas, afinadas na mesma nota, tem a mesma frequência natural de vibração. Quando se toca uma delas, produz ondas sonoras que repartem sua energia aos objetos que a rodeiam, entre eles o corpo das guitarras e as demais cordas. A corda que tem a mesma frequência natural é a que resulta mais afetada e se põe a vibrar por simpatia. Esta vibração por simpatia de um objeto sob a influência de um som de frequência adequada, chama-se ressonância acústica.

Um harmônico: é uma frequência de onda que mantém uma relação especial com outra frequência de onda. Percebemos por instinto o caráter de um som. Classificamos como bons ou maus, agradáveis ou desagradáveis, caóticos e ordenados, ruidosos ou musicais. Os efeitos terapêuticos dos sons musicais contrastam com as conotações negativas dos ruidosos. O ruído é o efeito das ondas sonoras desordenadas e desorganizadas, cujas frequências e intensidades não estão relacionadas entre si. Os sons musicais contém harmônicos, ou seja, essa relação especial entre frequências de onda.

- ◆ CICLO: *movimento completo de um lado a outro (corda de guitarra).*
- ◆ FREQUÊNCIA: *o número de ciclos ou vibrações por segundo.*
- ◆ FREQUÊNCIA ALTA - *sons agudos*
- ◆ FREQUÊNCIA BAIXA - *sons graves*
- ◆ HERTZ (Hz): *unidade de medida de frequência = uma vibração ou ciclo por segundo*
- ◆ ONDAS SONORAS: *moléculas de ar que se movem de um lado a outro; ondas de compressão e expansão.*
- ◆ INTENSIDADE: *quantidade de movimento dos átomos e moléculas vibrantes; altura ou amplitude de uma onda sonora.*
- ◆ DECIBÉIS (dB) >*unidade de medida de intensidade*
- ◆ SOM SUA VE - *vibração leve*
- ◆ SOM INTENSO - *vibração mais vigorosa*
- ◆ RESSONÂNCIA: *uma fonte de som como uma corda puxada de guitarra produz ondas sonoras que passa sua energia aos objetos que a rodeiam.*
- ◆ HARMÔNICO: *relação especial entre frequências de onda.*

## **SOM E ENERGIA**

Na ciência clássica chama-se energia a capacidade de realizar um trabalho, de fazer com que sucedam coisas. Um objeto em movimento é capaz de fazer com que sucedam coisas, em virtude da

energia representada pelo seu movimento. Um rio que flui tem a energia suficiente para fazer girar enormes turbinas, conectadas com geradores elétricos. Deste modo, a energia da água em movimento converte-se em energia elétrica. Este tipo de energia, a que possui os objetos ou as substâncias que se movem, chama-se energia cinética.

O som existe pelo movimento de vibração dos objetos, portanto também é um tipo de energia cinética. Esta energia pode ser caótica ou ordenada, pode estar diluída ou concentrada, pode ser débil ou potente.

Os físicos calculam que, se for convertido em energia calórica toda a energia sonora que produz uma multidão de espectadores ao gritar e aplaudir em um grande espetáculo esportivo, teríamos água quente o suficiente para fazer uma xícara de café. Na medicina moderna observa-se que é possível emitir um som potente e de tom agudo com precisão, capaz de fazer vibrar os cálculos renais ou biliares até triturá-los.

É o alcance universal do som a este nível de energia, o que explica a amplitude de seus efeitos sobre o corpo.

## **ONDAS SONORAS E PARTES DO CORPO**

Em investigações recentes realizadas por terapeutas do som e biólogos evidenciaram-se os efeitos das vibrações sonoras sobre as células vivas. Usando diapasões como fonte de som, as diferentes frequências da escala musical provocaram trocas de forma e cor nas células do sangue. Por exemplo, a nota "DÓ" aumentou-as, "M7" tornou a deixá-las esféricas e "LÃ" trocou a cor do vermelho ao rosa. As frequências das notas podem estar o suficiente próximas às próprias frequências naturais das células, para estabelecer vibrações por simpatia, reforçar as ressonâncias e desagregar os esquemas perturbadores de interferências.

As células cancerosas, comparadas com as sãs podem ser consideradas débeis, flácidas e gordas. Submetidas a mesma sucessão de seqüências crescentes, foram desagregando-se e desintegrando-se. É possível que as ressonâncias reforcem as células e os tecidos sãos e que inibam as células enfermas.

Esta investigação pode supor o começo do uso terapêutico dos sons para o tratamento do câncer.

### **ONDAS SONORAS E ONDAS DE LUZ**

Os físicos consideram que as ondas sonoras são um fenômeno distinto do que ocorre com as ondas de luz. O som existe como movimento de átomos, de moléculas e de objetos. Depende da matéria para sua transmissão. As ondas sonoras não podem atravessar o nada de um vazio.

As ondas de luz, as ondas de rádio, as ondas dos raios X e outros tipos semelhantes de ondas não dependem da matéria. Existem como ondulações ou ondas de força eletromagnética, semelhante a das linhas invisíveis de força magnética que rodeiam a um ímã. Todas estas ondas são capazes de atravessar o vazio do espaço.

Tanto o som como a luz são formas de energia e existem muitos paralelos entre suas naturezas ondulatórias.

### **A VOZ**

Nosso corpo produz sons de todo tipo, desde as palmas até as pisadas sobre o solo, passando pelo rangir dos dentes e os ruídos da digestão. A voz produzida pelas cordas vocais na laringe reflete o estado mental, emocional e físico da pessoa. Verdadeiramente a voz é uma parábola da alma. A voz vincula a menor onda ou partícula de energia com a energia do universo. O descobrimento e a liberação de

nossa voz é bom para nossa saúde física, nossa confiança nas relações sociais e nossa capacidade de comunicação.

O modo como usamos a voz nos proporciona uma introspecção vital de todo nosso ser. Quando falamos e cantamos, manifestamos o modo como nossas energias, sentimentos, pensamentos e intuições unem-se em cooperação para produzir o estilo vocal próprio, inimitável. O estilo vocal reflete as influências externas, além dos sentimentos que temos dentro e vai evoluindo com o tempo ao ir amadurecendo as emoções e as experiências acumuladas. Nos sentiremos melhor a medida que soubermos usar melhor a voz.

## **A RESPIRAÇÃO**

A voz se baseia na respiração.

Cada quatro ou cinco segundos, nossos pulmões absorvem ar fresco, que contém oxigênio e expulsam os resíduos venenosos de anídrido carbônico.

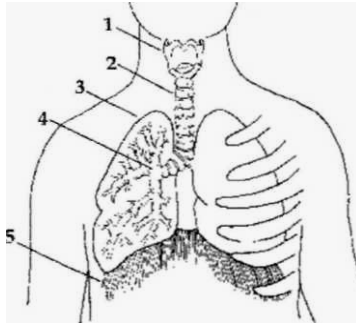
Esta função vital da respiração prossegue mesmo que não tenhamos consciência dela e o esforço físico ocorre repousando ou dormindo. É a motivação mais fundamental de nosso corpo, sem ela nos sufocaríamos e morreríamos.

Entre os órgãos respiratórios encontram-se o nariz, a boca, a garganta, a traquéia, as vias respiratórias inferiores (brônquios e bronquíolos) e os pulmões. Entre os músculos que intervêm na respiração estão os músculos do peito e dos ombros e sobretudo o diafragma, que é uma grande lâmina musculosa, situada na base do tórax. O diafragma marca o limite entre o tórax e o abdômem.

Quando inspiramos, estes músculos fazem com que os pulmões se expandam, absorvendo o ar pela boca e o nariz e fazendo com que a traquéia baixe. Quando os músculos do tórax e o diafragma relaxam, a reação elástica dos pulmões faz com que se contraíam

como balões que se desinflam, expulsando o fôlego no movimento de expiração. Isto significa que a expiração, quando falamos ou cantamos, é um processo passivo e não muscular que depende da contração natural do volume pulmonar.

## MECANISMOS RESPIRATÓRIOS



O ar do nariz e boca passa pela laringe

- (1) através da traquéia
- (2) e prossegue para os pulmões
- (3) O ar é distribuído através dos pulmões via tubos brônquicos
- (4) O amplo diafragma
- (5) que separa o tórax do abdômen, é o principal músculo da inspiração.

## **PRODUÇÃO VOCAL DO SOM**

Todo instrumento musical tem três características que determinam a criação do som: um excitador ou fonte de energia; um vibrador que determina o som e o seu tom e uns ressoadores que fornecem características tonais. Em uma guitarra, estes são, respectivamente, o dedo que pulsa a corda, a corda e o corpo da guitarra.

A voz pode ser um instrumento musical com grande caráter, potência e adaptabilidade. Seu excitador é o fôlego que procede dos pulmões; seu vibrador são as cordas vocais, situadas na laringe, e seus ressoadores são as cavidades e estruturas ocas da garganta, a boca e as fossas nasais.

Do mesmo modo, a vocalização se divide em três processos principais: a fonação, a produção do som, a ressonância ou ampliação harmônica do som, a articulação e a pronúncia dos sons vocais para gerar as formas lingüísticas, a que chamamos palavras. A retroalimentação auditiva, o escutar das próprias emissões é a parte vital do processo de vocalização. É importante lembrar que quem fala e canta é toda a pessoa.

## **AS CORDAS VOCAIS**

Nossas cordas vocais são duas protuberâncias, de cor branco pérola, situadas no pescoço nos dois lados da laringe. Não vibram livremente como uma corda de violino. Seria mais exato chamá-las de "prega vocal", porque sai da parede da laringe como duas prateleiras.

Quando falamos, certos músculos do pescoço e da zona que rodeia a laringe esticam as cordas vocais, fazendo com que se aproximem do centro da laringe, chegando quase a tocar-se. O ar passa por um orifício estreito em forma de fissura, fazendo com que as cordas vibrem. As cordas vocais estão acompanhadas de um segundo par de pregas, a que chamamos "cordas vocais falsas", que estão

imediatamente acima do par de cordas vocais verdadeiras. As cordas vocais formam um receptáculo em forma de ventre, o ventrículo da laringe, onde se iniciam os sons pela pressão do fôlego.

Para vocalizar notas de tons mais agudos, os músculos da laringe esticam as cordas vocais, alargando-os e tensionando-os. Assim, vibram com uma frequência superior, do mesmo modo que uma corda de guitarra produz uma nota mais aguda ao ser tensionada. Para aumentar a intensidade de nossa voz, aumentamos a velocidade e a pressão do ar que sai dos nossos pulmões. Se recitarmos uma mesma frase longa ou uma poesia em voz baixa e em voz alta e dramática, observamos que no segundo caso perdemos o fôlego facilmente.

As cordas vocais estão na laringe, no ponto onde se unem a garganta com a traquéia. Um conjunto complicado de músculos ajusta a forma da laringe, para tensionar ou relaxar as cordas vocais. Assim ocorre a velocidade de suas vibrações e conseqüentemente se modifica o tom da voz.

A exploração vocal é um caminho de realização e desfrute. Nosso instrumento é a totalidade de nosso corpo. No canto, se usarmos a voz de forma anti-natural, isso afeta as cordas vocais, impedindo o uso preciso do tom e da intensidade. Se estivermos relaxados para liberar as tensões acumuladas pelo stress físico e emocional aumenta a capacidade vocal e o contato com nosso potencial.

## **A MÚSICA NA NATUREZA**

A natureza possui seus sons naturais a que poderíamos chamar de "música de Gaia".

Entre os fenômenos meteorológicos temos a música do vento e o ritmo da chuva ao cair. O som das ondas do mar, o murmúrio de um rio e o retumbar de uma cascata; o sussurrar das abelhas e o canto dos grilos compõe essa orquestra natural.

Um dos sons mais conhecidos e apreciados é o canto dos pássaros, que possui paralelos com nossa própria música. O canto dos pássaros é completo, prolongado e rítmico; celebra os cortejos amorosos e o domínio territorial, como nossas próprias canções que falam do lugar e do amor. Parece que alguns pássaros cantam pelo puro prazer de cantar; cada espécie tem características reconhecíveis, modificadas em alguns casos pelas diferenças locais de "dialeto" musical. Cada ave desenvolve variações sobre seus esquemas musicais herdados; é parecido a tradição das canções populares que se transmitem nas comunidades humanas.

Se nos tomamos mais respeitosos com as árvores, cuidadosos com os animais e sensíveis com o meio ambiente natural, que são as maravilhas da criação, sentiremos novas aberturas, que nos conduzirão mais profundamente à Presença Divina.

Muitas alegrias e prazeres emanam da natureza: o aroma dos pinheiros, as cores e as tonalidades conjugadas das flores que crescem lado a lado, o canto dos pássaros, a vitalidade fresca e úmida da terra; as formas e a energia das pedras; o ritmo ondulante de um riacho ou de um lago; e a eterna canção do oceano. Estes presentes da natureza nos ajudam continuamente a nos equilibrar e harmonizar.

Alguns compositores foram especialmente sensíveis às harmonias e às essências sonoras da natureza. Com frequência os grandes pintores de sons musicais ouviram os chamados dos seres da montanha, do mar e da floresta e transformaram essas inspirações em notas e melodias nos instrumentos musicais.

Alguns autores tentaram imitar os sons e as melodias da natureza, por exemplo, a sinfonia "Pastoral" de Bethoven, enquanto outras músicas soam mais rebeldes como as forças de uma floresta primitiva ou o vigor de um oceano selvagem: "Tapiola" e a "Tempestade", de Sibelius.

A música da natureza é interminável na sua variedade e nos seus contrastes. Entre os compositores brasileiros temos Heitor Vil-

la-Lobos, com "A Floresta Amazônica" e as "Bachianas Brasileiras", lembrando cenas da natureza com cachoeiras perdidas nas florestas exóticas e selvagens da América do Sul.

As tradições populares contém relatos interessantes, em que a música traz fertilidade e boas colheitas. A cidade indiana de Vrindavan é famosa por seu verde, que se atribui a música vivificadora da flauta de Krishna.

Mian Tan Sen, músico da corte do imperador Akbar de Lahore, no século XVI, não só era capaz de fazer com que as árvores crescessem e florescessem, mas também dizem que modificou o tempo meteorológico para favorecer as plantações imperiais, entoando cânticos adequados.

No sul da Índia acredita-se que a música natural do sussurro e o zumbido dos insetos garante o crescimento da cana de açúcar.

A ciência moderna confirma: as plantas crescem mais depressa quando são regadas com música nos campos ou nas estufas. Alguns experimentos demonstraram que a germinação, o crescimento, a floração, a produção de frutas e de sementes são atingidas pelas ondas sonoras especialmente pelos sons musicais com intervalos de baixa frequência.

Os animais domésticos respondem à música; as vacas produzem mais leite quando se emite música na sala de ordenagem; alguns cavalos de corrida se inquietam, quando se retira o rádio do estábulo.

Como as plantas e os animais, os seres humanos são influenciados pela música. Cada vez nos damos mais conta de que a vida planetária é uma rede de interações e de que cada parte depende de outra. Podemos recuperar uma compreensão antiga de que a música simboliza e expressa o princípio da comunicação mútua. A música, compreendida na sua totalidade é o respeito reverencial à vida.

## **OS SONS EA VOZ NAS VIVÊNCIAS DE BIODANZA®**

Entre os exercícios de Biodanza® já existentes, acredito que muitos podem ser vivenciados com sons viscerais, sussurros, canções de ninar, canto do guerreiro e outros sons criativos.

Algumas vivências como o canto do nome, o grito de identidade e alguns mantras já são bastante utilizados.

Outras vivências podem acontecer com a música da natureza que é muito rica com seus sons peculiares; a conexão de cada um, do grupo, e a sinfonia de um ambiente natural (água, pássaros, ar, etc.) é extremamente saudável.

## **CONCLUSÃO**

Um dos modos mais simples para entrarmos em contato com nosso potencial e a capacidade de liberarmos energia na música consiste em fazer música com a voz humana, um instrumento musical que nós todos possuímos.

A voz tem sido usada como veículo para elevação espiritual e cura em todas as culturas de nossa história. Tem sido usada profissionalmente e cerimonialmente por xamãs e curandeiros, religiosos e trovadores. Suas funções são curar, inspirar, consolar e estabelecer contato com forças cósmicas.

Porém, qualquer pessoa pode aprender a usar a própria voz de modo curativo, como podem testemunhar todas as mães que já cantavam canções de ninar para os filhos.

O primeiro passo é criar um som. Uma vez que começamos a criar sons, com nossa própria voz, somos compositores, mesmo sem conhecer nenhuma lei formal para compor. Basta a vontade de abrir a boca e projetar um som. Segundo Thomas Adams, "é preciso abrir a boca para que a barriga possa ser liberada".

Sandra Sofiati, terapeuta paulista, nos fala de um cordão sonoro substituindo o cordão umbilical, a partir da leitura do livro de Denis Vasse, psicanalista lacaniano, "O umbigo e a voz". A mudança da existência fetal para a humana faz com que o bebê grite, emita seus primeiros sons e comece a respirar; agora ele está biologicamente separado da mãe. O corpo do recém nascido é, ao mesmo tempo, caixa de ressonância que emite e recebe sons, é um corpo sonoro.

A partir daí, o corpo a corpo com a mãe é mediado pela voz, que vem substituir o vínculo do sangue umbilical, e é pelo cordão sonoro, agora, que o bebê se comunica e se religa à mãe.

Fecha-se um buraco, abre-se outro. O fechamento umbilical está estritamente ligado a abertura de boca e a emissão da voz; é por esse canal de comunicação que o bebê vai expressar suas necessidades e emoções. Não existe expressão emocional sem produção sonora: o choro, o grito, o acesso de raiva são as formas mais primitivas de comunicação e expressão.

Pierre Paul Laças ("Em torno do Inconciente e da Música") cita: "a voz da mãe é a da música; a música é a voz da mãe".

Para a criança, o objeto musical funcionará da mesma forma que a linguagem falada que lhe é dirigida: o som musical e a linguagem são portadores de uma significação afetiva. Na criança receptora não há distinção entre o sonoro alógico, barulhos ambientais, sons diversos, músicas variadas e o fenômeno sonoro lógico. A voz da mãe é fonte de vida apreendida sob o aspecto vibratório, sonoro, e por extensão, musical no sentido mais amplo do termo.

O bebê conta com a voz da mãe como elemento sonoro quase que constante. Ela é portadora das primeiras melodias, dos primeiros ritmos e dos primeiros significados.

O cordão sonoro, que inicialmente o bebê usa para se expressar biológica e emocionalmente, é usado mais tarde para as primeiras

comunicações intencionais (ruídos, primeiras palavras, primeiras frases) até chegar a ser suporte da linguagem articulada.

A escuta da voz é uma forma a mais de compreensão da personalidade humana, pois cada voz tem sua tonalidade própria e indica a maneira de ser de cada um. As modulações da voz fazem vibrar a caixa de ressonância de nosso corpo de maneira única para cada ser que encontramos.

Paul Morse, em seu livro "A voz da neurose", afirma que a "personalidade humana reflete-se no som da pessoa".

A voz está estritamente ligada à respiração de forma natural, sem que precisemos pensar na entrada e saída de ar para que a voz seja emitida.

O bebê primeiramente se expressa por sons que são próprios de sua natureza biológica-emocional. Com o desenrolar da educação baseada numa moral sexual repressiva, a respiração vai parando, o corpo vai se encorajando e a capacidade de se expressar por sons vai se perdendo. A ameaça de castigo, a voz autoritária e o olhar de ódio, estancam a expressão sonora, pelo medo que provocam. O processo de repressão e o bloqueio da voz estão portanto interligados.

Se é possível deixar fluir um corpo endurecido de medo e contactar com seu potencial num corpo em vibração, o desbloqueio da voz é uma das possibilidades de fazer do corpo uma grande caixa de ressonância, através da coluna de ar que passa pelas cordas vocais. Segundo Denis Vasse, "ela transforma o corpo silencioso em espaço sonoro".

Reich fala que o desbloqueio do anel oral dá origem às expressões emocionais de choro, de morder com raiva, de gritar e de chupar, mas, sem dúvida, pode abrir também um canal de expressão artística que é o canto. Cantar é promover o movimento de energia em sua direção ascendente, no sentido de auto-expressão criativa e da transcendência. Transcendência aqui entendida como o sentimento de amor que relaciona o homem a seus companheiros, com toda a

vida e com o Universo. Agora o cordão sonoro pode ser usado para religar o homem ao Cosmos.

Os orientais fazem isso através da meditação com mantras. Segundo os antigos textos hindus, o Universo foi formado a partir de um som primordial (OM) que depois se decompôs em 50 vibrações mãs. Os mantras, vindos desses sons cósmicos, são fórmulas métricas, que entoadas repetidamente, produzem uma profunda e harmônica vibração. Eles tem a finalidade de colocar o homem vibrando junto com outros sons do Universo, ativam as glândulas, promovem abertura dos chacras e o equilíbrio da energia.

A voz humana é realmente um veículo mágico para a transformação.

O processo de cantar uma nota por um longo tempo, por exemplo, quando emitimos o som da vogal "a", provoca inúmeras alterações químicas e metabólicas no corpo, incluindo a possível liberação de endorfinas do cérebro, bem como a tendência para uma concentração mental que permite aos dois hemisférios a sincronização de seu funcionamento.

Uma das principais diferenças entre cantar e falar é que cantar enfatiza os sons das vogais, ao passo que quando falamos, colocamos ênfase nas consoantes.

Os chamados sons puros das vogais aparecem em contextos espirituais e curativos no mundo todo. Por exemplo, o "a" aparece no "ALLAH" no Oriente Médio, na "Aleluia" e no "Amém" das tradições judaico-cristãs.

Os três sons de vogais puras são realidades vibratórias tradicionalmente associadas a atributos especiais, energias e partes do corpo que ressoam a esses sons.

Segundo a tradição Sufi, por exemplo, o primeiro som vogal "a" significa unidade ou unificação e irradia cor dourada. É um som que, segundo se acredita, abre o coração.

A segunda vogal "u" é geralmente considerada como azul. Está associada à água e relaciona-se com a garganta.

O terceiro som vogal puro "i", mais penetrante, é associado ao ar e relaciona-se com a mente. Sua cor é verde-azulado brilhante ou turquesa.

Além dos três sons de vogais puros há o "ummm", o som do murmúrio com a boca fechada, associado com a parte superior da cabeça, que segundo dizem, produz todas as cores do arco-íris.

Os sufis e outros estudaram bastante os efeitos curativos dos sons e da música. Acreditam que certos sons, com suas cores respectivas, nos afetam diretamente através do sistema endócrino.

Trabalhando principalmente tons puros e sons vogais, fazendo melodias simples em exercícios de sincronização melódica, por exemplo, podemos liberar as energias que estão dentro do nosso corpo. É uma música completamente livre. Podemos criar uma canção que nos traga alegria e uma sensação de auto-expressão.

A "Escola do Desvendar da voz" é um método criado por uma cantora sueca, que trabalhou com Rudolf Steiner por muitos anos, e que no auge da carreira, sofreu uma paralisia das cordas vocais e conseguiu se curar através deste trabalho.

Thomas Adams, um terapeuta da voz, alemão, dá cursos no Brasil sobre esse tema e nos diz que a visão do homem na qual se apoia "O desvendar da voz" vem da Antroposofia, levando em conta portanto a dimensão espiritual, juntamente com a física e a mental.

Muito semelhante aos orientais, eles consideram que existe um Tom Primordial, que é inaudível, que se decompõe em tons cósmicos, que também são inaudíveis, e que estes tons encarnam na terra através da voz humana e dos tons produzidos por instrumentos musicais. Por isso a alma pode se expressar e se religar ao Cosmos através da voz e da música. É um outro cordão sonoro, só que agora o fluxo se dá com o Cosmos com a Força Criadora.

Consideram que todo o indivíduo já vem com uma voz própria, mas em função da história de cada um, essa voz vai sendo envolta por cascas. Por isso não falam em formar voz, mas em desvendar voz, através de exercícios que buscam ir tirando os véus da voz.

Eles dizem que a vibração é para o som a mesma coisa que o chão é para o homem. O homem para caminhar precisa do chão, assim como os sons para se expressarem precisam de vibração. Aí entra o corpo e a importância do trabalho corporal, porque é o corpo como instrumento musical que quando afinado e tocado produz vibração, abrindo assim a possibilidade de expressão desses tons.

Assim como os orientais, consideram a respiração algo muito delicado, muito sagrado. Acham que é um presente dos deuses e por isso não é preciso fazer força para respirar; o ar é dado. Também para a Biodanza® a respiração é natural e orgânica.

Eles tem uma forma ativa de fazer os exercícios com os sons. Ao mesmo tempo uma atitude de respeito, pois consideram os tons como seres vivos.

Para citar um exemplo, no exercício com as consoantes "MVRs" trabalham os quatro elementos:

- M é água, é uma consoante líquida. A pessoa lacrimeja, sua, boceja.
- V é fogo, promove o movimento da energia para as pernas e pés. Cria ressonância na barriga.
- R é ar, ele projeta a voz no ar.
- S é terra, é a concentração, a repressão, a solidez (Quantos sons de "s" usamos para repreender?)

Mas é no som "NG"(manga, ninguém), ou seja, no som mais nasalado possível, trazendo a ressonância para o nariz, que eles acreditam estar o poder da cura. O som "NG"tem poder curativo e foi através dele que a cantora sueca Sr<sup>l</sup> Werbeck, recuperou suas cordas vocais.

O "NG"é um som misterioso: as crianças nascem com a ressonância na cabeça, ele está no "OM"dos orientais, no "Amém"e todas as mães do mundo fazem seus filhos adormecerem ao som do "N". Nos sons nasalados, o líquido da coluna vibra, aí está o poder curativo da música, pois se os tons são vivos, eles estão carregados da substância formadora e criadora de tudo.

Por que ficamos tão brilhantes quando cantamos? Por que antigamente o trabalho era cantando e isso fazia com que as pessoas não se cansassem tanto? Por que "quem canta seus males espanta"?

Observando as vozes dos outros e sintonizando-se com a natureza de nossa própria voz, podemos descobrir mais sobre muitos aspectos da saúde. É uma arte saber escutar com amor. Escutamos as palavras e seus significados, escutamos os suspiros e soluços, o tom, o timbre, ritmo e velocidade da voz.

Tudo isto somados à postura e linguagem corporal denunciam o bem estar físico, emocional e mental de uma pessoa.

Aos que verdadeiramente escutam com cuidado e com atenção, a voz também pode oferecer uma visão de como enfrentamos diversas etapas da vida e os processos de desenvolvimento e maturidade. O medo da maturidade e das exigências e responsabilidades emocionais da vida adulta podem manifestar-se em uma voz infantil. Os sentimentos de derrota e inutilidade podem aparecer numa voz apática e queixosa.

A repressão corporal e a emoção vivida pela pessoa se manifesta na voz com suas variações. Através das carícias e contato podemos desbloquear as tensões corporais, soltando emoções registra-

das em nosso corpo, surgindo a expressão de diversos sons, especialmente os produzidos pelas víceras.

Ouvimos alguns mandatos, durante a vida:

- Cala a boca, isto é coisa para adulto!
- Não chora!
- Não és afinada!
- Tua voz é muito rouca!
- Controla tua voz, ela incomoda os clientes!
- Fala baixo, tua voz é forte demais!
- Para de rir, o que vão pensar!

Houve momentos em que a voz não saiu, trancou a garganta e não sabia como lidar com essa emoção.

Isto tudo fez com que eu prestasse atenção para a garganta, para a voz e o som que saía pela boca.

Ao experimentar cantar, percebia que o resultado era uma sensação de bem estar, de relaxamento, soltura, alegria, comunhão com meus companheiros e sentimento de pertinência a algo maior, de integração à música do Universo.

Alguns comentários foram escritos sobre o trabalho da voz:

"É uma forma de ousar. O espaço é preenchido com um som".

"O som é algo que mexe dentro de mim".

"Senti que algumas portas se abriram".

"Ser e estar junto aos outros pelo som. O coletivo e a harmonia".

"Som e movimento mobilizam".

"Experiência tranqüila, prazerosa e ressonante no meu corpo".

"Sinto-me mais fortalecida. Agora expresso meu desejo".

"Minha voz ficou mais ressonante, desde que comecei a cantar e o efeito se estende a minha voz falada".

"Sinto vontade de dançar, quando canto".

"Minha sensação de liberdade se transformou em facilidade de me relacionar com as pessoas".

A voz é um marco pessoal, a expressão criativa de um indivíduo, a revelação de uma identidade única.

Quando as ondas sonoras entram no corpo, produzem-se vibrações das células vivas que ajudam a restaurar e reforçar a organização saudável. A quantidade de água no nosso corpo contribui a transmitir o som e o efeito geral pode ser comparado com o de uma massagem profunda a nível molecular.

O ser humano assemelha-se a um instrumento musical muito completo, único e delicadamente afinado. Cada átomo, cada molécula, cada célula, cada tecido e cada órgão do corpo emitem continuamente as frequências da vida física, emocional, mental e espiritual. A voz humana é indicadora da saúde do corpo a todos estes níveis de existência. Estabelece uma relação entre indivíduo e a maravilhosa rede de vibrações que é o cosmos.

No cosmos nada está quieto, tudo se move desde a mais diminuta das vibrações do átomo. A cura alcança-se por meio da ampliação de nosso espectro vibratório, dentro de nossos corações e fora, expandindo-se a outras pessoas e ao planeta. A cura baseia-se em estarmos abertos ao todo. A cura é comunicação e música, em sua natureza universal, é comunicação total.

Pela pesquisa feita e vivências experimentadas acredito que a voz é uma possibilidade importantíssima a ser mais explorada na Biodança. Este trabalho é o início de um estudo sobre a voz humana

e seu potencial de cura e transformação de um mundo mais saudável e mais amoroso.

*Quero andar pelo trilho da poesia  
meu trem vem cheio de flores. Talvez  
seja o canto dos pássaros que me  
inspire agora. Descobri que sei falar  
e o choro  
me calou. Descobri que sei  
cantar e a biodança me  
chamou. Descobri que sei  
escrever por desabafo, por  
amor, por calor, por dor, por  
alegria, por tristeza, por  
expressão de todo caldeirão  
que ferve, com ervas, perfumes  
flores, na alquimia da vida.*

**Jussara S. da Rosa**

---

**Jussara Silveira da Rosa\***

*(Facilitadora Titular e Didata / Porto Alegre-Brasil)*

*Monografia para titulação Escola Gaúcha de Biodança*

*Porto Alegre (RS) Brasil - 1996*

# **SPECIALIZATION - BIODANZA®: VOICE, MUSIC AND PERCUSSION: ABORDAGEM THEORETICAL METHODOLOGY - SECOND MODULE**

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 second module, to which we refer to here, will be basically theoretical and methodological, and exclusive to those who accomplished the first module or the vivencia workshop of “Voice, Music and Percussion”. Many didactic vivencias will be carried out, to reinforce the learning as facilitators of voice exercises in Biodanza®. We’ll discuss about the voice exercises and on the coherence with the theoretical model of Professor Rolando Toro, as well as on the possible variations and deepening. 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®. The language used may contain structural errors, because it is important to maintain coherency with that which is being livingly experienced. 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. In this context the freedom of the word “creativity” is maintained.

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

## **VOICE, MUSIC AND PERCUSSION: SECOND MODULE**

Bolonha, 27-28 de Fevereiro 01 de Março de 2009 - II Modulo



### **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.)*

### **“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, MUSIC AND PERCUSSION SESSION - MODULE 2**

**A.Bologna, Friday February 27, 2009**

### **The universe of “leading” with the voice is infinite: “Facilitating” revealing the voice**

The workshop about voice is in itself difficult to start, either because of the facilitation or the group, which has to allow it to flow and happen, to surrender, especially in the beginning.

#### **1. Comments from the sharing circle**

“Comparing with the first module, the percussion was very strong, I had a lot of fun”...

“In the vivencia without music we can discover the richness of our inner world of sounds and vibrations, as well as the possibility of bringing them out and expressing them”.

“The sense of serenity that I took to my group of beginners was due to the fact I had a lot of material to use. But above all the last part of the marathon had effects on me”...

“I recorded the workshop and listened to it again. I was impressed with the many voices and, at the same time, the emerging of great docility, which seemed to take us back to the origins, something profoundly ancient, pure, harmonic and of bonding”...

“I felt very strong emotions: of transcendence, a sense of belonging to the community, heart opening, something I had been looking for for a long time. And I rediscovered my space, my own space”...

“Finding ‘open doors’ to play our role as a facilitator. I wanted to propose something with voice to my students, a full workshop just with voice. I noticed a sense of fragility by not having a computer with music. I realized the difference between fluidity and ease with music and without it. At same time the sensation of finding in myself the ability to recreate the same atmosphere we create here in this work with you, in this training”.

**Paola:** A person who held a one-week workshop in Chile, a workshop of voice in nature, was impressed because she led the second part of the voice marathon in the room... and discovered that after each exercise in the studio (indoors) there was a gap, a sense of emptiness, that did not happen in nature, because they would perceived the sounds of nature. It was interesting for her to learn to deal with this "emptiness" inside the room.

**Sérgio continues...**

## **2.Sharing is a great learning experience for us facilitators.**

Listening to another... It is through the experiences of others, who share also the experience from other groups, that we get some answers. We have great experiences with vivencias induced by mu-

sic, but we are much less familiar with experiences of voice. During the sharing, we rarely hear others talking about the use of voice in classes; and as teachers we lead very few vivencias with voice. We do not know the reaction of others. The universe of facilitating with voice is infinite. Beautiful images we get about Biodanza with Voice in Nature and its differences in a studio (indoors)...

Timing in nature, in which we create a symphony, is distinct from the silence of "no music" that happens in a deep vivencia "inside", in the studio...

In nature there is a song... of nature itself. The music of nature is much stronger and works primarily to harmonize, even when we also have music and singing. The "music" and the "singing" are nature itself in terms of discovering what the "human being" is.

Inside a room there is another music: the music of silence. It is always very strong, even if we use the music from CDs sometimes silence comes, even in the depth of the vivencia itself. The beginners are afraid of using "no music. The facilitator herself is afraid of silence. Many facilitators speak during the song, as if the music was the background. This "silent music" is very strong, because it is very deep. From the silence another music begins to emerge, one we not always know.

I remember an example that occurred in another workshop: the floor of the room usually makes a lot of noise, and when I did a circle without music, looking into each others eyes, we heard the cracking of the wood (like "human music"). It was as if the group was frightened by the noise. This little "discomfort" continued, until slowly the floor noise got integrated to the harmonic wave of the group.

In nature, when we are outdoors, in a completely open space, sometimes the voice gets lost. However, under a single tree the resonance becomes much larger, and the space created is much more welcoming to our sounds. Also, in a room there is a strong resonance, but the silence is equally impressive. Although there is a vibration that can be very strong in nature because there is intense

music and many sounds... The alternance between voice and “non-voice” is very defined in the studio thanks to silence. In contrast with loud sound and music, there is a moment of deep silence and this can scare people because it generates depth. It is almost like turning off the lights and suddenly not seeing anything... after a few seconds, we start to see again... From the silence emerges a mysterious and fascinating music. Many do not want to hear it [the music]...

When sharing experiences in the forest and in the desert, the tendency of people is to move towards the sounds of nature, in a kind of marriage with the natural environment... The vivencia in the room is more about being with ourselves and others. In nature, everything has to do with the external world. The experience is more cosmic and transcendent. Timing in nature is different, there is a different listening. Facilitation timing should change... everything is slow. There is a fusion with the Whole. A symphony is created and starts growing, and suddenly it integrates itself to the large orchestra that is Nature.

A dear friend, who took groups of tourists to the Sahara desert, told me that he would say only the essential to the tourists and asked them to do the same. The desert itself began to harmonize and relax everyone with its sounds. Everything was extremely calm... it was like as if something extra was said, an extra word, it would disturb "the Whole"... and all those meaningless words were returned to the person who spoke them... sometimes in a very disharmonious way. Incredibly, words became disruptive to those had spoken them. And the group started saying only what was necessary. When we do Biodanza in nature and walk in pairs in silence, the instruction is to avoid talking. If you want to show a flower to your companion, you point to the flower. If you can not avoid it, use just one word. It turns out that the people start walking at the pace of nature, to perceive music they had not perceived in a long time.

**Intervention:** “Music that invites silence reminds me of the Route to Santiago... for so many days I was in contact with nature and with silence... I had the desire to sing, the need to express a state

of mind that nature brought me. Singing is not words... This is the difference!”

**B.Saturday morning, February 28, 2009**

## **LEARNING WITH THE STABLE GROUP:**

### **1. Feeling**

You got comfortable with the method of Biodanza and Voice mainly because you felt the strength of this work in yourselves – regardless of already having used voice in your group or not. This work, for many had the effect of "unveiling" something important.

A structured group is the starting point for ongoing development. What is developed in the structured group, along with an affective link, is feeling. Sérgio talks about the fact that when we enter the Biodanza process, we begin to meet more and more aspects of ourselves, we become more familiar with the vivencias induced by music, a process that, even after years, continues to offers us a number of nuances about our emotions. Again and again we are surprised by something new – a novelty – something coming from within ourselves. Novelty, revealed in the group process, especially in the stable group, where I allow myself to know a number of other reactions, which often are not mine... An affective stable group (even if not a group of the school) provides huge learning of our existential possibilities. The group in training is usually stable – although not all schools achieve that. Students who go through a group like this have huge learning during the process: discover how many people, different from them, feel and experience life. It is also a great learning experience for the facilitator whose universe gradually begins to widen. So many reactions coming from somewhere we did not know existed... We feel things and know things, but there are many others ways to experience them. After 8-10 years of Biodanza, especially if

taking the Training, a wide range of possibilities and vivencias open up. And the induction of experiences with Voice opens yet another universe, a universe of large interiority.

## **2. Biodanza as Shiva and, at the same time, as Vishnu and Brahma**

(Hindu Trilogy)

When one comes to Biodanza for the first time, s/he sees a method of communication, of expression of self. At first, Biodanza is identified as totally Shiva. But Biodanza is not only that, because it works very well with the internal space, the Vishnu, which has to do with the recognition and preservation of core values. Biodanza offers tools so the person can express herself on one side and on the other. It puts one in touch with the core values of life, values to preserve and rescue life. Usually when a person comes to Biodanza, s/he wants to express herself, which is a normal need for those who choose this type of process [Biodanza]. A person who wants a deeper understanding of self might choose a more meditative method... but if s/he stays, s/he will be really surprised. In fact, Biodanza starts giving tools of communication and expression and sometimes, even after two years, the person still says that for her Biodanza is Shiva, is dancing Life, is transformation. However, it is not exactly so.

Is it vital to make peace with ourselves. Professor Rolando says we do not develop our identity if we continue to deny ourselves. The work of recognizing self is fundamental, to rescue self, to find the values that are essential and conserve them. And this is done through Vishnu.

Brahma is the God of Creation. He has the gift of creating Life (Hindu mythology says that Brahma received from God the gift of creation). **Paola:** Sérgio identifies Brahma with the "seed", in which there are all its latent potentials.

**Sérgio continues...** Brahma has also deep awareness of the gift of creation, he only needs to start "moving", "expressing self". In the myth, asleep Brahma dreams of a wonderful world, essential.

The moment he wakes up, he realizes he can exercise the gift received, he can "move" and start creating this wonderful and essential world, sowing the seed of life in the four cardinal points. It is interesting because it is from the chest, with determined movements, that he creates, up to where his hands and eyes can reach.

At the end of creation he offers these core values to Vishnu, to be conserved. They are core values that can not be lost during the evolutionary process. In the "Dance of Life", Shiva intervenes, transforms everything. As he lives, he develops his life and dances. Shiva is the god of Dance, not only of transformation. A person comes to Biodanza with the urgency of transforming, re-creating self, to put in motion her creative potential, which for a long time, somehow, was blocked (little or not expressed at all). But our methodology, at every second, rescues the core that protects essential values. That person makes a lot of effort in the beginning to perceive the essential values of life, because she feels the urgency to transform.

The phrase advertising "come to mn Biodanza to transform yourself" is very strong. What if in our publicity we said "come to discover the essential values of life"... Would it work? Who knows, maybe much less!... The basic point, however, is to stop denying the self as a person, as an identity, to recognize that one can strengthen his/her own core. At the same time we give tools so the person can express herself. We must consider, however, that our tools, in the current culture, are very limited, precisely because we live in a sedentary culture, that does not move anymore...

### **3.Transforming self and recognizing essential values**

Biodanza starts to generate a large internal space: internal sensations, especially feelings of wellbeing. In a School group once, I stated that transcendence and well-being could be almost synonymous, in a sense. Many were almost offended, because they consid-

ered the word wellbeing” as something insignificant in relationship to transcendence. This is our great dissociation, to see transcendence as something inaccessible. Many believe the definition of transcendence to be something "unreachable".

This inner space is a very important point rescued in Biodanza, through the music, the group, the proposed movement, the dance. Perhaps, after a few years, the person gets to recognize how Biodanza rescued and expanded her capacity of feeling, the true ability to feel – this is a fundamental step for the development of identity. I start knowing the things I feel and discovering who I am: I identify myself through this world I have inside of me. Not only the things I can express, but also the ones I have inside, and what I feel most deeply. Through the Biodanza method we seek to increasingly integrate these two sides of the same reality.

**Dynamic equilibrium of Shiva.** As one moves, Shiva transforms “what is created”. The story with Shiva is to give up what no longer serves and create what is important to me right now.

We can speak of an inner transformation that happens naturally when I'm dancing life. This transformation can be in resonance with my deepest values, or not. Strengthening core values is a key point in Biodanza. Sometimes, because of this urgent desire for change, due to frustrations in today's life, we change what was not to be transformed, what we should have kept. In the present life, we do not like or sometimes do not recognize what values we should preserve instead of transforming. Sometimes we lose the values that were essential to us and our lives. Things that are part of our true identity should not be changed.

When Brahma delivers Vishnu the core values created, he says: "Let Shiva dance Life, but you, Vishnu, try to conserve the vital values that can not be lost: some kind of "vital flame", the "flame of life". Vishnu represents homeostasis, balance, and our own inner fire.

We begin to transform our lives and make room for the manifestation of Self – a space of expression in connection with our vital center. Voice is part of our identity – it is a very important part of our expressive movements. We express ourselves with gestures, with gazes, with words, with energy. The transformation and variation of those is a completely integrated act. There are a number of components that intervene together, like in an orchestra, so we can express ourselves. Undoubtedly, vocal movement, which represents a deep breathing that produces a vibration of the vocal cords, comes out in a sonorous way and aims to express the primary form of things we want to manifest in life and in the world.

**Paola:** Sérgio mentions an situation related with the primary language. She spoke about his baby. Said that Marquinho was emitting sounds much more than before and, in the past three months, his pre-verbal language had evolved enormously. Sérgio thinks he is experimenting with all these sounds. **Sérgio continues...** The interesting thing is that the baby expresses what he wants, even without words, through greater or lesser volume of voice, with greater or lesser intensity, with an infinite range of variations that make up his primitive language that express his needs, his basic stuff. It is the gesture, the voice, all the expression of movement for self-assertion and to claim what he needs.

#### **4. Internal openness to feel**

As soon as we begin Biodanza, we work on the dissolution of armours, also on the blocks at physical-muscular level that have been preventing us from expressing ourselves. As we attempt to dissolve the tension of the facial muscles, the mouth, the neck tension, the chest, the pelvis, the diaphragm, etc... we expand the space for internal sensations and, at the same time, we learn to express ourselves with movements. All initial voice exercises are an integral part of this process, they cause the person to release primary sounds.

However, in the past fifteen years facilitators have worked less and less with voice. In my training time, every night of Biodanza we had an exercise with voice, at least one. I myself, sometimes spend months without working with voice in my weekly group. But despite the little voice work, people start to express themselves more using words, verbal language, both in life and in the Biodanza class. Again, even with me not working much with the voice, the group gradually opens space to verbal sharing, due to an internal openness to listen. Because the tensions generated by different armours are dissolved, progressively we give room to a more integrated expression and also to the dance of voice. Those who work with weekly groups know that this part of the affective sharing about the Voice is very delicate and difficult during the sharing about the vivencias.

In the first module, we talked a lot about Voice as language and as a primary expression! In our culture, the Voice as language almost assumes a stereotype. Besides the strong cognitive cortical structuring, as we said earlier, regarding the word, we have virtually assumed the habit in our culture of omitting ourselves, of not being ourselves. In this we are specialized (at a level that is dissociative): we talk a lot and say nothing, explaining many things, but not getting involved in the practical sense. We do not commit ourselves. In our culture we can hide behind words, the "Verb", and our movement is also very blocked. As one can imagine, our body language, luckily, belies the obvious things we feel. Perhaps this is the biggest "misunderstanding" in our culture: with words we say certain things, the other listens and tries to understand, but our body dances a different story. The other is not able to do a body reading, but senses that my movements do not fit with what I'm saying...

**Intervention:** "In that sense, talking about the workshop of neuroscience, it is important to appreciate the body language we receive from another person, which awakens in us motor neurons called "mirror neurons," which are the expression of someone, his/her connection between movement and language. If this connec-

tion does not happen, one becomes confused. That is why there is first resonance with self and then with what the other wants to express. If that connection does not happen, one gets confused..."

A person hears what the other is saying, but does not feel it because the movements of the other tell something else. This is because we are able to intuit, since body language, which precedes the Word, is a kind of ancestral memory.

There is a great ambiguity in our culture: Someone says "I love you", but makes no gesture consistent with this statement. The other understands it, but does not feel it. Dissociation between word and movement! And we are able to welcome it, thanks to our primitive body language.

Upon integration of expression and of one's identity, this vocal movement becomes a dance, like all others, and should be able to liberate itself to the same extent. We are addicted to language. We use it to hide ourselves. Culture left us this: verbally we express a message that is different from what we feel. We are all more developed at the intellectual than the emotional level. So, often we do not give importance to body language.

If we dance with a person who awakens eroticism in us, we cannot mask it. Biodanza goes back to the origin, goes beyond our cultural constructs. In Brazil, when we share about feelings, we speak of the pleasure experienced in the previous week. For example, about the caresses and we express appreciation for that pleasure. In Italy, instead, we say "when we *worked* with caresses last week"... Sérgio used to shudder when hearing that! "I can not think", he said, "of caressing as a job."

We have primary sensations that begin to overflow. We have difficulty recognizing them, and moreover, feeling them. This urgency in expressing self begins to increase gradually within the work of Biodanza, even if the facilitator uses the Voice very little. The verbal expression happens anyway, it develops. If we could make

people express themselves with sounds, in life itself, it would be wonderful!

### **5.Looking for the original, primary sound!**

**Why “singing in Biodanza”? Why not speaking or singing in a more structured way? Why do we look for primary sounds instead?**

The gradual opening of this internal space makes people talk more about intimate things. They feel more able to express themselves. If they had the opportunity to do voice vivencias once a month for two or three years, maybe they would open this space in a deeper and easier way! Doing a whole marathon without music is difficult, but it is important to use the voice a little... There are facilitators who have been working for three years and have never proposed (never will) the exercise called the Chorus of the Caña Divina. The voice perhaps constitutes the greatest fear for facilitators themselves.

**Intervention:** To understand this better, voice is not only in the line of creativity, as has been said. **Paola:** Sérgio explains it as original, profound, natural expression, which got lost. We ask Sergio for suggestions on how to "refind" this primary expression with voice in Biodanza groups.

### **6.Integrative Basic Element**

If we allowed ourselves to abandon structured language, we have primary sounds, primary language. Using singing we can go in two directions:

- 1.towards creative, vital, playful expression;

2.towards depth and dissolution, regression to the state of origin, which, through voice is much stronger, because it resonates with universal rhythms, and we enter more easily into the space professor Rolando Toro calls the vital unconscious.

The vibration of sound structures life, sound creates matter from its sonority, from vibration. When we enter in regression using voice, we enter regression easier.

Once, in a world congress of Biodanza in Salvador, Brazil – where I had to give a vivencia with voice – I saw about 300-400 people in the room. I thought, with a lot of confidence in myself, “this is easy...”, but it was almost a reckless act on my part to not even bother to look on how the stereo worked, in that great hall.

In fact, the large number of people liked the "vivencia" because it became very strong in terms of resonance. After I got over my initial fear, I started the vivencia giving stimuli. The group organized itself at a speed I had not expected. They danced in the same rhythm, like in open classes when we present Biodanza. Even when laughing and talking, people remained in the rhythm... "Rhythm", as a fundamental and solid element of foundation for life, something "concrete."

### **7.A primitive element of a highly integrative basis.**

That vibration induced so many people, it caught "fire" at a maddening pace, I would make any gesture and I could lead. Everything happened almost like a miracle. And it was a true miracle, the miracle of life and music.

I left the group for a moment, climbed on a chair to look at it from above and I cried, very moved... Then I went back to the center and lead a little more. Something interesting was happening: some people had entered the center of the group (in the space where I was before) to "drink it in", some would enter into a trance and fall... it

was a continuous chorus... "not rhythmic", wonderful! (it happened again with this group here last time).

**Paola:** That night in Bahia after the voice session Sérgio could not sleep and had to walk until am... **Sérgio:** The emotion within was very strong, everything was still moving, still vibrating.

### **PROGRESSION: OUR GUARANTEE AT A METHODOLOGICAL LEVEL**

The facilitator should facilitate and propose things with the voice, but also receive the group's proposals. This is the greatest role of the facilitator: "Receive-Welcome" the stimulus of the group, even if the facilitator had proposed something else. Reveal the sound that is already there. Not do anything else except to feel/see what is already present. The only guarantee you have at a methodological level is progressivity... because actually, the group drags you, excites you... it is involved or affected by everything that is happening and continues to happen...

Effective facilitation should stimulate and maintain this essential form, and with a base of deep meaning. It may be that some people enter a forced movement and begin to lose the emotion of the moment, losing their well-being.

A practical example of our daily facilitation: the class ends and the group wants more, one more song, and another one still... If we do that, we fall into the void, in the movement without meaning, with a slight sense of uneasiness, of having missed something... In every experience there is a movement that must be conducted physiologically, because with Biodanza and Voice we can not use the music from CD that would help us obtain a dynamic of development and conclusion... and, somehow, transmute... more than ever, the facilitator's listening capacity in relation to the group is crucial... I can not get there and propose a sound that I want, as if it was for me. I can propose a slight variation on top of what the group

is doing, or perceive a trend that is already happening with them... When I give permission, in seconds the group enters that dynamic... if I choose to follow the majority, I should follow very closely, to give support to those who may be perhaps a little uncomfortable, having more difficulty, and take care of them, giving them more containment. If the group is in a very fast circle, for example, as a facilitator I should intervene without complaining about the group.

I should find another method, perhaps lowering the volume of the music so that the group slows down, or entering the circle and proposing a different movement that can change that dynamic, or perhaps reinforcing a movement already proposed by some. I am accepted by the group when I use a movement that is already there, it is the expression of several people. It is certainly a proposed movement, but like any movement, should be organic. Sometimes it is the anxiety of one person that makes everyone move fast... The music gives the order, but the facilitator absolutely should facilitate. The conductor must facilitate, collect data from the group, and simply give permission (it is different from leading by imposing your own movements, or trends, or ideas).

## **8.Vivencia**

Regarding the previous workshop, when we started a silent circle, listening without music, just abandoning ourselves to deep listening of ourselves and the group, we talk about a stable movement, we have the feeling of stability, more than anything. Closing the eyes, one finds that the stable motion is in reality a continuous motion. The stable movement is not “no movement”, but a little swainging, almost like a pendulum movement, belonging to the cosmic movement. The still movement is actually a rigid movement, that we known well in our current culture.

Culture, at any given time, sought to completely prevent the movements of a child... It suppressed cribs movement... In the 40-50's several recommendations required keeping the baby still, in opposition to her movements, as if it stability was "no movement". All that has collapsed in the last 20 years. Closing your eyes and feeling that little swaying... this allows us to enter a sweet rhythm.

It allows, above all, to emphasize the breath and evoke a sense of integration and wellness. From there, we can move to activation, or take the path to dissolution...

### **C.Vivencia of saturday morning**

I want you to abandon yourself to this stability so the breathing can shape itself. Breath and movement are together. Staying with eyes closed, continuing the process of dissolution... Opening the eyes slowly!... a little more, breathing a little stronger...

With sweetness we look at each other... We do not need to accelerate so much, but enjoy... We can greet each other with gazes... With a small gesture of reverence.

### **C.Saturday afternoon.**

#### **Returning to theory**

Over 10 years ago Rolando Toro proposed me to strenghten "Biodanza and Voice", when "Musical Semantics 2" was removed from the training program, the only theme that worked in depth with "The Sounds of Nature and the Human Voice "(then offered in several schools). This work resulted eventually in the development of an

extension of voice in Biodanza. After a dozen years, in a Congress in Brazil... the one in Bahia I told you previously, I responded to this proposal by presenting both a theoretical conference and an "experiential session", using voice throughout the "vivencia". It was then established that an extension would be structured.

In the official catalog of IBF (International Foundation Biocentric), the exercises with voice described are the classic ones -- those defined initially by Rolando Toro, who considered voice a very important instrument in Biodanza. They are exercises for both the activation and the egression phases.

We start from the concept that music and movement are together... music gives sound to the movements... and if we have only the movement, the music is already implied, though in the first moment we do not hear it...

Often the concern of "facilitators" is to find exercises and songs. The didactic material is fundamental for the Schools. However, in a session done only with voice and exercises...the "vivencias, the sound, the voice, the movements come from vocal proposals thus generating themselves, from the "vivencias". This [format] slightly changes the way of imagining the session when planning, of building at home the famous "structure or script of the class."

The morning vivencia was guided only with two or three exercises, not more than that... We needed to learn to express ourselves (vocally) in Biodanza.

From an initial circle, where I gave various stimuli, I proceeded giving exercises in pairs and then free, and after a long passage in the activation phase, came the harmonization with the Chorus of the Caña Divina, which continued as a Chorus in Spiral... and finished in a swaying circle. The whole story made from one exercise... this way we built the exact physiological curve, the methodological curve of Biodanza.

Understanding such methodology as stimuli of adrenergic-sympathetic activation and stimuli of cholinergic-parasympathetic, the regression. More active exercises that cause a peak of expression and movement... and then, progressively, harmonizing exercises that stimulate the parasympathetic system, which will promote dissolution so we can reach a peak of regression that leads to the original phase... and then, progressively, a series of exercises that brings the person back to a lightly adrenergic-sympathetic state, so that she can feel more active and able to go home...

### **Organicity lives in the methodologic curve of self-regulation**

The methodological curve is an organic curve, it is a methodological curve of self-regulation. Some facilitators have difficulty staying within this curve, however this is the secret of organicity: guiding the person through the natural and organic flow.

The person arrives to class one way and leaves much better... at the end of class.

This is our fundamental guarantee (respect to the physiological curve). We know that, since the theoretical model of Biodanza reproduces the model of life, those who are far from an organic lifestyle will have to make a big effort to understand it... and that if they can even recognize it within their own lifestyle.

Therefore, the difficulty in understanding the theoretical model of Biodanza is often the result of one's less organic style of living, which hinders the clear perception of organic reality. Students and facilitators understand the model, but often are still fall short from incarnating what is actually the theoretical model proposed by Rolando Toro.

Slowly the person will change her life style... passing from a less organic to a more organic style of living... As the person embraces this process, she starts changing with a more organic result.

And in that moment, she begins to understand the texts of Rolando Toro.

The more Biodanza "experience" we have, the more we realize how organic our life is in that moment. As "facilitators" we realize how the evolution of our classes is organic, or not. The "facilitator" with a lot of experience in Biodanza, with years and years of experience, feels right away when his session has a well developed physiological curve, it is organic and harmonious, or not, perhaps it has harmonization problems.

## **2.musical semantics**

### **Rhythmic movement of vertical impulse towards action.**

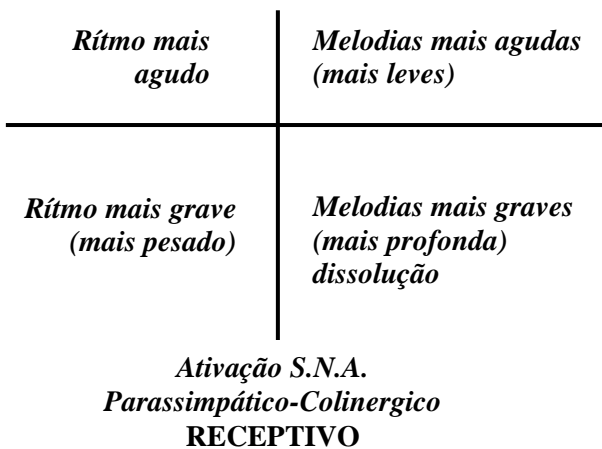
**Melodic movement**, as fluid horizontal movement, creates unity and harmonizes reathing. From a musical point of view, at the beginning of class we progressively use more rhythmic songs, so that the group can reach maximum expression. We create physiological conditions to achieve the maximum in terms of expression, then we gradually end the activation. If we keep activating, we do not respect the physiological curve.

The final activation should especially be done within organic limits. In the Brazilian Carnival, for example, they use very strong and euphoric rhythms, melodies of melancholic expression... very sad lyrics and rhythms of euphoria... this is an example of being "non-organic". No one can be in accelerated activity for 4 days and 4 nights...

In the regular group classes, as well, we have a moment of activation that is within an organic pulse; if I propose an extra active exercise I interfere in the class homeostasis. There is an organic limit, after which the body requires oxygen, air, and harmonization.

On a musical level, we decrease the rhythmic impulse and increase the flow of the breath, the "melody". We use the musical semantic feature (with songs from CDs) in order to arrive later to fu-

sion (regression). The melody creates bonding, unity, continuity, while the rhythm gives the limit. At the end, we progressively introduce more rhythmic songs, respecting the homeostasis to be able to send the group home.



### **SCHEME 1 OF MUSICAL SEMANTICS (by Sérgio Cruz)**

Above this limit (see horizontal axis of the diagram above) we are moving in the field of activation/expression. Below it, is what we could call dissolution, receptivity. And what is more to the center and in the bottom, is related with dissolution, with the undifferentiated.

We do not only use rhythms and melodies, we also use high and low pitches: the highs are expression... (peripheral and outward movements), and the lower tones, deeper... (central movements of the body).

It is an important passage both at rhythmic and melodic levels and also at an expressive level. The rhythm with higher pitch produces impetus.

Moving to the right side at the top, we enter the field of gentleness, the lighter and more fluid melodies that give expansion, air and lightness. Concepts about the elements are not important in this moment, but it is always interesting to understand their relationship to Voice.

The chart below gives us the direction to lead a session of Biodanza: starting from the bottom left, deep rhythms and heavy bass; on the top, lighter and impulsive rhythms; toward the right, expansive melodies; and down, deep melodies, dissolution, rest, regression.

When we start a session, we give base (EARTH), and began gradually activating. We give impulse, tonicity (FIRE), and an expansive action that is not only impulse, but a continuity of the impulses (AIR), then we should start going down again, towards dissolution (WATER).

The lower tone goes to depth (INTERIORIZATION) and the higher, to periphery (EXPRESSION).

The feminine/receptive lives in both the earth and the water, two elements of base, of consistent form. Two elements of nutrition and cohesion... The air and the fire are two elements of expression... masculine/active.

### **3.Elements of expression**

**Yang fire, more masculine; the air is also yang, active, expression... However, the**

Adherence<sup>1</sup> of the fire is its female part (the part of the female wisdom of the fire,"the dependency").

The fire adheres to be able to continue to live and express self.

Yin is earth, matter, more consistency; the water is also yin...

The sound of percussion is earth, its yang side, primitive, sexual (it is the most active side inside the receptive).

*More acute melodies*

*(lighter)*

*more expansive*

*More acute rhythms*

*(lighter)*

*more peripheral*

*Deeper rhythms*

*(heavier)*

*more central*

*Deeper melodies*

*(profound)*

*dissolution*

*ANS Activation*

*Sympathetic-Adrenergic*

**ACTIVE**

*ANS Activation*

*Parasympathetic-Cholinergic*

**RECEPTIVE**

40

## **SCHEME 2 OF MUSICAL SEMANTICS (by Sérgio Cruz)**

1 Sérgio Cruz: Adherence is a characteristic of the fire. The fire can only exist if it “adheres” to matter. It is a necessary and good dependency.

**F I R E A I R**

**EARTH WATER**

**YANG- ACTIVE**

**YIN – RECEPTIVE**

**Progression** of rhythms: more impulsive, lighter and progressively more high pitch when we enter the peak of expression. **We are almost balancing between impulse and continuity, and impulse and expansion.** It is also the highest point in terms of higher tones of the music chosen for the class. It is not different from the voice. Then we begin to slow down and reduce the rhythm and the tone, to introduce something less high, progressively lower, until we get to the maximum point of fusion, achieving dissolution, with deeper and profound melodies.

In terms of movement, didactically, music could be divided as of vertical, horizontal and sinuous movements. The rhythm works at the level of rhythmic-motor integration; the melody, at the level of sensory-motor integration. The motor-affective aspect occurs when rhythm and melody, together and balanced, develop a rhythmic-cadenced movement, creating a sinuous-original/authentic movement. The sinuous movement is a movement of integration.

The sinuous movement is the movement of integration of the three centers (encephalic-intellectual, pectoral-affective, and pelvic-sexual). The sinuous movement is, therefore, a movement of rational-affective-sexual integration.

*Yang force, expressive, of action on the surface, outward, towards the periphery*

*Yin force, receptive, internal, of rest and depth*

### **SCHEME 3 OF MUSICAL SEMANTICS (by Sérgio Cruz)**

All this speaks to both the application of music in Biodanza and the work with the voice. The dynamic is the same: rhythmic/melodic and the different tones from low to high.

Important scheme on musical semantics, the choice of songs: we begin to use more songs based on progressively accelerating at a rhythmic level but, at the same time, lighter. We start creating mo-

mentum and when it reaches a good level, we stimulate the characteristic movements of the element air, with continuous movement; here we enter a very expressive part, where music is of a higher pitch because we are proposing movements toward the periphery, like the waltz, for example. A rhythmic/melodic music that is acute, giving great boost. In this moment we move towards the depth, from the musical viewpoint the tone begins to lower. From the point of view of the movement generated, we can say that the high pitches touch the upper parts of the body, and the deep, the lower.

The rhythm may be more or less deep. If deep, it is interiorizing... for example, a song with “batucada”, with an earth beat, evokes abandonment, surrender. Another type of “batucada” with more fire, more peripheral, would generate impulse. The deep sound is heavy (It generates a heavy movement. It makes people bend their knees and relax the genitals; as a movement, takes you downwards). The high pitch is lighter... the songs chosen, more acute, less deep... and a bit more rhythmic...

**Questions:** “Does the Chorus of the Caña Divina give a feeling of lightness, when we are in the regressive part?”

**Sérgio:** In the vivencia of this morning I spoke about the relationship between movement and release of voice... I said: "let the flow of your breath have sonority."

What I was asking and insisting on was for you to open your eyes... I was introducing more movement and the voice appeared as a consequence... When I asked you to open the eyes, the voice got a higher pitch. I used a very clear mechanism of action: “opening eyes”. I insisted on rhythmic movement, to give impulse, to differentiate. **I was giving more rhythm to the group!**

People forgot about the voice. If the group had closed the eyes this morning, the group would enter a very internal space and probably you would all express a deeper tonality. In the vivencia of this morning (which was not a vivencia of structured exercises), I

just needed to use "Samba Cananda Camina Bumba", which is a structured exercise of Biodanza... but I am aware of having used perhaps the most difficult path. To lead, I gave a small stimuli, but since you were in an organic route, I just insisted a little on the tonus and impulse. People were not paying attention to the Voice... The voice became the result of sonority and this sonority generated movement.

If the group enters into a creative active and vital phase, I cannot let them go down. Sometimes the group is very euphoric, sometimes I give two or three vital stimuli and I realize right away the need is different. This means that, as a facilitator, I can try to channel the motor, melodic and rhythmic group energies, but I cannot do miracles...

If everyone in the Chorus of the Caña Divina begins producing deep sounds, we end up on the floor... The facilitator should gather the sound of two to three group members that are making highpitched sounds – and reinforce them to pull the group up. And if the group is not getting it, it means the group does not want it and you should give up the "creative game" and move towards the regression the group wants.

Not everything depends on where I want to go... but I can do a Chorus of the Caña Divina to warm up the voice. If I want the group to express the voice it is better not to exaggerate in the length of the Chorus and to stop before the group enters in regression. People will not want to stop easily, because they still have a lot to express...

So the facilitator can put them in groups of two, either for an Eutony of Fingers, or a sensitive exercise like the Sonorous Body, etc... But the leader can make a different methodological choice: after a Chorus of Caña Divina, he can do a Spiral, like we did today. The Chorus in Spiral is very regressive. So what could be done to pull the group up, since it is in the limit? I could let them go to a "nest", or add some rhythm, if the group was less regressed. But I decided to gradually give body limits through contact.

**Contact: With a caress we recover the limits...** I changed the tone of the singing because you had resumed the impulse and I gave a hint of eroticism through stimulation of contact.

I decided I could facilitate better using a “pandeiro” (type of tambourine from Brazil), and giving it more poetry... The group accepted the contact and, with the pandeiro, I gave an impulse the group received well. I gradually activated giving rhythm, but waiting for the organic timing of the group. If I do not respect the organic time it is an error. The same happens with the use of CDs. Activating without losing the "well-being" achieved, so people can go home with a feeling of "deep wellbeing" and renewal.

#### **4.The importance of the group response and knowing how to welcome it**

Biodanza and Voice depends on the response that the group gives to stimuli. In this light it resembles Biodanza with children, because children give more clear information, reacting in a certain way... and sometimes the facilitator cannot even leave the center of the room to play the music... You must follow the flow of what is happening. **Paola:** Sérgio realized that today he used only two exercises and did the whole methodological curve.

**Sérgio continues...** At a methodological level it is important to notice that we must take certain steps, regardless of the proposed exercise. Certainly our proposal with this extension is not necessarily to lead a workshop without music for the whole two days. Certain facilitators start working with the voice "all the time", facilitators I had never imagined would... because in reality, when one knows well the structured musical proposals, we need more boldness to win freedom. Many facilitators are musicians and do not dare to do it. Incredibly, people without structured musical knowledge have taken this step and dared to conduct a workshop only with Voice.

### **5. Where to insert the exercise of voice in the methodological curve?**

I would like to apply a classic exercise of Voice in the most clear point of the curve.

When the group took over the rhythm this morning I started caring for the movement and asked you to walk in twos.

The last time we did the synergic jump we induced the voice and rhythm in several ways; we should not forget to produce a more rhythmic sound that makes you to tired. In Biodanza we normally delegate this to the music on CD.

Here it is important to play with certain "things" and with structures that allow for self-regulation and the facilitation of people.

In the first module we did the exercise Sonorous Body – understood as emission of the sound and movement, made in twos. We used it as playing during the active part and also I proposed it as sensitization and syntony exercise in the regressive part, with sweet caresses, similar to that syntony exercise, the one with “sensitive touch” we do during a dance with Voice.

### **6. Archetypal context of learning, primary function at an instinctive level**

When I refer to the exercises in the activation phase, I am speaking about voice, singing, vocal expression. Last night I proposed everyone to say their names, not in a usual way, as they normally say, not in an automatic way, but putting the name in evidence, as identity. This is already a voice exercise. Some people started shaking, it became a challenge for many! All these rhythmic-motor exercises, as “Assessita Hum”, Active Sonorous Body in twos, the Dance of the Tiger with Shout, Yang Dance with Voice and Displacement, Games with different rhythms, the Gorilla Shout, the Shout of Identity, the Synergic Jump

with Shout, the “Samba Cananda Camina Bumba” (the songs used were those of rhythmic variations), they are all exercises to liberate the flow of the voice. To put them together with a playful content is fundamental in children's learning.

Also animals represent a very powerful type of expression within a context that is officially a game or a ritual: movements of puppies fighting, pretending to bite each other's throats. Also a big dog, with a small one, he could eat it in one big bite, but he does not because he is just playing. The larger dog allows the small dog to bite his throat. In the exercise of the Gorilla used in Biodanza for children, the gorilla is the **archetypal image of strength**, which gradually takes shape. Monica Turco has worked with children with behavior disorders. Some very aggressive, and the more aggressive adolescents were afraid of the Gorilla.

It was important to reframe their presence in the environment. Monica's proposal, to some extent, became expression through the game-dance of the Gorilla. That playfulness is able to transmute the situation: the playful, archetypal and ritual. (This experience became the argument of the thesis written by Monica, in Venezuela, and approved with praise. In it she recounts the great change that occurred in the group after the proposal of the Gorilla exercise).

For adults the exercise of the Gorilla is very important, it frees their voice.

### **Vivencia of Saturday Evening (1 ½ hours length)**

**Paola:** According to Sérgio, rhythmic Voice exercises are the most important...

**Sérgio continues...**Voice, movement and breathing, all together... The respiration has to do with affectivity, which is highly blocked in us. The phrase “Samba Cananda Camina Bumba”, created by Rolando Toro, is important because it involves the movement of the

whole body, not only the mouth, but the whole body. We focus enormously in the breathing – because it is the nutrition aspect of vocal expression – and together we seek for the rhythm of the body... “Samba Cananda Camina Bumba”... we wait until the rhythm happens – this should come from the center towards the periphery, the movement is more important than the voice.

Looking in each others eyes...

*Opening the circle...*

*We start the sound of the drum...*

Releasing hands...

Accelerating and then decelerating...

This exercise cannot be repetitive, but creative, because creative movement generates pleasure. At the moment we say "close your eyes", we are giving affective integrative stimuli, while diverting attention from the voice and the repetition of movement, seeking spontaneity of the group. When the group enters spontaneity, we can give more rhythm, generating well-being and harmony.

That exercise of the Gorilla is a game; the image of the gorilla favors this game. We go two steps forward – what we stimulate is not the roar but its potency.

Who wants to do the roar of the Gorilla?

Let's put more air in the voice.

Only the women...

Only the men...

Let's close the eyes now...

Women clap please...

Only the woman...

Individual...

The roar of the Gorilla is a strong exercise of identity. Every year I have done it and it is always a positive surprise. Important in this context, because it favors the playful aspect of the gaze...

It is a very strong exercise of identity... also because of the aspect of releasing the voice. It can be done for some people within the context of the Minotaur Project...

For the Gorilla we use a deep primitive sound.

We continue with “Assessita Hum”, which has a lot to do with the Gorilla...

Circle with “Assessita Hum”... deep rhythm... **Closing the eyes... going towards the melody...**

We approach a person and sat opposite from each other, in silence... in the most possible comfortable position... interweaving our legs...

Slowly we caressed each others face simultaneously... closing the eyes, relaxing the mouth... in a moment of tenderness...

If you want and it is possible... a soft sound can happen... making sure the voice has tenderness, nothing else than tenderness...

We embrace each other... and we lie down together, forming a nest.

We resume the rhythm with the “pandeiro”... reactivating with containment...

**F.Sunday, march 1, 2009**

**How did you feel yesterday?**

The Nest is a very good exercise of self-regulation and if the person abandons herself, at the end she feels reborn... and if the awakening time is somewhat sensual, she harmonizes even further,

without needing to be induced. Certainly, when we stimulate the caresses inside the nest, with a touch of tenderness we are mildly stimulating sensuality. The eroticism may be higher or lower... It is not important to assess that, **but this magic touch of sensuality, can be very restorative.**

When we work with beginner groups, where the answers are rarely sensual, to harmonize and bring the group up, we must use other exercises... The facilitator with little experience with sensuality, makes an effort and sometimes spoils the completion of the work, precipitating activation with strong rhythms...

### **1. Someone's Sharing:**

"I sang alone, but was singing with all. Allowed myself to be me, but with all..."

In almost all Biodanza exercises is possible to include voice, only in a few of them would be harder to do it...

(I feel that is important to note that there is obviously a reason for an exercise not to be in the official catalog. Sometimes, for example, an exercise does not work well with voice because it proposes a position that does not facilitate voice... We must be careful; experiment well and then evaluate it. If the results are satisfactory, it may be included as an exercise in Biodanza.)

In the vivencia of yesterday, the group ended up very united, compact... I had to make a decision (Also because everybody was virtually in pairs)... to take the group to the ground, and in pairs was quite favorable at the moment... in this case, knowing what would not be the best position [to use voice]... At the same time, I proposed a simultaneous caressing of face. (Rolando Toro was not very fond of simultaneous caresses. Normally he would rather have a person stay responsive while the other stroked.)

If while dancing we keep moving, the singing can happen... It was, therefore, important to stimulate contact, i.e., I activated a bit and this kept the group more vigilant, singing and caressing.

It was methodological to propose simultaneous caresses. We were very close to each other and almost squeezed into a corner of the room. I knew it that was not the most favorable situation... all of us meeting in a confined space when the whole room was free... Thus were created inevitable conditions... **with tenderness** I lead the group to position itself better... (When I say that the group was joined up in the corner of the room, it was the reality in that moment.) Resuming... I induced the group to make a movement. I can facilitate by pushing a little bit, inducing or singing in a tone with higher or deeper pitch, with my singing, waiting for the group to welcome it [the singing].

We created movements of lots of vocal tone with “Assessita Hum”, the group itself reduced the pace and softened the voice. When I found the conditions more or less appropriate, I asked you to close your eyes... the rhythm slowed down a lot and became melody...

“Assessita Hum” became ah ah ah ah... It went from impulsive rhythm to melody and this way it softened its power. **When I want a deeper tonality I just needed to make a gesture...** down and central (nonperipheral)... the voice comes as a consequence. When I saw that the group was concentrated and strengthened, I felt that it was the moment for a lighter movement. **To facilitate movements that are lighter. As a facilitator I can keep personally transforming the movement...** At one point, I raised my arm and some raised the tone of their voices. This is musical and semantic knowledge...

**If I can open the group, giving it more space, the voice normally expands and becomes lighter and higher pitched, if I**

**concentrate the group in the center, the rhythm gets reinforced in the voice.**

With Diego (percussionist), we tied a blanket in the drum, to make sure that the rhythm was even deeper. The group was very slow... The passage is difficult for the percussion... to start activating, the passage can be done, perhaps, with a rain stick...

This organic frame is important, both in musical semantics and in voice... Our induction is diverse, there is an organic curve that the group usually follows... A great symbiosis between the drummer and the group...

The archetypal movements, the circular dances, folk dances... generate primary sounds....

The eternal gestures, archetypal, evoke an immediate response at a primitive/original level, archetypal, sometimes very deep.

**2.The relationship with the universal rhythms and the resonance phenomenon can be very deep**



If I start uniting rhythm, movement and voice, I enter more easily into a rhythm (frequency) band where one is very close or completely within the universal rhythms... As long as I integrate structures of movements produced within, in this vivencial space, everything by resonance becomes easier and integrated. We must insist, however in the integration of rhythm, movement, sound and voice, keeping ourselves in a constant creative flow, the vivencia, in a state of integration, remaining in a constant integration of pleasure and with no effort... Everything that exists is moving, pulsating in harmony.

We can define the universal rhythms as the great symphony of the universe, rhythms that belong to all living beings and have a frequency of vibrations with quite homogeneous limits. Several studies show that the cosmic rhythms, the rhythms of the animals and plants, transit at a certain frequency of vibration, within minimum and maximum limits. Meaning, their rhythmic frequencies are within the same rhythmic frequency band. We can call this universal space of movement/vibration "Universal Rhythms".

The universe pulsates within this rhythmic band, the one of all cosmic rhythms. All living creatures vibrate in rhythm, creating a great rhythmic symphony, creating a rhythmic universe that selfharmonizes... From the sperm to the egg, two different rhythms that, together, generate an infinite array of cells, each with its own rhythm, in harmony with the others... The fact that we are within a universal harmony gives us the possibility to generate life, generate sets of organs... Each cell maintains its rhythm, but in harmony with the others... Optimization of life!

A set of differentiated cells pulsating in harmonic integration with each other...

There is a rhythmic zone... and this zone has more or less accelerated frequencies, and these frequencies are part of the universal

rhythms, because everything that is alive pulsates within these frequencies.

**Breathing produces continuity of movement, fluidity...** It has to do with the melody which gives continuity to life, which has a lot to do with trust and affection... It is the permission to breathe more or less freely, of letting internal rhythms flow, let the breathing put us in harmony with the rhythms of external movements that makes us feel pleasure and well-being.

When we hear the chorus of "Assessita Hum" or "Samba Cananda"... the repetitive mechanism does not work, because it is essential that each one seeks in its own organs, harmony... and this will unite all present in the room... We have access to organic rhythms, rhythms that are universal and produce organic forms. Therefore, we can find them in the Sardinia Rocks, carved with human figures, they exist in mandala forms... Nothing else than forms of cellular organization. This is why in "Biodanza and Voice" we say: "Either you are 'in' or 'out' of the vivencia, either in harmony or feeling inadequate."

**When this frequency of organic rhythms happens, it happens by resonance. That's why we know when "we're in" or when "we're out". The access to these rhythms that produce internal harmony is extremely subtle...** When we are facing the sea, the wind, the water we hear the sounds of universal rhythms, produced by them.

Sonority induces this state of internal harmony the best.

When we enter the woods, we left renewed, as if we had done the physiological curve of a Biodanza session...

The person may be more or less receptive, according to her degree of dissociation from contact with life. **Distanced from a biocentric style...** The executive managers (CEO's), for example, cannot work by the sea. We breath harmony there and by resonance

it gets transferred as coenesthetic feeling. This feeling is not compatible with his [the CEO's] accelerated and non-organic rhythms...

In the past, primitive man felt the rain a week before its arrival and he put his family in safety... He sensed the rhythmic changes of wind, of temperature...

Primitive man was in such connection with the universal rhythms, he smelled a tiger miles away and could put the family in safety. He had the perception of rhythmic changes... of everything that related with the rhythms of nature.

Today we talk about sensitivity, the survival instinct... the animals were aware much before... and man would hear them and began to move, to run, as the animals themselves, who start running when the lion is still far away...

### **3.Our singing relates with the creativity of the universe**

When we started singing, we entered in profound contact with our deep experience and produced a dynamic that entered the universal rhythms and the organic dynamics of universal rhythms. These produced a "Gestalt", a flow of movement, a "Gestalt" in the sense that the organic movement is not flat, but it transmutes, it's dynamic, it has a beginning, a development and an end... It has to do with creativity, it changes the form...

When we do a rhythmic dance in class, it is important to generate spontaneity in the group... not a mechanized or repetitive dance.

If I am a person in my repetitive routine and lifestyle, I will love repetitive music, called minimalist music (minimalist in the sense of repetitions of minimal structures), simply because the minimalist music blends well with my daily dance of repetitiveness. This is one of the limitations, the illness of our times.

If instead, I hear a song by Ella Fitzgerald, this can only bring changes to my daily repetition... if I am repetitive, I cannot hear it, or else, I will be compelled to change. I must be more innovative, more creative: I should replace my dance for another, more integrated and creative... Actually, I mean more organic...

It is important for us facilitators, to stimulate the playful aspect in groups, so people recover their spontaneity... They will acquire thus more easiness, rhythm... and will not lose it.

#### **4.Spontaneity generates a natural existential creativity.**

When leading Biodanza with Voice and Singing, it is not fair that the facilitator gives the rhythm all the time. For example, when you walked in pairs, you were within your own rhythm... everything was uniform, rhythmic, harmonic... so I just needed to keep participants in tranquility, to give continuity to an organic dynamic. Only to facilitate, for example, when asking you to switch pairs, I maintained the rhythm group with an instrument (two sticks of bamboo) and this facilitated the change of partner without stopping the walk.

**Comment from Cristina:** “Regarding the concept about coherence with the rhythm of the heart there is scientific research that says that the heart that beats in repetitive rhythm is sick. Instead, if it has variations, it is a healthy heart. The rhythm of the heart rhythm is universal, variable and creative, even with a regular and fairly stable metric.”

#### **5.Physiological aspects: The shaman sings universal rhythms. We are receptive to the shamanic voice.**

##### **Shamanic Voice.**

The shaman is able to access very easily the space of universal organic rhythms and produce a level of sound, singing over the ill

organ that starts changing and healing, through vibrations and resonances.

The shaman has an enormous healing power over the dissociated organ, provided that the person who comes to him believes and is receptive.

The person receiving the singing of the shaman is activated at the parasympathetic-cholinergic level. This means that the shaman lowers the person's blood pressure, the blood gets distributed in the skin, to all the viscera... all of the internal system is in movement and increases the metabolism. The whole endocrine apparatus is stimulated. It is a cholinergic effect, regardless if it is circulating only acetylcholine or other neurotransmitters (which today we know are numerous). The system, activated at an instinctive level, is at "rest", the opposite of the "fight or flight".

### **Physiology in Biodanza.**

I like to exemplify it very simply through the fight-flight mechanism. With action we activate external movements. With the sympathetic system activated, all internal movements become slow: digestion and the overall metabolism, the endocrine apparatus... because everything is focused externally. The blood pressure increases, the blood is concentrated mostly in the heart that accelerates the cardiac capacity to send more blood to the muscles because we are in action. The blood concentrates more in the muscles than in the skin, that is why we have less awareness and sensitivity on the skin, because we have less blood in the subcutaneous nerve endings.

If someone hits me I do not feel so much pain, if someone cuts me I feel less pain, and I bleed less also. It is all a physiological mechanism of defense. During the "fight or flight" mechanism we have more muscle tone. The cells are all tight and concentrated, as a result we have more muscle tone. In the images of cells in sympathetic activation it is

nice to see them all linked, concentrated with less interstitial space. It is a less receptive time at a biological level because we are in action... surely the viscera function is slower. We do not feel hungry, because it is time for attack, for action, with less sensitivity internally. The muscles are "on the go" and I have good agility and motor skills.

When I prepare the group well during sympathetic activation phase, I create good physiological and motor conditions, because people feel good during activation...

The opposite happens when I activate the parasympathetic system, all internal functions are stimulated. We only "enter the parasympathetic system" if we feel protected and this protection is completely related with the affective... unlike fear, which is adrenergic (sympathetic activation)...

In the parasympathetic activation there is a tendency toward affection, the heart pressure is lower, the blood is distributed throughout the viscera and skin, and I become very sensitive, a quality of receptivity. The cells begin to dance, internal movements increase, that is why bellies in the exercise of the nest sometimes make crazy noises, so many effects... The important point I want to stress here is that this is a moment of internal absorption, where the cells feed... It is not that the cells before the "fight" were not breathing. There is a balance of yin-yang that never stops, moments in which there is cholinergic (parasympathetic) predominance and moments predominantly adrenergic (sympathetic). In this moment we are receptive and the membrane cells become permeable, it is a time when cells can move slightly to find an optimal position to operate. Certainly, when we are receptive we are in this condition. That is when the shaman sings.

### **How can we activate?**

Activation is "very delicate"... The shaman is in balance -- harmony at a sympathetic/parasympathetic level -- looking to connect

deeply and sing to the one receiving the song. **This is a moment of organic renewal and relearning of the original functions, for the one who is receptive.**

As facilitators, we always need the group's response... To be in tune and sensitivity with our group. We cannot be invaders, and we cannot rush to rhythm of percussion or anything. Likewise, if we choose a song, it should be with low volume in the beginning. As the group accepts the stimulus of the new rhythm, the rhythm gently penetrates, and the group starts gradually responding in feedback with light movements, that become little by little more active.

### **G.Sunday morning vivencia**

**Paola:** Sérgio invites us to join in with the voice, relaxing the neck, opening the mouth, without closing the eyes. We must recognize sound.

Sound becomes a wave, perhaps similar to the Chorus of the Caña Divina in Spiral...

Each one chooses a space to do an individual dance...

There is melodic singing together... keeping the movement and the dance... with sweetness.

Let's open a small space... I want to take advantage of this moment to do the exercise of the Sonorous Body, in a gentle and sensitive way, but always in relationship to what you were already doing... the only difference is that when the other starts singing I touch and the tone goes up or down, depending on the body part that is touched.

Let's follow each other with our presence and support, so we can have confidence and dare more... it resembles the exercises of shared Segments a lot. Sometimes a beginner of Biodanza, while trying to act with presence, can block the other, unfortunately. It is a

good learning in Biodanza to realize that I can be more if I have support (containment), I can even be more like myself, more than I imagined. I touch the "sonorous body" of my partner with much love... not because I want him to scream more, but so his voice can be more fluid, with more pleasure and less rigidity.

Let's invite a partner... and let's do it all together...

Gradually we stop singing and welcome the person... When we feel that it is time, we can hug her, heart to heart... Then we can reverse the roles....

In other workshops or in the first module of this training, we did the exercise called: **Singing on the Body**, which has such a regressive force that it may even sometimes lead us into a trance. Now, I want to use the force of the group to do a **Shamanic Singing on a Specific Part of the Body**. So, each person will choose on which part of their body they want to receive the chant. They will then find a moment to communicate their choice to the companion that will be singing. It can be done during or before the embrace that we will exchange before the exercise, or in any form that comes. The important thing is that the person receiving expresses their desire, so the song or chant can be received where needed...

Give an embrace heart to heart. It is important to feel where I want to receive the singing now...it can be in the heart, belly, genitals, legs, face...

The person that receives, lies down...

When finished with the singing, we keep the hand on that part of the body, over whom we sang...

Gradually, the time comes and we help our partner to sit up... receiving the partner with care. Little by little we start preparing to change.

So the other can ask for the singing where and the way he/she feels like...

We welcome the other in our arms, in our chest, when the moment comes... We give an embrace with more containment, which helps the partner to restore, to activate.

### **1.Singing the name of the other**

Singing the Name of the Other is an exercise of the line of affectivity that produces a profound integrative effect. The one I sing the name of another in the center of the circle chanting to a partner.

Another thing is when I have to **Sing My Name**, which is an exercise of identity very deep. We do it in the context of the Minotaur Project, in which I call myself, "entering a deep journey inside myself, calling and singing my own name." Undoubtedly, it is an exercise of voice, but used within the Minotaur Project. I do not want to classify it just as an exercise of voice. It constitutes a very strong challenge to sing your own name in the center of the circle. The challenge would be the same, outside the Minotaur Project. That is why we do not use it very often. The exercises of regression with the voice we use are always very strong...

They are very good, but we should know not to play with the use of regressive exercises of voice. Even if I sing my own name out of the circle, the regression is very strong... Therefore, I do not play with the exercises of voice during regression. Many start from the assumption that a lullaby song will be easier for those who sing, but forget that the recipient is entering an "atomic" regression... **Also, after regression we need to take very good care of the person....** giving her a lot of containment...

In the weekly group, when I go to the center to sing, I sing the name of a companion. If the group is small it is easier, otherwise it would take too long... One goes to the center and sings to surprise

someone, offering the singing to a friend in the group. We entered the center of the circle to sing, at first, with eyes closed... and we start from an emotional impulse. However, as a facilitator, I need to prepare the group well, when I work with the voice...

A person goes to the center of the circle and in this moment enters it dancing/singing... Today we sang freely... it is similar, in this exercise we offer the name of a person, it is a great gift one person gives another and it is very integrative for the group. The person in the center begins its melody... It is important that the one who is singing finishes without extending him/herself too much... After, an embrace between the two, and then we reverse: the person who just received the song is the one who will sing in the center, offering a gift to another person in the group. Many facilitators use this exercise, when is the birthday of someone in the group...

**Offering SINGING as a gift is an extremely affective gift.**

This is not an exercise we do very often, but it is wonderful. The exercise is performed inside a circle of support/presence/containment. The person at the center sings the name of a companion of the group as a gift and the person receiving takes it in and then enters the circle to call the name of another group member. The group is totally affectionate and welcoming...

In Biodanza there are times when we choose a partner, but there are many others, when we encourage the person to seize the moment and embrace who is close, or the one who is most in need at the time.

Rolando Toro says that one must learn to choose another human being... but if we want to learn affectivity and transcendence, we must not over stimulate this conscious choice, in order to not become too discriminating. The selectivity we seek to achieve is completely cellular, and not mental... selectivity is the preference of our organism, not exactly a choice. It is not a mental decision, and

sometimes not even ideological, but rather the body's preference, the cells recognizing each other. It is pure vivencia, visceral wisdom...

## **2.The Chorus of the Caña Divina with Emergent.**

When the chorus is "okay" with a uniform and stable singing, I ask everyone to lower the volume of the singing, and one in the group to be the emergent (singing alone and with more volume and strength). One at a time: some have very strong voice potential, and others, less volume in the voice. It does not matter, it is very important for everyone. Even those who sing with a very low voice, feel the vivencia of being a "Pavarotti". We must protect them in their individual expression of "soloists"... The facilitator must find a sensible way to shorten the time if this emergent singing is taking a long time... particularly when the group is large... Another possibility is that everyone goes in the center and sings, but if they do not leave in less than two minutes, on a practical level, it will be very difficult to manage.

I once did a crazy thing here in Bologna, in a workshop of 80 people... I took one person, already accompanied by another, and so on. I had to be very attentive to calling on people because I didn't want to forget anyone... It was very difficult and I thought the overall vivencia was not good, but to my surprise a year later, some people returned to that same workshop, mainly to redo the emerging singing... If the group is too large, it is better to propose the singing in circle (where the emerging sings but stays in the circle, not in the center of it).

When the group sings the name of one person it is very strong at a transcendent level. In fact, the group sings and the person dissolves completely and she really goes into deep regression.

In the Singing on the Body the vibrations of the shamanic singing that reproduce universal rhythms are very important. They have great power of inducing healing and harmonization. If we sing the person's name over the body it loses the meaning (or at least

alters the meaning). It is contradictory because we are calling the identity when the person is trying to surrender completely! Singing the name is not to be on the body... not that it is an error, wrong... but it goes in a different “vivencial” direction...

In the moments when I sing close to the body of a partner, I should sing a sound, not his/her name. If the singing has a certain distance, like in the caresses of the hair, I can either sing the name of the person or a sound...

The limit is subtle, a small nuance, but singing on the body is a "shamanic" exercise of resonance and of universal rhythms. When I sing the name of a person I can reduce the intensity and the shamanic effect of it, even getting good results... because it is a different vivencia... **Comment from Monica Turco:** “During the Singing of the Name there is a request for identity, while in the Singing on the Body there is a fusion, a deep state of trance, an abandonment of the body, an abandonment of consciousness. So if you call the person's name, there is an appeal to consciousness.”

**Sérgio:** It is different if many call “Sérgio”, it is not an expansion of consciousness but has the prospect of a trance... Sometimes we know why the exercises are like that, but sometimes we enter into delicate nuances that we are not aware of... so these reflections are very important.

### **3.Vivencia - Percussion starts...**

It is not a drum, it is a baby... we have to caress it, not hit it...



*Sérgio Cruz (Turim-Italy - 1992)*

One of the most important things regarding the last workshop: **with percussion there is a secure base, a simple rhythm.** Rhythms that create stability are steady, with a regular pulsation and are simple and easy. I do not mean that they are repetitive or mechanical. They need to be organic, natural and creative but in this creative impulse there is regularity, stability that pulsate(interact) with the environment and that changes progressively and organically following Life's natural stimuli.

For the facilitator, it is not very easy to play and facilitate.

I could help the percussionist a lot, but he came here today to hold the base. I allowed myself to play because he kept the rhythmic foundation and the security for everything to happen.

**Paola:** “You know, Sérgio, as I transcribed your words so much life went through me. This was a work of great "vivencia"! I listened with my heart and wrote. I worked as if I was praying. I realized there is so much beauty I can receive. I feel an opening to Life, towards new horizons in Life itself.

**It was a great pleasure”.**

**Sérgio:** “I thank you from my heart again, Paola, for your great ability to harvest the moment. appreciate the intelligence of transforming vivencia in written words. I especially thank you for the love you placed in these writings.

**Much consideration and admiration”.**

#### **4.Main and basic exercises using voice and singing**

Exercises described so far in the Official Catalogue of  
IBF - International Biocentric

Foundation (versions 2005, 2009 and 2012):

1. Chorus of Caña Divina - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
2. Chorus of Caña Divina in a Spiral - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
3. Singing the Name of a Companion - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
4. Poem – Song - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
5. Poem – Song – Dance - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
6. Rhythmic Chorus - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
7. Singing One’s Own Name - *Official Catalogue of IBF, version 2012*

8. Dialogues of Voice - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
9. Silent Syntony - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
10. Chorus of Caña Divina with Emergence - *Official Catalogue of IBF, version 2012*
11. Singing on the Body of a Companion - *Official Catalogue of IBF, version 2012*

**Not yet described exercises of the Official Catalogue of IBF, to be completed in future**

**updates:**

1. Howling like a Wolf

**Other exercises and possibilities for the use of voice:**

**Activation phase**

1. Assessita Hum
2. Sonorous Body in Pairs (active game/playful)
3. Tiger Dance with Liberation of Voice
4. Yang Dance with Vocal Expression
5. Yang Dance with Vocal Expression and Displacement
6. Playing Rhythmic Sounds (in circle or pairs)
7. Shout of the Gorilla
8. Shout of Identity
9. Synergic Jump with Shout (two groups meeting in the center)
10. “Samba Kananda Kamina Bumba”

**Regression and/or harmonization phase**

11. Baptism of Light with Singing (in groups of three, four or five people)

12. Singing to the Sun (in nature)
13. Singing to the Moon (in nature)
14. Singing with the Nature (plants, trees, rain, etc.)
15. Caresses of Hairs in pairs (on the floor)
16. Sonorous Body in pairs (in the regressive, sensitive and slow part, not playful)
17. Free and Fluid Dance with Voice
18. Giving and Receiving Containment with Song (holding in the arms in pairs, on the floor)
19. Giving Positive Feedback to Another (caressing with “qualifying” and gentle words)
20. Dance of Eutony with Voice in pairs (Eutony of Fingers)
21. Fluidity in Group Singing and Caressing
22. The Little Wolf (individual, in pairs or in group)
23. Regression to the State of Infancy by Caressing of the Face
24. Fetal Re-Parenting Singing the Name of the Another (on the floor, in fetal position, preferably in nature)
25. Segmentary Movement of the Neck and Shoulder with Voice

**Copyright by Sérgio Paiva 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

## **CONCLUSÃO**

Aqui você coloca um resumo consistente e denso para poder afirmar ou ressaltar as coisas importantes que concluiu do estudo feito. Cerca de uma página.

## **FONTES PRINCIPAIS**

(ATENÇÃO: INDICAR AS OBRAS E ESTUDOS PRINCIPAIS NOS QUAIS SE BASEIA O CURSO...)

1. 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.

(OUTRAS SUGESTÕES DE COMO SE APRESENTA A BIBLIOGRAFIA)

DALLA VECCHIA, Agostinho Mario. AFETIVIDADE: Convergência entre Educação Biocêntrica e a Educação dialógica de Paulo Freire. \_\_\_\_\_ Pensamento Biocêntrico, páginas 11-34; [www.pensamentobiocentrico.com.br](http://www.pensamentobiocentrico.com.br)

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

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

GÓIS. Cezar Wagner de L., Biodança: Identidade e Vivência. Edições Instituto Paulo Freire do Ceará: Fortaleza, 2002.

SPITZ, René A. O Priemiro ano de Vida. São Paulo: Martins Fontes, 1979.

MORIN, Edgar. Introdução ao pensamento complexo. Lisboa, Instituto Piaget, s.d.

MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à Educação do Futuro. São Paulo: Cortez, 2002.

MATURANA, Humberto e VARELA, Francisco. A árvore do conhecimento -As bases biológicas do entendimento humano. Campinas, Editorial PSY 11, 1995 (orig. esp. 1985).

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

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

SIGNOR, Dorly. Filosofia e Biodança. Santa Maria: Editora Palotti, 2003.

# ANNEX I

**Pequena INTRODUÇÃO anunciando o objetivo e a finalidade complementar dos dois anexos...**

## **OFFICIAL LIST OF EXERCICES, MUSIC AND INSTRUCTIONS 2012**

*(Revised and amplified edition based on the 2009 Edition by the Methodological Council)*

**Prof. ROLANDO TORO ARANEDA**

**© Copyright by Rolando Toro Araneda - IBF**

### **EXERCICES WITHOUT MUSIC**

Under this heading are grouped the exercises that are carried out without the vivencial induction of an outside music. They are realized either by the issuing of voice, song or speech, or in silence (in the room or in nature).

#### **1. RHYTHMIC CHORUS**

The "Rhythmic Chorus" is realized by presenting two different mantras: the first is "Samba Cananda Camina Bum Ba" and the second, "Ace Cita Hum". This is an exercise in the line of transcendence.

**Description:** Participants are placed in a circle, holding hands and with eyes closed. They chant one of the mantras while marking the rhythm with their feet pounding the ground.

Throughout this rhythmic repetition, the facilitator makes sure that no one gets dispersed in such personal initiatives that would make him differentiate themselves from others.

For this, all participants are encouraged to sing and chant the mantra as one single voice, blending in with the group's identity.

## **2.CHORUS OF CAÑA DIVINA (divine bamboo)**

**Description:** The group in a circle rehearses the emission of voice from the organs and not from the throat. Then the participants begin to softly emit the sound of the letter “A,” together with the exhale. This creates a monophonic sound that slowly comes from the polyphonic sound of the variations of tone of the group. The participants keep their eyes closed, in a state of corporal relaxation. You have to ask the group to stay in harmony, avoiding the possible tendency for one person to raise his voice above the rest.

### **Objective:**

Induction of the state of trance and regression to the undifferentiated, within a mystical context. The undifferentiated refers to the decrease of the perception of your own corporal limits. The mystic context alludes to the feeling of fusion with the universe.

### **Observation:**

It may happen that a participant falls on the floor due to the intensified state of trance. In this case, gently take the person out of the circle and get a companion to give containment.

**Poetic element:**

This exercise is inspired by Tibetan ceremonies. The metaphor “divine cane” refers to the bamboo canes that sing in the wind. It is not the canes that sing, but rather “Something” which sings within them. This is how we explain the lack of intentionality in the emission of the voices. For the Tibetans this “Something” is divinity. In Biodanza it is only a metaphor for cosmic harmony.

**3. CHORUS OF CAÑA DIVINA IN A SPIRAL**

**Description:**

Another way is to sing the letter "a" in a circle, in which two participants let go their hands, and one of them starts to turn very slowly onto himself, on the side where he's still holding the hand of a companion, which has the effect of producing a winding of the whole group into a spiral. A compact group is finally formed and people stop moving in order to stay in this "winding". The formation of this spiral tends to accentuate the trance effect induced by this exercise.

We must therefore ensure that the person who will be at the heart of this spiral is completely ready to surrender. The exercise is performed without music.

**4. CHORUS OF CAÑA DIVINA WITH EMERGENCE**

**Description:**

Participants in the circle emit the sound of the letter "a", seeking to harmonize their volume without anyone dominating the others with his own voice. The sound must be very deep, visceral and not

come from the throat. When people are harmonized, one of them may enter the circle, eyes closed, and let his chanting emerge while the others maintain the constant basis. When this person feels she has finished, she remains a moment in silence and joins the circle again, and is replaced by another person in the center.

This exercise requires good affective preparation of the group so that none of the participants monopolizes the center.

## **5.SINGING ONE'S OWN NAME**

### **Description:**

Participants form a circle and one person voluntarily moves to the center, in a posture of deep connection to self. She begins to sing her own name from the emotion generated by the gift she is giving to he, seeking to listen to the inner resonance of the word/name that represents her identity.

### **Objective:**

This is an exercise of reinforcing identity, which can induce vivencia of intasis (state of heightened awareness of self in which the person perceives to be the bearer of all the possibilities of life).

### **Observation:**

This exercise is a challenge of the Minotaur Project. When it is proposed outside of this context, the facilitator must reserve this exercise to very special circumstances (for example a birthday) and create an atmosphere of ritual, so that the vivencia of singing one's own name does not turn into something superficial or trivial.

**Existential Projection:**

To sing one's own name is a vivencia of deep connection to oneself: to give the name by which we are called the echo of the call that we offers ourselves. And recognize ourselves in this call.

**Poetic element:**

The sonorities of each name are unique when they vibrate in the voice of the person wearing it.

**Notice:** This exercise is done without music.

**6. SINGING THE NAME OF A COMPANION**

**Description:**

Participants are placed in a circle and holding hands. The distance between them should allow them to have the arms relaxed along the body, and being in contact with each other by the shoulders. A person voluntarily moves to the center of the circle and turns in the direction of a companion of his choice to sing him his name.

To realize this song, this person is invited to enter into deep connection with herself, in a position that stimulates introspection (intimacy). Thus, eyes closed, she begins to sing a melody to fit the name of the chosen companion.

When the variations of the melody so request, the person plays with the vowels, extending the modulation to create a seamless integration between his chanting and the name sung.

Once the singing is completed, the two people embrace and return to the circle where so as to leave the center empty for another volunteer. This exercise is part of the line of Affectivity.

**Objective:** On one hand, strengthen the affective expression of the identity in the person who, by his song, expresses an impulse towards the other (courage to show signs of affection).

On the other hand, reinforce the identity of the person receiving the gift of the song of his name from someone in his group (valuation of self-esteem in receiving the affective gift).

## **7. DIALOGUE OF VOICES**

This is an exercise in the line of affectivity. It is realized in pairs. It sensibilizes participants to the ability to enter in resonance with each other, in the absence of any discourse. This is truly a sound dialogue, with voice and without words. It is characterized by the search for a sensitive connection with each other by the echo of the voice.

It induces a vivencia of deep affective communion, because the two people very subtly transmit by their voice their moods and emotions.

### **Description:**

The two persons are placed at a distance and remain with closed eyes in an attitude at once receptive and connected with themselves. Each one emits, in turn, a sound that may have the

structure of a short melodic phrase. The other must then respond to this "call" in complete coherence by tuning in, by putting himself in tune with what the partner said with his voice, and not based on a response from the ego.

It is about connecting by the voice and not about differentiating themselves from each other. It is this search for coherence and harmony with the call that generates the vivencia of resonance. The answer is also in the form of a short melodic phrase, in the same

tone, in the same shade. Throughout this dialogue, each of the two slowly and sensibly move towards the voice of the partner. When the two persons are very close to each other they can exchange an embrace, gently blending their voices for a few moments, and then the exercise ends. The exercise is performed without music.

## **8.SINGING THE NAME OF A COMPANION**

### **Description:**

Participants are placed in a circle and holding hands. The distance between them should allow them to have the arms relaxed along the body, and being in contact with each other by the shoulders. A person voluntarily moves to the center of the circle and turns in the direction of a companion of his choice to sing him his name.

To realize this song, this person is invited to enter into deep connection with herself, in a position that stimulates introspection (intimacy). Thus, eyes closed, she begins to sing a melody to fit the name of the chosen companion.

When the variations of the melody so request, the person plays with the vowels, extending the modulation to create a seamless integration between his chanting and the name sung. Once the singing is completed, the two people embrace and return to the circle where so as to leave the center empty for another volunteer. This exercise is part of the line of Affectivity.

### **Objective:**

On one hand, strengthen the affective expression of the identity in the person who, by his song, expresses an impulse towards the other(courage to show signs of affection).

On the other hand, reinforce the identity of the person receiving the gift of the song of his name from someone in his group (valuation of self-esteem in receiving the affective gift).

## **9. DIALOGUE OF VOICES**

This is an exercise in the line of affectivity. It is realized in pairs. It sensibilizes participants to the ability to enter in resonance with each other, in the absence of any discourse. This is truly a sound dialogue, with voice and without words. It is characterized by the search for a sensitive connection with each other by the echo of the voice.

It induces a vivencia of deep affective communion, because the two people very subtly transmit by their voice their moods and emotions.

### **Description:**

The two persons are placed at a distance and remain with closed eyes in an attitude at once receptive and connected with themselves. Each one emits, in turn, a sound that may have the

structure of a short melodic phrase. The other must then respond to this "call" in complete coherence by tuning in, by putting himself in tune with what the partner said with his voice, and not based on a response from the ego.

It is about connecting by the voice and not about differentiating themselves from each other. It is this search for coherence and harmony with the call that generates the vivencia of resonance. The answer is also in the form of a short melodic phrase, in the same tone, in the same shade. Throughout this dialogue, each of the two slowly and sensibly move towards the voice of the partner.

When the two persons are very close to each other they can exchange an embrace, gently blending their voices for a few moments, and then the exercise ends. The exercise is performed without music.

### **10.POEM – SONG**

The composition of a poem is first proposed, through the exercise belonging to the line of creativity called "My poem is you."

Having written the poem, each person tries to put music to his words, taking only a few verses that are repeated and modulated on the melody (for example, certain vowels are stretched, others chanted, to adjust the lyrics to the melody).

For the musical framework, people retain a theme on which they will make variations. These must be related to the basic theme and thus define the melody; therefore, changes that are beyond the subject and in which each phrase is different should be avoided. No background music should accompany this exercise.

#### **Notice:**

This exercise is more precisely part of deepening vivencias of Biodanza Extensions such as "The Laboratory of Creativity", the "Minotaur Project" and "The Tree of Desires".

### **11.POEM - SONG – DANCE**

This exercise integrates three different forms of creative expression: poetry, song and dance. Participants are first invited to write a poem by the exercise of the line of creativity called "My poem is you."

The participant then creates a melody that fits his poem: not necessarily to the whole text, but

preferably to a sentence full of beauty and meaning.

Finally, in a third stage, the participant dances while singing the poem that he has written himself. It is, of course, necessary to try several times until the perfect integration arises between the three components. This exercise is performed without music.

**Notice:**

This exercise is more precisely part of deepening vivencias of Biodanza Extensions such as "The Laboratory of Creativity", the "Minotaur Project" and "The Tree of Desires".

**12.CHANT OVER THE BODY (Sound Bath)**

This is a specific exercise proposed in the context of an approach of healing through neoshamanism.

**Description:**

In the lying down position, a person receives a "sound bath" issued by the visceral emission of the breath of five (or seven) of his companions over his body. People connect with their ability to give and they transform their affective intention into a visceral voice expression. The voice is a vibration, that vibration carries the actual intent of the people and "bathes" the lying person entirely, who is in a state of abandonment promoting trance and becomes "permeable" and absorbs this vibration. A harmony is slowly created between all, and the perception of the vibration of that harmony has for all a harmonizing effect, to a very deep organic level. At the end of the ceremony, the person receives a touch of containment over her entire body, and then is received into a seated position, by alternating embraces to increasingly recover her identity.

**Objective:**

To induce a state of trance through the vibration of the voices over the body.

**13.SILENT SYNTONY**

This is an exercise of great importance because it induces a deep vivencia of receptivity to the

stimulations from the environment and especially to human contact. It belongs to the line of

Affectivity.

**Description:**

The dance is done in pairs. One of two people closes her eyes and, in a relaxed position, remains passive and in a state of extreme sensitivity. The other is active: he touches lightly and with great delicacy different parts of the partner's body, who responds to these delicate "stimuli" by a substantial movement of the body part that has been touched. And thus gradually emerges a sensitive dance in response to the received stimulations and in harmony with them. For example, if she feels her hand being touched, moves it with the utmost sensitivity.

At the end of the exercise, the person who has been in the receptive vivencial situation receives an embrace from her partner, and then the roles are reversed.

**Objective:**

Stimulation of sensitive-motor integration through affectivity. Sensibilization to the stimulations coming from the environment.

**Observation:**

The person who has the active role is also urged not to over-stimulate her partner, that is to say not to touch various parts of the body at once or too quickly, since that would leave no room for a sensitive expression.

**Notice:**

This exercise is done without music. It is nevertheless possible to propose it with music, in which case one should refer to the description of the "Dance of sensibilization in pairs".

**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 emotionalized 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 in-

separable 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 uncontained movement of life in constant evolution.

### **PRINCIPAL REFERENCES:**

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, 1st Ed., 2002.

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

4. TORO, Rolando. Biodanza. São Paulo: Ed. 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. Ed. Quarto Próprio. Santiago do Chile, 2013.



## **A N N E X I (FRANCES)**

### **LISTE OFFICIELLE DES EXERCICES, MUSIQUES ET CONSIGNES**

**E d i t i o n 2 0 1 2**

*(Edition revue et amplifiée à partir de  
L'Édition de l'Assessorat Méthodologique 2009)*

**© Copyright by Rolando Toro Araneda - IBF**

#### **EXERCICES SANS MUSIQUE**

Sous cette rubrique, sont regroupés les exercices qui se réalisent sans l'induction vivencielle d'une musique extérieure. Ils se réalisent soit par l'émission de la voix, du chant, de la parole, ou dans le silence (en salle ou dans la nature).

#### **CHOEURS RYTHMIQUES**

Les «Choeurs rythmiques» se réalisent en proposant deux mantras différents: le premier est

«Samba Cananda Camina Bum Ba» et le second, «Ace Cita Hum». Il s'agit d'un exercice de la ligne de la Transcendance.

**Description:**

Les participants sont placés en cercle et se tiennent par les mains, les yeux fermés. Ils psalmodient l'un des mantras tout en marquant le rythme des pieds qui martèlent le sol. Tout au long de cette répétition rythmique, le facilitateur s'assure qu'aucune des personnes ne se disperse dans des initiatives personnelles qui la feraient se différencier des autres. Pour cela, tous les participants invités à chanter et scander le mantra d'une seule et même voix, pour se fondre dans l'identité du groupe.

Le rythme s'installe progressivement et doit acquérir une grande unité, se transformant en une

polyphonie qui jusqu'à la fin conserve la même matrice rythmique. totalité du groupe et peut produire d'éventuels états de transe rythmique légère. L'identité de l'un se fond dans l'identité du tout. Cet exercice se réalise sans musique.

**CHOEUR DE CAÑA DIVINA (bambou divin)**

**Description:**

Le groupe est invité à se placer en ronde en se tenant les mains. Les personnes ferment les yeux. Elles émettent alors un son en laissant sortir la voix du ventre et non pas de la gorge. Comme une sorte de soupir sonore. Les personnes sont alors invitées à émettre doucement le son «Aaaaaa» sur l'expir. Il se crée ainsi, une monophonie qui se transforme de manière progressive en une polyphonie en raison des variations de tonalité, d'intensité et d'amplitude respiratoire qui caractérise le son que chacun émet.

Les participants gardent les yeux fermés dans un état de relâchement corporel global. Il convient de leur préciser qu'il est important de veiller à l'harmonie du chœur et d'éviter la tendance indivi-

duelle à se distinguer en élevant le volume de la propre voix pour surpasser celle des autres. Au contraire, les personnes sont sensibilisées à prêter leur voix à la fusion du groupe, jusqu'à ne plus distinguer si la voix sort de leur propre gorge ou s'ils sont immergés dans un bain sonore créé par la voix de tous.

### **Objectif:**

Induire un état de transe et de régression à un état indifférencié, dans un contexte mystique. L'indifférencié fait référence ici à une diminution de la perception de la différence au profit de la similitude, en raison de la diminution de la perception des propres limites corporelles. Le contexte mystique fait allusion au sentiment de fusion avec l'univers.

### **Observation:**

Il peut arriver que des participants se sentent dans un tel état de dissolution – de régression - qu'ils glissent au sol ou tombent doucement. Les participants sont avertis de cette possibilité et invités à extraire délicatement de la ronde la ou les personnes qui seraient dans cet état vivenciel. Une fois la personne éloignée délicatement de la ronde, elle reçoit un contenant affectif par une étreinte (comme on berce un bébé).

Le chœur de caña divina est un exercice de la ligne de la Transcendance et il peut être réalisé de différentes façons. En groupe indifférencié, comme décrit ici, ou en spirale (voir exercice du même nom) ou avec émergente (voir exercice du même nom). L'exercice se réalise sans musique.

### **Élément Poétique:**

Cet exercice s'inspire des mantras tibétains chantés lors de différentes cérémonies. La métaphore «Cana Divina» ou «Bambou Divin», fait allusion aux cannes de bambou qui «chantent» sous l'action du vent. Ce ne sont bien sûr pas les cannes qui chantent, mais leur rencontre avec le vent. Comme quelque chose qui chante en elles. Avec ceci, nous désirons souligner le fait que le chant n'est pas le produit de la volonté,

de l'intention à émettre la voix. Mais que les personnes se laissent chanter par un quelque chose qui veut être chanté à travers elles. Pour les tibétains, ce quelque chose est «le divin». En Biodanza, ce quelque chose est une métaphore de l'harmonie cosmique.

**Note CIMEB:**

Cet exercice rejoint d'autant plus son objectif que les personnes ont atteint la capacité de se fondre dans le groupe. Lorsque les besoins de se détacher.

**CHOEUR DE CANA DIVINA EN SPIRALE**

**Description:**

Une autre façon consiste à chanter la lettre «a» à partir d'une ronde dans laquelle deux participants se lâchent les mains, et l'une des deux commence alors à tourner très lentement sur elle-même, tenant la main d'un compagnon, d'un seul côté, ce qui a pour effet d'induire un enroulement de tout le groupe en spirale.

Un groupe compact finit ainsi par se former et les personnes cessent alors de se déplacer pour rester dans cet «enroulement». La constitution de cette spirale tend à accentuer l'effet de transe induit par cet exercice. Il conviendra donc de faire en sorte que la personne qui sera au coeur de cette spirale soit tout à fait apte à s'abandonner. L'exercice se réalise sans musique.

**CHOEUR DE CANA DIVINA AVEC EMERGENCE**

**Description:**

Dans une première façon, les participants en ronde émettent le son de la lettre «a», en cherchant à harmoniser le volume sans que personne ne domine avec sa propre voix celle des autres. Le son doit

être très profond, viscéral et non provenir de la gorge. Lorsque les personnes se sont harmonisées, l'une d'entre elles peut entrer dans le cercle, les yeux fermés, et laisser émerger son chant tandis que les autres maintiennent la base constante. Lorsqu'elle sent qu'elle a terminé, elle reste quelques instants en silence et vient à nouveau dans la ronde. Elle sera alors remplacée par une autre personne au centre.

Cette réalisation demande une bonne préparation affective du groupe afin qu'aucun des participants ne monopolise le centre.

## **CHANT DU PROPRE PRENOM**

### **Description:**

Les participants forment une ronde et une personne volontaire se place au centre, dans une posture de profonde connexion à soi. Elle commence alors à chanter son propre prénom à partir de l'émotion générée par ce don qu'elle se fait à elle-même en cherchant à écouter la résonance intérieure de ce mot/prénom qui représente son identité.

### **Objectif:**

Il s'agit d'un exercice de renforcement de l'identité qui peut induire une vivencia d'intase (état de conscience intensifiée de soi-même par lequel la personne se perçoit comme étant porteuse de toutes les possibilités de la vie).

### **Observation:**

Cet exercice est un défi du Projet Minotaure. Lorsqu'il est proposé en dehors de ce contexte, le facilitateur doit réserver cet exercice à des circonstances très spéciales (anniversaire par exemple) et créer une atmosphère de rituel, afin que la vivencia de chanter le propre prénom ne se transforme pas en quelque chose de superficiel ou d'anodin.

### **Projection Existentielle:**

Chanter le propre prénom est une vivencia de profonde connexion à soi: donner au nom par lequel les autres nous appellent, l'écho de l'appel que l'on s'offre à soi. Se reconnaître dans cet appel.

### **Élément Poétique:**

Les sonorités de chaque nom sont uniques lorsqu'elles vibrent dans la voix de celui qui le porte.

### **Remarque:**

Cet exercice se réalise sans musique.

## **CHANT DU PRENOM D'UN COMPAGNON**

### **Description:**

Les participants se placent en ronde et se tiennent par les mains. La distance entre eux doit leur permettre d'avoir les bras relâchés le long du corps, et d'être en contact les uns avec les autres, par les épaules. Une personne volontaire se place au centre de la ronde et se tourne dans la direction d'un compagnon de son choix pour lui chanter son prénom. Pour réaliser ce chant, cette personne est invitée à entrer en profonde connexion avec elle-même, dans une position qui stimule l'introspection (intimité). Ainsi, les yeux fermés, elle commence à chanter une mélodie ajustée au prénom du compagnon choisi.

Lorsque les variations de la mélodie le demandent, la personne joue avec les voyelles, les prolongeant, les modulant de manière à créer une parfaite intégration entre son chant et le prénom chanté. Le chant une fois terminé, les deux personnes s'étreignent et réintègrent la ronde de manière à laisser le centre libre pour un autre volontaire. Cet exercice fait partie de la ligne de l'Affectivité.

### **Objectif:**

D'une part, renforcer l'expression affective de l'identité chez la personne qui, par son chant, exprime un élan envers l'autre. (Courage de donner des signes d'affection).

D'autre part, renforcer l'identité de la personne qui reçoit le don du chant de son prénom de la part d'une personne du groupe. (Valorisation de l'estime de soi dans la réception du don affectif).

### **Note CIMEB:**

Cet exercice est une véritable cérémonie de confirmation affective. Il peut être proposé dans une séquence visant à célébrer une personne en particulier lors d'une occasion spéciale (défi, minotaure, moment spécial de la vie du groupe, etc.). Cet exercice peut aussi se réaliser en ronde: une personne passe au centre et chante - appelle – le prénom d'un compagnon. L'appelé vient au centre et se rapproche doucement de la première personne. Il appelle à son tour un autre compagnon et le premier le rejoint dans cet appel. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le groupe soit appelé. Le facilitateur reste à l'extérieur pour contenir de sa présence les derniers appelés.

Et...aussi: Le groupe est placé en ronde et un volontaire est invité à aller au centre pour chanter le prénom d'un compagnon. Les participants se joignent tous en chœur à la mélodie. L'exercice se réalise sans musique.

### **DIALOGUE DE VOIX**

Il s'agit d'un exercice de la ligne de l'Affectivité. Il se réalise à deux et permet de sensibiliser à la capacité que les personnes ont d'entrer en résonance les unes avec les autres, en l'absence de tout discours. Il s'agit véritablement d'un dialogue sonore, de voix et non de mots. Il se caractérise par la recherche d'une connexion sensible

avec l'autre à partir de l'écho de la voix. Il induit une profonde vivencia de communion affective, car les deux personnes transmettent par la voix, des états d'âme et des émotions de façon très subtile.

**Description :**

Les deux personnes se placent à une certaine distance et demeurent les yeux fermés, dans une

attitude à la fois réceptive et en connexion avec elles-mêmes. Chacune émet, à tour de rôle, un son qui peut avoir la structure d'une brève phrase mélodique. L'autre doit alors répondre à cet «appel» avec une totale cohérence, en s'affinant, en se mettant à l'écoute de ce que le compagnon dit avec sa voix, et non pas sur la base d'une réponse de l'ego. Il s'agit de se relier par la voix et non pas de se différencier de l'autre. C'est cette recherche de réponse cohérente et harmonieuse avec l'appel qui génère la vivencia de résonance. La réponse se fait également sous la forme d'une brève phrase mélodique, sur le même ton, dans la même nuance.

Tout au long de ce dialogue, chacune des deux personnes se déplace lentement et sensiblement en direction de la voix du partenaire. Lorsque les deux personnes se trouvent très proches l'une de l'autre, elles peuvent échanger une étreinte, mêlant délicatement leurs deux voix quelques instants puis l'exercice prend fin. L'exercice se réalise sans musique.

**POESIE - CHANSON**

La composition d'une poésie est d'abord proposée, par l'exercice appartenant à la ligne de la créativité et intitulé «Mon poème, c'est toi».

Après avoir écrit son poème, chaque personne cherche à mettre son texte en musique, en pregnant seulement quelques vers qui se répètent et se modulent sur la mélodie (par exemple, certaines voyel-

les seront étirées, d'autres scandées, pour ajuster les paroles à la mélodie). Pour la trame musicale, les personnes retiennent un thème sur lequel elles feront des variations.

Celles-ci doivent être en rapport avec le thème de base et ainsi définir la mélodie. Il faut donc éviter les variations qui échappent au thème et dans lesquelles chaque phrase musicale serait différente. Aucune musique de fond ne doit accompagner cet exercice.

N.B.: cet exercice est plus approprié pour l'extension de Biodanza «Laboratoire de la créativité».

**Remarque:**

Cet exercice fait plus particulièrement partie d'approfondissements vivenciels tels que "Le

Laboratoire de créativité", le "Projet Minotaure" et "L'Arbre des Désirs"

**POESIE - CHANSON - DANSE**

Cet exercice intègre trois formes différentes d'expression créative: la poésie, le chant et la danse. Les participants sont tout d'abord invités à écrire un poème par l'exercice de la ligne de la créativité appelé: «Mon poème c'est toi».

Le participant crée une mélodie qu'il adapte à son poème: pas nécessairement à tout le texte, mais de préférence à une phrase pleine de beauté et de signification.

Enfin, dans une troisième étape, le participant danse en chantant la poésie qu'il a lui-même écrite. Il est, bien sûr, nécessaire d'essayer plusieurs fois jusqu'à ce que surgisse la parfaite intégration entre les trois composantes. Cet exercice se réalise sans musique.

N.B.: C'est un exercice spécifique du Laboratoire de la Créativité et du Projet Minotaure.

**Remarque:** Cet exercice fait plus particulièrement partie d'approfondissements vivenciels tels que "Le Laboratoire de créativité", le "Projet Minotaure" et "L'Arbre des Désirs"

### **DANSE INTERIEURE (sans musique)**

La "Danse intérieure" se réalise sans musique donnant ainsi la priorité à la connexion profonde avec soi-même, à partir de mouvements cénesthésiques induits par l'écoute profonde de soi.

**Description:** il s'agit d'une danse d'une grande intimité et présentant des caractéristiques très personnelle, tant dans la forme que dans la vivencia. Les mouvements seront très lents et de profonde écoute de soi. La perception intérieure et la connexion profonde à la propre intimité induisent, dans cette sphère de silence, la perception de la musicalité, de la sonorité intérieure. Par la réduction des mouvements volontaires et des gestes expressifs intentionnels, les mouvements cénesthésiques se trouvent accentués et donnent naissance à une danse intérieure. Lorsque cet exercice est proposé dans la nature, la réponse intérieure est bien plus grande car elle est accentuée par les stimulations sensorielles et sonores qui proviennent de l'environnement même.

Dans la «Biodanza et Voix», à partir du propre flux respiratoire (le rythme respiratoire), du propre souffle vital, dans l'écoute silencieuse et sensible, on peut expérimenter la vivencia intense et transcendante du «souffle de vie» dans toutes ses nuances et possibilités sonores.

**Objectif:** La "Danse intérieure" requiert un bon niveau d'intégration sensitivomotrice et de la fluidité. Son objectif principal est d'approfondir l'auto-perception, les mouvements de l'intimité avec

soi et la connexion aux différents éléments sensoriels et sensibles de notre perception ?

### **CHANT SUR LE CORPS**

Il s'agit d'un exercice spécifique proposé dans le contexte d'une approche de la guérison par le néo Chamanisme

**Description:** Une personne reçoit, en position allongée, un bain sonore par l'émission viscérale et le souffle de cinq (ou sept) de ses compagnons au-dessus de son corps. Les personnes se connectent à leur capacité de don et transforment cette intention affective en expression viscérale vocale. La voix est une vibration, cette vibration porte l'intention qui anime les personnes et "baigne" entièrement la personne qui, dans un état d'abandon favorisant la transe, devient "perméable" et s'imprègne de cette vibration. Il se crée peu à peu une harmonie entre tous et la perception de la vibration de cette harmonie a un effet harmonisant à un niveau organique très profond.

À la fin de la cérémonie, la personne reçoit un toucher contenant sur tout le corps puis elle est

reçue, en position assise, dans des étreintes alternées lui conférant de plus en plus d'identité.

**Objectif:** Induire un état de transe par la vibration des voix au-dessus du corps.

### **SYNTONIE SILENCIEUSE**

Il s'agit là d'un exercice d'une très grande importance car il induit une vivencia profonde de réceptivité aux stimulations provenant de l'environnement, et tout particulièrement au contact

humain. Il appartient à la ligne de l'Affectivité.

**Description:** Il se réalise à deux. Le facilitateur invite les personnes à se mettre par deux. L'une des deux personnes ferme les yeux et dans une position relâchée, reste passive, dans un état d'extrême sensibilité. L'autre est active: elle effleure légèrement et avec une grande délicatesse différentes parties du corps du partenaire.

Ce dernier répond à ces «stimulations» délicates par un mouvement sensible de la partie du corps qui a été touchée. Et c'est ainsi que peu à peu se dessine une danse sensible en réponse aux stimulations reçues et en harmonie avec elles.

Ainsi, par exemple, si elle sent que sa main est touchée, elle la bouge avec une extrême sensibilité. A la fin de l'exercice, la personne qui a été dans la situation vivencielle réceptive reçoit une étreinte de la part de son partenaire puis les rôles sont inversés.

**Objectif:** Stimulation de l'intégration sensitivomotrice par l'affectivité. Sensibilité aux stimulations provenant de l'environnement.

**Observation:** La personne qui a le rôle actif est aussi invitée à ne pas sur stimuler son partenaire, c'est-à-dire à ne pas toucher plusieurs parties du corps à la fois, ni trop rapidement, car cela ne laisserait pas la place à une expression sensible.

**Remarque:** Cet exercice se réalise sans musique. Cependant, il est possible de le proposer en musique. Dans ce cas, se référer à la "Danse de sensibilisation à deux".

© Copyright by Rolando Toro Araneda

*IBF - INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION*

*OFFICIAL LIST OF EXERCICES, MUSIC AND INSTRUCTIONS*

*LISTE OFFICIELLE DES EXERCICES, MUSIQUES ET CONSIGNES*

*E d i t i o n 2 0 1 2*

## **A N N E X E I I (FRANCES)**

### **VOIX ET BIODANZA®**

**par Jussara Silveira da Rosa**

Facilitatrice titulaire et didacte / Porto Alegre-Brésil

(Article publié dans la revue Européenne, numero 03

De l' "Associazione Europea Insegnanti Biodanza® Sistema Rolando Toro" Mars 1998)

**Traduction Paula Roulin**

Directrice de l'École de Biodanza de Lyon- France

### **I. INTRODUCTION**

Le son a son origine dans un mouvement vibratoire de particules et d'objets. Les vibrations que produit le son sont des manifestations d'une énergie qui est présente dans toute la nature, en nous-mêmes et dans l'univers. L'être humain peut seulement percevoir une petite portion de ce vaste spectre vibratoire. Le son est une force universelle et invisible, capable de produire des changements profonds au niveau physique, émotionnel et spirituel.

La musique est un son spécial, parce qu'il contient un système de rythmes, d'harmonie et de relations qui existent dans tout l'univers, des mouvements des planètes autour du soleil jusqu'à la croissance des cellules. La musique est un langage humain universel:

un langage d'initiation aux rites de passage, un guide à travers les labyrinthes d'expansion de la conscience et un chemin pour atteindre un état de guérison profonde, et de plénitude.

Tout au long des siècles, l'homme s'est servi des sons, spécialement musicaux, comme un instrument thérapeutique naturel. Les origines de la guérison par les sons et la musique remontent à la préhistoire.

Dans l'Égypte antique, le hiéroglyphe qui représentait la musique était le même que celui qui représentait la joie et le bien-être. Les savants indiens et les philosophes grecs pensaient que toutes les formes physiques étaient des manifestations de la musique.

Les sages de la culture antique concevaient la musique terrestre comme un écho et une résonance de la musique cosmique, obéissant aux mêmes lois divines et ainsi capables d'enlever la douleur et la souffrance et de favoriser la santé et la guérison. L'humanité pourrait chanter à l'unisson avec les étoiles, dans une tentative d'atteindre l'harmonie universelle.

La musique est capable de dépasser les filtres logico-analytique du mental pour établir un contact direct avec les sentiments et les passions cachées dans la mémoire et dans l'imagination. Ceci provoque des réactions physiques.

Le son est une force puissante. Le respect de la vie est indispensable pour utiliser de façon adéquate les énergies sonores. Dans la Grèce et la Rome antiques on exigeait ce sens des responsabilités de la part des étudiants de philosophie classique qui choisissaient en fait avec attention la musique curative pour garantir la santé, la pureté et la fermeté du caractère.

Les mantras, cantiques et formules curatives ont une origine très ancienne. Sur les papyrus égyptiens qui contenaient des textes de médecine, on parle des cantiques pour guérir la stérilité, les douleurs rhumatismales et les piqûres d'insectes. Dans l'ancien tes-

tament on rappelle que David a enlevé la dépression du roi Saul en jouant de la harpe.

Les Esséniens et leurs thérapeutes guérissaient avec des paroles sacrées. Dans la culture hellénique, les douleurs de la sciatique et de la goutte étaient apaisées par la musique de la flûte.

La connaissance des sons, des rythmes et des cantiques étaient fondamentale pour les pouvoirs curateurs des chamans, des guérisseurs et des prêtres de la culture celte.

La musique comme métaphore de l'ordre et de l'amour divin apparaît dans toute la littérature mystique du judaïsme, du christianisme et de l'islam.

A l'époque médiévale-renaissance, les sages connaissaient l'importance fondamentale de la musique pour la compréhension de l'univers et de l'humanité. Dans l'Angleterre de Jacques I,

Thomas Cogan et Richard Brown traitaient leurs patients avec la musique.

Les grands compositeurs attiraient l'attention sur la relation entre son, musique et santé. Haendel affirmait que son intention n'était pas de divertir le public mais de « le rendre meilleur ». Au 18ème siècle, Farinelli a guéri la maladie chronique du roi Philippe V d'Espagne en chantant l'air préféré du monarque.

On disait que la musique, transmise du chanteur par son air, entrait dans le corps du patient et lui rendait vigueur et bien-être naturel.

Au 19ème siècle, certains chercheurs scientifiques prouvèrent les effets physiologiques de la musique sur la respiration, sur le rythme cardiaque, sur la circulation sanguine et sur la pression artérielle.

Peu à peu, la validité du son et de la musique comme technique thérapeutique fut reconnue dans le milieu de la santé mentale, de la réhabilitation psychologique.

## **LA NATURE DU SON**

Nous vivons dans un monde de sons: bien avant la naissance nous entrons en contact avec le battement du coeur de la maman. Les sons peuvent être ou non perçus comme musicaux ou chaotiques, étranges ou familiers, inquiétants ou plaisants, destructeurs ou curatifs.

Le son est un mouvement vibratoire, un mouvement des atomes et des molécules qui composent autant les objets petits que grands.

Un objet en mouvement peut faire qu'il se passe quelque chose, en vertu de l'énergie représentée par son mouvement. L'énergie de l'eau en mouvement devient énergie électrique.

Pour qu'un objet produise un son, il doit vibrer, c'est-à-dire bouger d'un côté à l'autre. Chaque mouvement complet d'un côté à l'autre d'une corde de guitare ou du bras d'un diapason s'appelle un cycle.

La corde ou le bras du diapason vibrent à des centaines de cycles par seconde et le nombre exact de cycles par seconde dépendra de la note musicale produite par le diapason. Les nombres de cycles ou de vibrations par seconde s'appellent fréquence.

L'unité avec laquelle on mesure les fréquences est appelée Hertz (Hz). Un Hertz correspond à une vibration ou cycle par seconde. Les sons graves ont une fréquence basse alors que les aigus ont une fréquence haute.

Les ondes sonores dans l'air sont constituées de molécules d'air qui bougent d'un côté à l'autre longitudinalement. Ce sont des ondes de compression et d'expansion qui s'étendent à travers l'air. La vibration des molécules les rapproche puis les sépare.

La quantité de mouvement des atomes et des molécules vibrantes détermine la sonorité ou l'intensité d'un son.

Son doux: quand une molécule d'air vibre légèrement d'un côté à l'autre.

Son intense: vibration plus vigoureuse qui, à chaque oscillation, bouge plus fortement. L'intensité est la hauteur ou l'amplitude d'une onde sonore.

Elle se mesure avec une unité appelée decibel (dB).

Résonance: chaque objet a sa fréquence de vibration. Si nous tapons légèrement avec un doigt sur un verre de bonne qualité, cela produit un son cristallin avec une fréquence naturelle pour lui qui dépend de sa grandeur, de sa forme et du matériau avec lequel il est fait. Une bonne chanteuse pourrait imiter la note naturelle du verre et le faire vibrer: ce phénomène est appelé résonance. Si une chanteuse produisait une onde sonore avec une énergie et une précision suffisante, le verre vibrerait toujours plus jusqu'à ce que l'énergie vibratoire devienne excessive pour sa structure; à ce moment le verre se casserait ou volerait en éclats.

A cause de la résonance, une source de son comme, par exemple, une corde jouée, produit des

ondes sonores qui passeraient leur propre énergie aux objets qui l'entourent. Si ces objets ont la même fréquence naturelle de vibration ils acquièrent aussi un mouvement vibratoire.

La résonance est un principe physique fondamental, avec beaucoup d'applications réelles sur la guérison par le son.

### **EXERCICES DE RÉSONANCE:**

Si nous plaçons deux guitares, violoncelles ou d'autres instruments à corde, bien accordés, l'un face à l'autre à quelques

centimètres de distance et pinçons une corde d'un des instrument en la laissant vibrer un ou deux secondes et en l'arrêtant avec un doigt, la corde correspondante de l'autre guitare vibrera et émettra un son faible, bien qu'aucune main ne l'ait touchée. Le fait que la deuxième corde bouge est une conséquence de l'onde sonore émise par la première. Ceci arrive parce que les deux cordes, accordées sur la même note, ont la même fréquence naturelle de vibration. Quand l'une d'elle est touchée, elle produit des ondes sonores qui transfèrent leur énergie aux objets environnants, et parmi lesquels le corps de la guitare et les autres cordes. La corde qui a la même fréquence naturelle est celle qui est la plus concernée et se met à vibrer par « sympathie ». Cette vibration par sympathie d'un objet sous l'influence d'un son de fréquence adéquate, s'appelle résonance acoustique.

Un harmonique est une fréquence d'onde qui a une relation particulière avec une autre fréquence d'onde. Nous percevons instinctivement le caractère d'un son. Nous les classifions comme beaux ou laids, plaisants ou déplaisants, chaotiques ou ordonnés, bruyants ou musicaux. Les effets thérapeutiques des sons musicaux contrastent avec les connotations négatives des bruits. Le bruit est l'effet d'ondes sonores désordonnées et désorganisées, dont les fréquences et l'intensité n'ont pas de relation entre eux. Les sons musicaux sont harmonieux, les fréquences d'onde ont des relations spéciales entre elles.

CYCLE: mouvement complet d'un côté à l'autre (par exemple d'une corde d'une guitare);

FRÉQUENCE: nombre de cycles ou de vibrations par seconde;

FREQUENCE HAUTE – sons aigus

FREQUENCE BASSE – sons grave;

HERTZ (Hz): unité de mesure de la fréquence = une vibration ou cycle par seconde

ONDE SONORE: molécules d'air qui bougent d'un côté à l'autre; onde de compression et expansion;

INTENSITE: entité du mouvement des atomes et des molécules vibrantes; hauteur ou amplitude d'une onde sonore;

DECIBEL (dB): unité de mesure de l'intensité

SON DOUX: vibration légère

SON INTENSE: vibration plus vigoureuse

RESONANCE: une source de son comme par exemple une corde d'une guitare jouée produit des ondes sonores qui passent leur énergie aux objets qui l'entourent;

HARMONIQUE: une fréquence d'onde qui a une relation particulière avec une autre fréquence d'onde.

## **SON ET ÉNERGIE**

Dans la science classique est appelée énergie la capacité de réaliser un travail, de faire que quelque chose se passe. Un objet en mouvement peut faire que quelque chose se passe selon l'énergie représentée par son mouvement. Un fleuve qui coule a l'énergie suffisante pour faire tourner d'énormes turbines, connectées à des générateurs électriques. De cette façon, l'énergie de l'eau en mouvement se change en énergie électrique. Ce type d'énergie, qu'ont les objets ainsi que les substances qui bougent, s'appelle énergie cinétique.

Le son existe par le mouvement de vibration des objets et c'est pour cela que c'est aussi une énergie cinétique. Cette énergie

peut être chaotique ou ordonnée, diluée ou concentrée, faible ou puissante.

Les médecins calculent que si toute l'énergie sonore produite par une multitude de spectateurs qui crient et applaudissent à une grande manifestation sportive se convertissait en énergie calorifique, on obtiendrait suffisamment d'eau chaude pour une petite tasse de café. Dans la médecine moderne, on a observé qu'il est possible d'émettre un son précis, puissant et avec une tonalité aiguë pour faire vibrer les calculs rénaux ou biliaires afin de les pulvériser.

### **ONDE SONORE ET PARTIES DU CORPS**

Des recherches récentes réalisées par des thérapeutes du son et des biologistes ont mis en évidence les effets des vibrations sonores sur les cellules vivantes. En utilisant des diapasons comme source de son, les différentes fréquences de la gamme musicale ont déclenché des changements de formes et de couleurs dans les cellules du sang. Par exemple, la note « DO » les a agrandies, le « MI » les a rendues sphériques et le « LA » a changé leur couleur du rouge au rose. Les fréquences des notes peuvent être suffisamment proches des fréquences naturelles des cellules pour pouvoir établir des vibrations par sympathie, renforcer les résonances et détruire les schémas d'interférences perturbatrices.

Les cellules cancérogènes, comparées à celles saines, peuvent être considérées comme faibles, flasques et grasses. En les soumettant à la même succession de fréquences croissantes, elles se sont désagrégées et désintégrées. Il est possible que les résonances renforcent les cellules et les tissus sains et qu'elles inhibent les cellules malades.

Cette recherche pourrait anticiper le commencement de l'utilisation thérapeutique des sons pour le traitement du cancer.

## **ONDE SONORE ET ONDE DE LUMIÈRE**

Les physiciens pensent que les ondes sonores sont un phénomène distinct des ondes lumineuses. Le son est provoqué par le mouvement des atomes, des molécules et des objets. Sa transmission dépend de la matière. Les ondes sonores ne peuvent traverser le vide.

Les ondes de lumière, les ondes radio, les ondes des rayons X et d'autres types semblables d'ondes ne dépendent pas de la matière. Elles se manifestent comme des ondulations, semblables aux lignes invisibles de la force magnétique qui entoure un aimant. Toutes ces ondes peuvent traverser le vide de l'espace.

Tant le son que la lumière sont des formes d'énergie et on peut établir de nombreux parallèles entre la nature ondulatoire de l'un et celle de l'autre.

## **II - LA VOIX**

Notre corps produit des sons de tout type, de ceux des paumes des mains au bruit des pieds sur le sol en passant par le grincement des dents et les gargouillis de la digestion. La voix, produite par les cordes vocales, reflète l'état mental, émotionnel et physique d'une personne. En vérité, la voix est une allégorie de l'âme. La voix unit la plus petite onde ou particule d'énergie à l'énergie de l'univers. La découverte et la libération de notre voix est positive pour notre santé physique, pour notre confiance dans les relations sociales et pour notre capacité de communiquer.

La façon dont nous utilisons la voix peut donner une vision profonde de tout notre être. Quand nous parlons et nous chantons, nous nous manifestons comment notre énergie, nos sentiments, nos pensées et nos intuitions s'unissent pour produire un style vocal propre et inimitable. Le style vocal reflète les influences externes, en

plus de nos sentiments intimes, et évolue avec le temps selon la maturation des émotions et des expériences accumulées. Dans la mesure où nous saurons mieux utiliser la voix, nous nous sentirons mieux.

## **LA RESPIRATION**

La voix est basée sur la respiration.

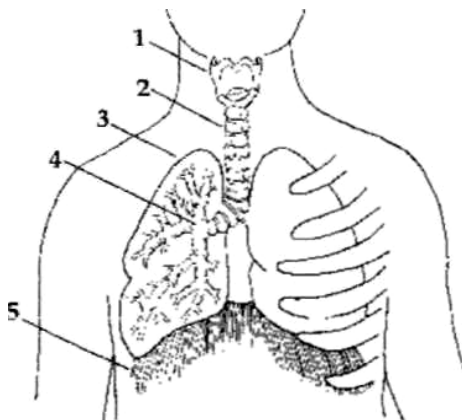
Chaque quatre ou cinq secondes, nos poumons absorbent un air nouveau qui contient de l'oxygène, et expulse les résidus toxiques d'acide carbonique.

Cette fonction vitale de la respiration continue même quand nous ne nous en rendons pas compte et l'effort physique a également lieu lorsque nous nous reposons ou nous dormons. C'est la fonction la plus importante de notre corps, sans elles nous mourrions étouffés.

Parmi les organes de la respiration, il y a le nez, la bouche, la gorge, la trachée, les voies respiratoires inférieures (bronches et bronchioles) et les poumons. Parmi les muscles qui interviennent dans la respiration, il y a ceux de la poitrine et des épaules et surtout le diaphragme, qui est une grande plaque musculaire située à la base du thorax. Le diaphragme marque la limite entre le thorax et l'abdomen.

Quand nous inspirons, ces muscles font en sorte que les poumons s'élargissent en absorbant l'air de la bouche et du nez et en abaissant la trachée. Quand les muscles du thorax et le diaphragme se relâchent, la réaction élastique des poumons fait qu'ils se contractent comme des ballons que se gonflent, en expulsant le souffle avec le mouvement de l'expiration. Ceci signifie que l'expiration, quand nous parlons ou chantons, est un processus passif et non musculaire, qui dépend de la contraction naturelle du volume pulmonaire.

## MÉCANISMES RESPIRATOIRES



L'air qui entre par le nez et la bouche passe par le larynx

(1) Il traverse la trachée

(2) Il descend jusqu'aux poumons

(3) L'air est distribué dans les deux poumons par les bronches

(4),(5) Le grand diaphragme, qui sépare le thorax de l'abdomen, est le principal muscle de

l'inspiration..

## PRODUCTION VOCALE DU SON

Chaque instrument musical a trois caractéristiques qui déterminent la production du son: un excitateur ou une source d'énergie; un élément vibrant qui détermine le son et sa tonalité, et des éléments résonnants qui donnent les caractéristiques tonales. Dans une

guitare, ceux-ci sont respectivement le doigt qui pince la corde, la corde et le corps de la guitare.

La voix peut être un instrument musical avec beaucoup de caractère, de puissance et d'adaptabilité. Son excitateur et le souffle qui vient des poumons; les éléments vibrants sont les cordes vocales, situées dans le larynx; les éléments résonants sont la cavité et les structures creuses de la gorge, de la bouche et de fosses nasales.

De la même manière, la vocalisation se divise en trois processus principaux: la phonation, la production du son, la résonance ou l'amplification harmonique du son, l'articulation et la prononciation des sons vocaux pour produire les formes linguistiques que nous appelons paroles. La rétro-alimentation auditive, l'écoute de ses propres émissions, est la partie principale du processus de vocalisation. Il est important de se rappeler que c'est toute la personne qui parle et qui chante.

## **LES CORDES VOCALES**

Nos cordes vocales sont deux protubérances d'un blanc perlé, situées dans le cou des deux côtés du larynx. Elles ne vibrent pas librement comme une corde de violon. Il serait plus exact de les appeler « plis vocaux » parce qu'elles sortent de la paroi du larynx comme deux plateaux.

Quand nous parlons, certains muscles du cou et de la zone qui entoure le larynx allongent les cordes vocales, en les faisant se rapprocher au centre du larynx, en se touchant presque. L'air passe par un orifice étroit en forme de fente, provoquant la vibration des cordes. Les cordes vocales sont accompagnées d'une autre paire de plateaux, appelée « fausses cordes vocales », qui se trouvent immédiatement au-dessus des vraies. Les cordes vocales forment une cavité en forme de ventre, le ventricule du larynx, où les sons ont commencé par la pression du souffle.

Les cordes vocales sont à l'intérieur du larynx, là où se rejoignent la gorge et la trachée.

Un groupe compliqué de muscles régule la forme du larynx, pour tendre et relâcher chaque fois les cordes vocales. De cette façon, la vitesse de leurs vibrations varie et ainsi le ton de la voix se modifie.

L'exploration de la voix est un chemin de réalisation et peut être utile également au niveau pratique. Notre instrument est la totalité de notre corps. Si, dans le chant, nous utilisons la voix de façon naturelle, celui-ci englobe les cordes vocales, nécessitant l'utilisation correcte de la tonalité et de l'intensité. Si nous sommes relâchés pour libérer les tensions accumulées à cause du stress physique et émotionnel, la capacité vocale et le contact avec notre potentiel augmentent.

### **III - LA MUSIQUE DANS LA NATURE**

La nature a les sons naturels que nous pourrions définir comme « la musique de Gaïa ».

Parmi les phénomènes météorologiques, nous avons la musique du vent et le rythme de la pluie qui tombe. Le sont des vagues de la mer, le murmure du fleuve et la chute d'une cascade; le susurrement des abeilles et le chant des grillons composent cet orchestre naturel.

Un des sons les plus connus et appréciés est le chant des oiseaux qui a une similitude avec notre musique. Le chant des oiseaux est complet, prolongé et rythmique; il célèbre la parade amoureuse et la domination territoriale, comme nos chants qui parlent de lieux et d'amour. Il semble que certains oiseaux chantent pour le pur plaisir de chanter; chaque espèce a des caractéristiques reconnaissables, présentant dans certains cas des caractéristiques locales de « dialecte » musical. Chaque oiseau apporte des variations à ses schémas musicaux héréditaires; ceci rappelle la tradition des chansons populaires qui se transmettent dans la communauté humaine.

Si nous devenions plus respectueux des arbres, si nous étions plus attentifs aux animaux et sensibles à l'environnement naturel qui sont les merveilles de la création, nous percevrions de nouvelles ouvertures qui nous conduiraient à un contact plus profond avec le divin.

Beaucoup de plaisirs et de joies viennent de la nature: le parfum des sapins, l'association des couleurs et des tons des fleurs qui poussent l'une à côté de l'autre, le chant des oiseaux, la vitalité fraîche et humide de la terre; la forme et l'énergie des pierres; le rythme ondulant d'un torrent ou d'un lac; le chant éternel de l'océan. Ces cadeaux de la nature nous aident ensuite à trouver un équilibre et une harmonie.

Certains compositeurs ont été particulièrement sensibles à l'harmonie et aux sonorités de la nature. Souvent, les grands peintres de sons musicaux ont écouté les appels des êtres de la montagne, de la mer et de la forêt et ont transformé ces inspirations en notes et mélodies par les instruments de musique.

Certains auteurs ont tenté d'imiter les sons et les mélodies de la nature, comme c'est le cas par exemple dans la symphonie « Pastorale » de Beethoven, alors que d'autres musiciens sont plus rebelles dans leur interprétation, comme celle des forces d'une forêt sauvage ou la vigueur d'un océan en furie: « Tapiola » et la « Tempête » de Sibelius.

La musique de la nature est infinie dans sa variété et dans ses contrastes. Parmi les compositeurs brésiliens, nous avons Heitor Villa-Lobos avec « La floresta amazonica » et les « Bachianas brasileiras » qui imitent des scènes de la nature avec des cascades perdues dans une forêt exotique et sauvage de l'Amérique du Sud.

Les traditions populaires ont des histoires intéressantes dans lesquelles la musique apporte fertilité et bonne récolte. La cité indienne de Vrindavan est fameuse pour sa verdure attribuée à la musique vivifiante de la flûte de Krishna.

Mian Tan Sen, musicien à la cours de l'empereur Akbar de Lahor au 16ème siècle, non seulement était capable de faire grandir

et fleurir les arbres, mais on dit aussi que par des chants adéquats il modifiait la météo pour favoriser les plantations impériales.

Dans le sud de l'Inde on croit que la musique naturelle du susurrement et du bourdonnement des insectes garantit la croissance de la canne à sucre.

La science moderne le confirme: les plantes grandissent plus vite si elles sont accompagnées de musique, que ce soit dans les champs ou dans les serres. Certaines expériences démontrent que la germination, la croissance, le fleurissement, la production de fruits et des semis dérivent des ondes sonores, spécialement de celles des sons musicaux avec des intervalles de basse fréquence.

Les animaux domestiques réagissent à la musique: Les vaches produisent plus de lait quand on diffuse de la musique là où elles mangent; certains chevaux de course deviennent inquiets lorsqu'on enlève la radio des stalles.

Comme les plantes et les animaux, les êtres humains aussi sont influencés par la musique. Nous nous rendons toujours plus compte que la vie de la planète est un réseau d'interaction et que chaque partie dépend de l'autre. Nous pouvons récupérer l'antique conscience que la musique symbolise et exprime le principe de la communication mutuelle. La musique comprise dans son essence est une démonstration du respect révérencieux pour la vie.

#### **IV. LES SONS ET LA VOIX DANS LES EXPÉRIENCES DE BODANZA®**

Parmi les exercices de Biodanza qui existent, je crois que nombre d'entre eux peuvent tre vécus avec des sons viscéraux, des susurrements, des berceuses, des chants de guerriers et d'autres sons créatifs.

Certaines vivencias, comme le chant du prénom, le cri d'identité et certains mantras sont déjà assez utilisées.

D'autres vivencias peuvent être produites avec la musique de la nature, qui est très riche de sons particuliers; la connexion de chacun, du groupe, unie à la symphonie du milieu ambiant naturel (eau, oiseaux, air, etc....) est extrêmement salutaire.

## **V - CONCLUSION**

Une des façons les plus simples d'entrer en contact avec notre potentiel et notre capacité à libérer une énergie par la musique consiste à produire une musique au moyen de la voix humaine, un instrument musical que nous avons tous.

La voix a été utilisée comme véhicule de l'élévation spirituelle et de guérison dans toutes les cultures de notre histoire. Elle a été utilisée professionnellement et dans le cadre des cérémonies des chamans et des guérisseurs, des religieux et des trouvères. Ses fonctions sont de guérir, d'inspirer, de consoler, d'établir un contact avec les forces cosmiques.

Certaines personnes peuvent apprendre à utiliser la voix de façon curative, comme peuvent le témoigner toutes les mères qui ont chanté des berceuses à leurs enfants.

Le premier pas est de créer un son. Quand nous commençons à créer des sons avec notre voix, nous devenons compositeurs, même si nous ne connaissons aucune des lois formelles de la composition. La volonté d'ouvrir la bouche et d'émettre un son suffit. Selon Thomas Adams « il faut ouvrir la bouche pour libérer le ventre ».

Sandra Sofiati, thérapeute de San Paolo, parle d'un cordon sonore qui remplacerait le cordon ombilical, en se basant sur la lecture du livre de Denis Vasse, psychanalyste lacanien: « L'ombilic et la voix ». Le passage de l'existence foetale à l'existence humaine fait pleurer l'enfant, il émet ses premiers sons et commence à respirer; maintenant il est biologiquement séparé de la mère. Le corps

du nouveau-né est, à la fois, une caisse de résonance qui émet et reçoit des sons et un corps sonore.

A partir de ce moment, le rapport avec le corps de la mère est médiatisé par la voix qui se substitue au lien de sang ombilical, et c'est par le cordon sonore que l'enfant communique maintenant et reste lié à sa mère.

Si un trou se ferme, un autre s'ouvre. La fermeture de l'ombilic est étroitement liée à l'ouverture de la bouche et à l'émission de la voix; c'est à travers ce canal de communication que l'enfant exprime ses formes de communication et d'expression les plus primitives.

Pierre-Paul Lacas («Sur l'inconscient et la musique») dit: «la voix de la mère est celle de la musique; la musique est la voix de la mère».

Pour un enfant, l'instrument musical fonctionnera comme le langage parlé qui lui est adressé: le son musical et le langage sont porteurs d'une signification affective. Chez l'enfant qui reçoit il n'y a pas de distinction entre une émission sonore illogique, des bruits de l'environnement, des sons divers, des musiques variées et le phénomène sonore logique. La voix de la mère est une source de vie apprise du point de vue vibratoire sonore et, par extension, musicale dans le sens le plus vaste du terme.

L'enfant a la voix de la mère comme référence sonore quasi constante. Elle lui apporte les premières mélodies, les premiers rythmes et les premières significations.

Le cordon sonore, que l'enfant utilise d'abord pour s'exprimer biologiquement et émotionnellement, est utilisé plus tard pour les premières communications intentionnelles (bruits, premiers mots, premières phrases) jusqu'à devenir un support du langage articulé.

L'écoute de la voix est une manière de plus de connaître la personnalité humaine, car chaque voix a sa propre tonalité et indique la manière d'être de chacun. Les modulations de la voix font vibrer la caisse de résonance de notre corps de façon unique pour chaque être que nous rencontrons.

Paul Morse, dans son livre « La voix de la névrose », affirme que la personnalité humaine se reflète dans le son que la personne émet.

La voix est étroitement liée à la respiration de façon naturelle, sans besoin de penser à l'entrée et à la sortie de l'air pour qu'elle soit émise.

L'enfant, au début, s'exprime par des sons propres à sa nature biologique et émotionnelle. Ensuite, avec une éducation basée sur une morale sexuelle répressive, la respiration commence à se bloquer, le corps se rigidifie et la capacité de s'exprimer par les sons commence à se perdre. La menace du châtement, la voix autoritaire et le regard de haine, entraînent l'expression sonore à cause de la peur qu'ils provoquent. Le processus de répression et le blocage de la voix sont donc liés.

S'il est possible de dénouer un corps durci par la peur et de se mettre en contact avec ses potentiels dans un corps en vibration, le déblocage de la voix est une des possibilités pour faire du corps une grande caisse de résonance, par la colonne d'air qui passe par les cordes vocales. Selon Denis Vasse « celle-ci transforme le corps silencieux en un espace sonore ».

Reich dit que le déblocage de l'anneau oral provoque des expressions émotionnelles comme les pleurs, mordre avec rage, crier ou sucer et peut sans doute ouvrir aussi le canal d'expression artistique qu'est le chant. Chanter c'est promouvoir le mouvement d'énergie dans sa direction ascendante, dans le sens de l'auto-expression créative et de la transcendance. La transcendance qui est comprise comme le sentiment d'amour qui met en relation l'homme avec ses compagnons, avec toute la vie et avec l'Univers. Ainsi, le cordon sonore peut être utilisé pour mettre en relation l'homme avec le Cosmos.

Les orientaux font cela par la méditation avec un mantra. Selon les antiques textes indous, l'Univers s'est formé à partir d'un son primordial (OM), mère des mantras qui s'est ensuite décomposé en vibrations. Les mantras, qui proviennent de ces sons cosmiques, sont des formules métriques qui, entonnée répétitivement, produisent une vibration profonde et harmonieuse. Leur fonction est d'amener l'homme à

vibrer avec les autres sons de l'Univers, d'activer les glandes, de promouvoir l'ouverture des « chakras » et l'équilibre de l'énergie.

La voix humaine est réellement un véhicule de transformation.

Le processus de chanter une note pendant une longue période, par exemple, quand nous émettons le son de la voyelle « a », provoque d'innombrables altérations chimiques et métaboliques dans le corps, parmi lesquelles la possible libération d'endorphine du cerveau, comme également la tendance à une concentration mentale qui permet aux deux hémisphères la synchronisation de leur fonctionnement.

Une des principales différences entre le chant et la parole est que le chant appuie les sons des voyelles, alors qu'en parlant nous appuyons les consonnes.

Les soi-disant sons purs des voyelles apparaissent dans des contextes spirituels et curatifs du monde entier. Par exemple le « a » apparaît dans « Allah » au Moyen Orient, dans « Alléluia » et dans « Amen » des traditions judéo-chrétiennes.

Les trois sons de voyelles pures sont une réalité vibratoire traditionnellement associée à des attributs spéciaux, des énergies et des parties du corps qui résonnent en réponse à ces sons.

Selon la tradition Soufi, par exemple, le premier son voyelle « a » signifie une unité ou une unification et irradie une couleur dorée. C'est un son qu'on dit ouvrir le coeur.

La deuxième voyelle « u » est généralement considérée comme étant bleue. Elle est associée à l'eau et est mise en relation avec la gorge.

Le troisième son voyelle pur « i », plus pénétrant, est associé à l'air et est lié au mental. Sa couleur est le vert-bleu brillant ou le turgescent.

Il y a encore trois sons voyelles pures, ce sont l' « ummm », le son du murmure à bouche fermée associé à la partie supérieure de la tête et qui, dit-on, produit toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

Le soufis et d'autres ont étudié les effets curatifs des sons et de la musique. Ils croient que certains sons, avec leur couleur respective, conditionnent directement le système endocrinien.

En travaillant principalement avec des tons purs et les sons voyelles, en produisant de simples mélodies, par exemple, nous pouvons libérer les énergies qui sont dans notre corps. Nous pouvons créer une chanson qui transmet de la joie et une sensation d'auto-expression.

« L'école de la Libération de la Voix » est une méthode inventée par une chanteuse suédoise qui a travaillé avec Rudolf Steiner pendant de nombreuses années, et qui à l'apogée de sa carrière fut frappée d'une paralysie des cordes vocales qu'elle a réussi à guérir par ce travail.

Thomas Adams, un thérapeute de la voix allemand, donne au Brésil un cours sur ce sujet et il dit que la vision de l'homme sur laquelle s'appuie « la libération de la voix » vient de l'anthroposophie et tient donc compte de la dimension spirituelle, en plus de celle physique et mentale.

D'une manière très semblable, les orientaux pensent qu'il existe un Ton Primordial qu'on ne peut entendre et qui se décompose en tons cosmiques, eux aussi inaudibles et que ces tons s'incarnent sur la terre par la voix humaine et les tons produits par les instruments de musique. Pour cette raison, l'âme peut s'exprimer et se mettre en contact avec le cosmos par la voix et la musique. C'est un autre cordon sonore sauf qu'ici le flux est entre le Cosmos et la force créatrice.

Ils pensent que chaque individu naît avec une voix qui lui est propre mais, en fonction de l'histoire de chacun, cette voix est parfois caparçonnée. C'est pour cela qu'on ne dit pas « former » la voix mais la « libérer », par des exercices qui tentent d'enlever les « voiles ».

Ils affirment que la vibration est pour le son ce que le terrain est pour l'homme. Pour marcher, l'homme a besoin du terrain comme les sons pour être exprimés ont besoin de la vibration. C'est ici qu'entre en piste le corps et l'importance du travail corporel, parce que c'est le corps comme instrument musical qui, « accordé » et « joué » produit une vibration, rendant ainsi possible l'expression de ces tons.

Les orientaux considèrent également la respiration comme une chose très délicate et sacrée. Ils pensent qu'elle est un cadeau des dieux et que pour cela il n'y a pas besoin de se forcer pour respirer. L'air nous est donné. Pour la Biodanza également, la respiration est naturelle et organique.

Ils s'exercent activement avec les sons. En même temps, ils gardent une attitude de respect parce qu'ils considèrent les tons comme des êtres vivants.

Pour donner un exemple, dans l'exercice avec les consonnes « MVRS » ils travaillent les quatre éléments:

M est l'eau, c'est une consonne liquide. La personne pleure, sue, baille

V est le feu, il promeut le mouvement de l'énergie vers les jambes et les pieds. Il crée une résonance dans le ventre

R est l'air, il projette la voix dans l'air

S est la terre, la concentration, la répression, la solidité (combien de sons « s » sont-ils utilisés pour réprimander ?)

Cependant, c'est dans le son « NG », soit dans le son le plus nasal possible, étant donné qu'il a une résonance dans le nez, qu'ils pensent que réside le pouvoir de guérison. Le son « NG » a la capacité curative et c'est à travers lui que la chanteuse suédoise Werbeck a récupéré l'usage des cordes vocales.

« NG » est un son mystérieux: les enfants naissent avec sa résonance dans la tête. Il est dans « OM » des orientaux, dans « Amen », et toutes les mères du monde endorment leurs enfants au son du « N ». Dans les sons nasaux, le « liquide » de la colonne vibre. Là est le pouvoir curatif de la musique, car si les sons sont vivants, ils sont pleins de substance formatrice et créatrice du tout.

Pourquoi devenons-nous si radieux quand nous chantons ? Parce que, avant, on chantait pendant le travail et le chant faisait-il que l'on se fatiguait moins ? Pourquoi « celui qui chante effraye-t-il ses maux ? ».

En observant la voix des autres et en se syntonisant avec la nature de notre propre voix, nous pouvons découvrir beaucoup sur tant d'aspects de la santé. Savoir écouter avec amour est un art. Nous écoutons la parole et leurs significations, nous écoutons les soupirs et les hoquets, le ton, le timbre, le rythme et la vitesse de la voix.

Tout cela, ajouté à la posture et au langage du corps dévoile le bien-être physique, émotionnel et mental d'une personne.

A ceux qui écoutent vraiment attentivement, la voix peut aussi offrir une vision de comment nous affrontons les différentes étapes de la vie et les processus de développement et de maturité. La peur de la maturité et des exigences et des responsabilités émotionnelles de la vie adulte peuvent se concrétiser en une voix infantile. Les sentiments de défaite et d'inutilité peuvent se manifester par une voix apathique et larmoyante.

La répression corporelle et l'émotion vécue par la personne s'expriment dans la voix avec ses variations. Par les caresses et le contact, nous pouvons débloquer les tensions corporelles en libérant les tensions que notre corps a enregistrées, en faisant jaillir l'expression de différents sons, spécialement ceux produits à partir des viscères.

Quelques phrases que nous avons entendues au cours de notre vie:

- Ferme la bouche
- Ne pleure pas
- Parle moins fort, tu déranges

- Arrête de rire, que vont penser les autres
- Ne reste pas bouche bée

Il y a eu des moments où la voix n'est pas sortie, elle s'est étranglée dans ma gorge et je n'ai pas su comment affronter cette émotion.

Tout cela m'a amené à prêter attention à la gorge, à la voix et au son qui sortait de la bouche.

En essayant de chanter, je me suis rendue compte que j'en retirais une sensation de bien-être, de relâchement, de souplesse, de joie, de communion avec mes compagnons et un sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand, d'intégration à la musique de l'Univers.

La voix est une caractéristique personnelle, l'expression créative d'un individu, la révélation d'une identité unique.

Quand les ondes sonores entrent dans le corps, elles produisent sur les cellules vivantes des vibrations qui aident à rétablir et à renforcer l'organisation optimale. La quantité d'eau présente dans notre organisme contribue à transmettre le son et l'effet général peut être comparé à celui d'un profond massage au niveau moléculaire.

L'être humain ressemble à un instrument musical très complexe, unique et doucement accordé. Chaque atome, chaque molécule, chaque cellule, chaque tissu et chaque organe du corps émettent continuellement les fréquences de la vie physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. La voix humaine est révélatrice de l'état de santé du corps à tous les niveaux de l'existence. Elle établit une relation entre l'individu et le merveilleux réseau de vibrations qu'est le cosmos.

Dans le cosmos, rien n'est immobile, tout bouge, à partir de la vibration la plus imperceptible de l'atome. La guérison s'atteint par l'amplification de notre spectre vibratoire, dans et hors de notre cœur, dans l'expansion vers les autres personnes et vers la planète entière. La guérison est une communication et une musique, dans sa nature universelle, elle est la communication totale.

En raison des recherches que j'ai accomplies et des expérimentations que j'ai faites, je crois que la voix est une ressource très importante à faire fleurir dans la Biodanza. Ce travail est le commencement d'une étude sur la voix humaine et sur son potentiel en tant que guérison et moyen pour rendre le monde plus sain et riche d'amour.

*Je veux suivre le sentier de la poésie  
mon train arrive plein de fleurs  
Peut-être c'est le chant des oiseaux  
qui m'inspire maintenant.  
J'ai découvert que je sais chanter et la  
Biodanza m'a appelée  
J'ai découvert que je sais écrire  
pour me confier, par amour,  
par enthousiasme, par douleur  
par joie, par tristesse,  
pour exprimer tout  
le chaudron qui brûle ardemment,  
avec de l'herbe, des parfums,  
des fleurs, dans l'alchimie de la vie.*

**Jussara Silveira da Rosa**

*Traduction Paula Roulin (Lyon- France)*

**© Copyright by Jussara Silveira da Rosa\***

*Facilitatrice titulaire et Didacte/ Porto Alegre-Brésil*

*(Monographie de titularisation, Escola Gaúcha de Biodança*

*Porto Alegre (RS) Brasil – 1996)*

# ÉTICA INSTINTIVA

Feliciano E. V. Flores,  
Biólogo, Facilitador-Didata em Biodanza

## PROPOSTA

O que é ética? É a filosofia da moral? É uma exigência social de boa conduta? É um princípio de julgamento das práticas de um sujeito? É o respeito aos “direitos humanos”? É reconhecer o outro como legítimo outro? É a sabedoria da ação? Todas estas perguntas advêm de conceitos de ética que encontramos na literatura ou no consenso geral. Estes conceitos, no entanto, caracterizam a ética como algo que vem “de fora para dentro”.

Estou propondo uma discussão sobre a ética assumida de outra perspectiva: “de dentro para fora”. Partindo da conexão com a vida que se manifesta em mim e da percepção da vida que se manifesta no outro e na natureza, proponho buscar um sentido de ética mais no âmbito do “instinto de sobrevivência”, fundamentando esta conceituação na vivência profunda do Princípio Biocêntrico.

## O QUE É ÉTICA?

Sou pouco familiarizado com as especulações filosóficas. Minha área é a Biologia e, mais particularmente, o estudo das *funções* dos organismos.

Assim, tenho uma noção muito mais de percepção, de compreensão íntima do que seja ética. É um conceito que não tenho suficientemente elaborado. Mas me pergunto: o que me faz sentir um mal-estar quando sou agressivo, quando causo dano a outrem, seja ser humano, animal ou vegetal, quando desconsidero o sagrado da vida que está presente neles?

Face à minha deficiência filosófica, mas premido por estes questionamentos, fui procurar nas fontes de informação as concepções predominantes sobre este tema para ver se coincidiam com aquilo que eu penso, ou sinto.

A primeira fonte que busquei foi um dicionário escolar que me informa que “ética é a ciência da moral”. Esta definição me pareceu confusa, pois para mim estava bastante claro, na minha concepção, que Ética e Moral são duas coisas diferentes. Sempre entendi, a partir de discussões anteriores e algumas leituras esparsas, que Ética vem de *ethos*, do grego, e significaria aquelas condutas autênticas assumidas a partir de minhas verdades interiores. E Moral, que vem do latim *mos, mores*, estaria muito mais relacionada a condutas exigidas pelos usos, costumes, preceitos e regras de grupos ou cultura da sociedade em que se vive. Portanto, para mim, Ética teria uma origem e um caráter muito mais interno, enquanto a Moral teria uma origem e um caráter externo, muito mais de fora para dentro.

Busquei, então, fazer uma leitura, mesmo que superficial, em algumas obras de Filosofia, de Psicologia, de Antropologia para verificar as concepções de Ética de alguns autores.

No livro de filosofia de Marilena Chauí (1995) há um capítulo intitulado “Ética ou Filosofia da Moral”. Serviu para reafirmar as minhas dúvidas...

No Dicionário de Termos da Psicanálise de Freud (1978) encontrei: “As exigências do superego cultural que dizem respeito às relações dos seres humanos entre si são incluídas sob o nome de ética”. Superego cultural... Não estaria mais relacionado à Moral?

Alain Badiou (1995), filósofo francês da atualidade, cita Kant: “Ética é o princípio de julgamento das práticas de um sujeito, seja ele individual ou coletivo”. Mais adiante, Badiou afirma que “Ética envolve de modo privilegiado os ‘direitos do homem’. A ética consiste em preocupar-se por esses direitos, fazer com que sejam respeitados”. Depois: “Ética refere-se, em grego, à busca de uma boa ‘maneira de ser’, ou à sabedoria da ação”.

Constato, assim, que predominam nos conceitos uma incongruência entre os dois termos.

Dou-me conta, também, que a existência de “comissões de ética”, de “conselhos de ética”, de “éticas profissionais”, de exigências de “comportamentos éticos” reforça a confusão entre os conceitos de ética e moral. Parece, assim, que a noção predominante é a de “conformação de condutas para um bom conviver”. Entendendo que aqui “conformação” tem o significado de “dar forma” e não de “estar de acordo”, a noção predominante seria a de formar e manter um comportamento adequado para ser aceito no grupo a que se pertence. O balizamento do grupo, “de fora para dentro”, orienta a minha conduta que resulta de uma decisão interna, “de dentro para fora”. Isto para mim é Moral.

Frente a isso, decido assumir o conceito de ética que sempre trouxe comigo e que, no entanto, nunca me tinha detido em examinar.

Assim sendo, peço permissão para fazer com vocês uma reflexão sobre ética como “conduta assumida a partir de minhas verdades interiores”.

Discutir aqui o que seriam “verdades interiores” levaria, muito provavelmente, a um desvio do tema em pauta. Aceitem, portanto e por favor, que as minhas verdades interiores incluem as minhas crenças e valores.

Dentre as minhas verdades interiores destaco, para seguirmos na reflexão, que **“a vida é o valor supremo”**.

## O QUE É VIDA?

O que eu quero dizer com vida?

A palavra vida é empregada por nós com variadas significações: é a experiência do cotidiano no sentido da “vida que a gente leva”, é a duração da existência, é o comportamento do viver (vida organizada, vida desregrada, etc.), ou é a identificação das propriedades biológicas dos chamados seres vivos.

A vida, enquanto processo vital, enquanto manifestação através das “propriedades biológicas dos chamados seres vivos”, é um mistério. Já foram propostas muitas explicações, muitas teorias sobre a origem e o funcionamento da vida, mas predominam os mistérios.

Como surgiu a vida? Surgiu em um determinado momento ou é eterna, sem início e sem fim, atemporal? Ela surgiu ou se manifestou como expressão de uma Vida Cósmica? Por que surgiu aqui na Terra? As ditas condições para sua manifestação eram imprescindíveis?

A concepção de vida, sua definição ou explicação, tem ocupado as reflexões de muitos pensadores desde as origens do pensamento humano. Vários filósofos e pesquisadores buscaram entender e dar uma explicação para o que é a vida.

Desde a Grécia antiga, onde existiam duas palavras para significar “vida” (*biós* e *zoé*), passando pelos primórdios do nascimento das ciências (séculos 16~17), quando apareciam conceitos como “*vis vitis*” (força vital) e “propriedades vitais”, muitas foram as hipóteses para explicar o que move o ser vivo, o que o “anima”.

Na visão dos gregos, *zoé* representava a essência da vida, enquanto *biós* dizia respeito a uma vida específica com contornos e limites estabelecidos.

Destas ideias concluo que *biós* se referia à vida orgânica individual, do ser que nasce, cresce, se desenvolve, matura, degenera e morre; do ser que, como todos os seres vivos sobre a Terra, apresenta um ciclo vital. *Zoé*, por seu lado, significaria a vida contínua que surgiu ou se “manifestou” no planeta Terra assumindo uma estrutura baseada no átomo de Carbono e mais alguns elementos (H, O, N, P, S, etc.), e que não morre, perpassando todos os ciclos de vida (*biós*) dos organismos mortais.

Mais recentemente, na passagem dos séculos 19~20, aparece a obra de Henri Bergson (1859~1941), filósofo francês considerado como espiritualista evolucionista, intitulada “A Evolução Criadora” (BERGSON, 1907).

Nesta trabalho, Bergson questiona a explicação finalista e a explicação mecanicista da evolução, defendidas respectivamente pela metafísica tradicional (herdada de Leibniz e, antes dele, de Aristóteles, que coloca ênfase nas causas finais ou objetivos) e pela ciência moderna (herdada de Descartes, que coloca ênfase nas causas eficientes, a “causalidade” científica).

Bergson opõe a estas duas posições o seu próprio conceito de *élan vital* (impulso vital), que define como uma “força que cria de modo imprevisível formas sempre mais complexas”, um impulso criativo de onde surgem as realidades vivas.

Para ele não há nenhum plano “prévio”, como no caso do finalismo, nem mesmo apenas previsível, como no caso do mecanicismo. A sua ideia é que a evolução é imprevisível, que o mundo vivo se “inventa constantemente”, sem que o caminho que ele traça atrás de si preexista de qualquer forma.

Observa-se que Bergson defendia o caráter evolutivo da vida enquanto, provavelmente, ainda se discutia o livro de Darwin, “A Origem das Espécies”, publicado no mesmo ano (1859) do nascimento do filósofo francês.

Apesar das fortes críticas à visão vitalista de Bergson (Monod, B-H. Levy e outros), houve, na mesma época, uma tentativa mais “científica” para explicar uma dita “força vital” que parecia estar presente na capacidade de certos embriões se regenerarem após terem sido parcialmente danificados.

Hans Driesch (1867~1941), biólogo e filósofo alemão, preocupado que suas observações no campo da Embriologia viessem a comprometer as teorias mecanicistas da ontogenia então vigentes, propôs que a “autonomia” de vida no desenvolvimento embriológico eram devidas ao que ele chamou de *enteléquia*, um termo emprestado da filosofia de Aristóteles para indicar uma força vital. Driesch sugeriu, porém, que “a enteléquia operaria agindo sobre a regulação do tempo das interações moleculares de um modo que introduz um padrão holístico e cooperativo” (DAVIES, 2000).

Naquela época, como ainda hoje, estabelecia-se uma forte discussão entre os mecanicistas e finalistas contra os pejorativamente chamados *vitalistas*. Enquanto os primeiros buscavam sustentação na química e na física, explicando a vida como resultado de uma dinâmica molecular especial, os vitalistas defendiam uma *teleonomia* para a vida e para a evolução. Haveria uma espécie de “plano” ou “caminho” conduzindo o desenvolvimento, seja nos organismos, seja no processo filogenético.

A partir destas primeiras ideias, muitos outros conhecimentos vieram sendo acrescentados por cientistas e filósofos para moldar uma concepção sobre o que é vida. Vou citar resumidamente as principais propostas:

Auto-organização: a partir de ideias desenvolvidas dentro da Cibernética, a noção passou pela Embriologia e se estendeu por todo o sistema vivo.

*“Se não concebermos o problema do ser vivo como um problema de auto-organização, estaremos conde-*

*dados a compartimentá-lo em biologia molecular, genética, anatomia, fisiologia e etologia”.*

*“(…) A ideia de auto-organização, lançada no final dos anos 50 e que deu lugar a três grandes colóquios na época, foi quase esquecida em nome de explicações tiradas do funcionamento das máquinas artificiais que obedecem a um programa. O programatismo genético-molecular continua a reinar, a despeito das antinômias que ele comporta, mas a ideia de auto-organização reaparece na superfície, e são seus desenvolvimentos futuros que deverão permitir articular as ciências biológicas umas às outras e são elas que também reabilitarão a noção de vida, conjunto das propriedades e qualidades próprias às auto-organizações vivas.” (MORIN, 2001).*

A auto-organização em um sistema vivo se distingue de um sistema artificial porque apresenta fraca confiabilidade nos constituintes, mas grande confiabilidade nas funções de conjunto (MORIN, 2006).

Neguentropia: o termo surgiu a partir da expressão “Ela (a vida) se alimenta de *entropia negativa*”, que aparece no livro “O que é vida?”, escrito por Erwin Schroedinger (1887~1961), Prêmio Nobel de Física em 1933, no qual tentou aproximar os processos fundamentais da Biologia às ciências da Física e da Química (SCHROEDINGER, 1944).

A Termodinâmica clássica considerava que o universo, de acordo com sua Segunda Lei, tendia para degradação térmica, isto é, em direção à morte inevitável da desordem aleatória. Schroedinger notou que os sistemas vivos, no entanto, são a antítese de tal desordem e exibem expressivos níveis de ordem criada a partir da desordem. Os sistemas vivos seguem um caminho que se afasta da desordem e do equilíbrio em direção a estruturas altamente organizadas, as quais existem a uma certa distância do equilíbrio.

O termo “Neguentropia” foi proposto por Léon Brillouin (1889~1969), físico francês, para expressar de uma forma mais “positiva” a dinâmica dos sistemas vivos.

Estruturas Dissipativas: esta teoria foi desenvolvida pelo cientista russo Ilya Prigogine, Prêmio Nobel de Química de 1977, a partir de seus estudos sobre sistemas físicos e químicos.

Determinadas “estruturas”, como os tornados ou os vórtices (sorvedouros) que se observam em uma banheira que esco a água, têm uma existência, por assim dizer, “dinâmica”. Esta “existência” permanece enquanto há uma fonte que a “alimente”. Uma entrada constante permite a formação de uma “estrutura” enquanto a substância esco. Há uma auto-organização dinâmica, fora do equilíbrio; uma “ordem” enquanto há constante mudança. (ver CAPRA, 1997).

Prigogine considerou que as estruturas vivas, como sistemas abertos, se comportam da mesma maneira: existem, de uma forma dinâmica, enquanto são “alimentadas”, e “afastam” ou “dissipam” a tendência à desordem (entropia).

Autopoiese: este termo foi empregado por Humberto Maturana e Francisco Varela (1990, 1995), biólogos chilenos, para caracterizar a capacidade que os seres vivos têm de produzir-se a si mesmos, de autocriar-se. Para estes autores, os seres vivos são unidades *autônomas* por serem capazes de especificar sua própria autenticidade, o que é próprio deles e de nenhum outro. E o que os define como unidades autônomas é sua organização autopoietica, ou seja, sua auto-organização. Como sistemas autopoieticos, os seres vivos são capazes de auto-conservação (manter-se vivo), auto-reprodução (refazer-se, propagar-se) e auto-regulação (gerir-se a si mesmo), além de manterem com seu entorno (nicho) um acoplamento estrutural.

Paralelamente, como complementação ou até sustentação destas ideias, devo citar outras teorias importantes: a própria Teoria da Evolução, de Charles Darwin; a Hipótese de Gaia, de James Love-

lock; a Ecologia Profunda, de Arne Naess; a Teoria da Endossimbiose Sequencial, de Lynn Margulis.

Além destas, também contribuíram para um maior entendimento do que é a vida a Teoria dos Sistemas, de Ludwig von Bertalanffy; a Teoria do Caos, a partir das ideias de Edward Lorenz; a teoria da Complexidade, bem desenvolvida e aprofundada por Edgar Morin; as ideias de David Bohm sobre Ordem Implícita; a teoria do Hólón, de Arthur Koestler, e o Paradigma Holográfico, de Karl Pribram. Também os extensos estudos sobre Cognição e sobre Consciência feitos por Maturana, Varela, Damásio, Pinker e Morin, entre outros.

## **DEFINIÇÃO DE VIDA**

No livro “Educação Biocêntrica: aprendizagem visceral e integração afetiva” resumi os estudos e teorias acima citados no seguinte texto:

*“A Física, através das Leis da Termodinâmica, afirma que a tendência do universo é para a desagregação, para o aumento irreversível da entropia, no caminho da ordem para o caos, em direção ao inexorável “entropic doom”, quando alcançaria o equilíbrio térmico.*

*A vida, no entanto, é um processo organizador, que tende a aumentar sua complexidade “desviando” a entropia, caracterizando-se como uma “estrutura dissipativa”, e mantendo-se num estado de não-equilíbrio (Prigogine & Stengers, 1991). Para alguns autores a vida é um processo neguentrópico, termo decorrente da expressão “entropia negativa” usada por Erwin Schroedinger (1887~1961) para significar que a evolução vai no sentido contrário ao do aumento da desorganização que ocorre no seu entorno (Freire-Maia, 1988).*

*A partir de moléculas em desordem, o processo evolutivo da vida deu origem a organismos simples que culminaram em um ser capaz de ter consciência de si mesmo, o ser humano.*

*E, uma vez desencadeado este processo vital, não houve, até agora, nenhuma interrupção. Cada ser vivo passa a vida a seus descendentes, seja através da simples divisão celular, seja por meio do surpreendente, sábio e prazeroso encontro sexual.*

***Cada um de nós, em particular, é o resultado de milhares ou milhões de encontros entre pares humanos que se reconheceram e, muito provavelmente, se amaram. De cada encontro se originaram outros seres humanos que novamente se encontraram, se amaram e deram continuidade à procriação de outros pares, até chegarem aos nossos pais. Estes, a partir de células vivas provenientes de seus corpos, possibilitaram a formação de nosso corpo vivo. Somos, então, biologicamente, a continuidade, sem interrupção, de fusões e multiplicações celulares, cuja origem se perde na origem da própria vida sobre a Terra.***

*Quanto aos encontros originários, podemos quase garantir que, se um deles – e apenas um – não tivesse ocorrido, certamente não estaríamos aqui agora. Somos, portanto, cada um de nós, o milagre dos encontros que se deram na forma que se deram.*

*Somos, também, cada um de nós, formados por um corpo constituído de um aglomerado de células, cujo conteúdo vem passando, sem interrupção, de dois corpos para um outro, através das gerações. Assim, graças a esta teia de relações que nos precede, somos todos parentes, somos todos irmãos.*

*Sem pretender entrar no campo filosófico, entendemos que existimos porque estamos vivos, somos porque nos damos conta da manifestação da vida em nós. E a vida em nós é o que realmente podemos chamar de milagre.*

*Assumindo que a Vida em nós é o milagre dos encontros que nos precederam, nos sentimos impelidos a reverenciá-la como a manifestação do Sagrado. A Vida é, portanto, uma Hierofania”.* (FLORES, 2006).

Todos aqueles estudos e teorias que foram citados tiveram como objetivo caracterizar o “fenômeno vida”. Em muitos deles se buscou uma “definição para vida”.

Tomando como um exemplo dos mais antigos, o médico e biólogo francês François-Xavier Bichat (1771-1802), considerado como pai da Histologia e mesmo da Biologia, afirmava que “a vida é a soma total das funções que resistem à morte.”

Se buscamos em dicionários comuns quase sempre vamos encontrar palavras como propriedades, qualidades, funções de conservação, etc., características daquilo que chamamos “seres vivos”. Um exemplo: vida é o estado de incessante atividade funcional, peculiar à matéria orgânica, animal ou vegetal.

Então, em geral, ao tentarmos definir “vida”, estamos definindo o “ser vivo”.

Antes de tentarmos caracterizar o “ser vivo”, tomo a liberdade de sugerir uma definição minha do “fenômeno vida”, a partir da leitura das diversas obras citadas acima:

**“A vida é um fenômeno de equilíbrio dinâmico neguentrópico presente em entidades capazes de autopoiese e evolução.”**

Ou ainda:

**“A vida é um fenômeno dinâmico e neguentrópico afastado do equilíbrio presente em estruturas dissipativas capazes de autopoiese e evolução.”**

## O QUE É UM SER VIVO?

Assumindo a definição proposta acima, seres vivos são entidades capazes de autopoiese e evolução. São vivos, portanto, por “manifestarem” características do fenômeno **vida**.

Como vimos anteriormente, a *autopoiese* já caracteriza os seres vivos como capazes de auto-conservação, auto-reprodução e auto-regulação. Além disso, eles devem manter com seu entorno (nicho) um *acoplamento estrutural*. Como sistemas dinâmicos, estão em contínua mudança **estrutural**, a qual existe somente enquanto conservam a **organização** que define sua identidade como ser vivo.

*“Entende-se por **organização** as relações que devem se dar entre os componentes de um sistema para que este seja reconhecido como membro de uma classe específica. Entende-se por **estrutura** os componentes e as relações que concretamente constituem uma determinada unidade e realizam sua organização”* (MATURANA & VARELA, 1995).

Então, *estrutura* consiste na constituição, no material que forma esta entidade. Por isso a necessidade de um “acoplamento estrutural”. O ser vivo busca no meio o material que o constitui e devolve a ele o resíduo dos seus processos energéticos. Este material consiste, basicamente, dos elementos químicos que servem para a construção do corpo vivo: Carbono, Hidrogênio, Oxigênio, Nitrogênio, Fósforo, Enxofre, etc.

A *organização* é o modo como estes materiais se “organizam” para caracterizar uma entidade viva. Outros corpos inertes podem ser constituídos (estruturados) por estes mesmos elementos, mas não apresentam o que chamamos “processo vital”.

A *evolução* é definida com o processo por meio do qual as espécies se modificam ao longo do tempo graças à ação das mutações e da seleção natural. A Teoria da Evolução foi proposta por Charles Darwin (1809~1882) através de sua obra “A Origem das Espécies”, publicada em 1859.

Os seres vivos são considerados como “sistemas evolutivos” porque se transformam no tempo tendendo para a otimização. E esta transformação se dá a nível filogenético, isto é, ao longo das gerações, e a nível ontogenético pois, a partir de um ovo, uma única célula, surge um embrião que se desenvolve até formar um organismo com diferentes tecidos, órgãos e funções.

Se formos consultar compêndios de Biologia, vamos encontrar, em diferentes autores, uma série de características que definem um “ser vivo”.

No entanto, pela abrangência e profundidade que contêm, as propriedades de *neguentropia*, *autopoiese* e *evolução* são mais do que suficientes.

Mas entre os seres vivos se encontra um tipo especial, com características especiais, que o distingue dos demais: o ser humano.

## **O QUE É UM SER HUMANO?**

Do ponto de vista biológico, o ser humano pertence ao chamado reino Animal ou dos Metazoários. Continuando em sua classificação biológica é um Cordado, Mamífero, Primata, Hominídeo, da espécie *Homo sapiens*.

Este *Homo sapiens*, no entanto, se distingue dos demais representantes do reino animal por algumas características especiais, tais como: consciência, inteligência, conhecimento, potenciais de vida, emoção.

**- Consciência:**

Vamos considerar aqui uma definição bem simples para consciência considerando-a como a capacidade de percepção de si mesmo e do mundo. Concepções mais aprofundadas, tanto do ponto de vista científico como filosófico e psicológico, podem ser encontradas em obras como as de António Damásio, Fritjof Capra, Humberto Maturana, e outros.

**- Inteligência:**

Também a inteligência pode ser definida de diferentes maneiras. Aqui vamos considerá-la como a capacidade mental de raciocinar, planejar, resolver problemas, abstrair ideias, compreender ideias e linguagens e aprender.

**- Conhecimento:**

Uma noção simplista, para não dizer simplória, definiria conhecimento como uma acumulação mental de saberes ou informações. Mas o que realmente distingue o ser humano dos demais animais é a sua “capacidade de conhecer”.

Estudos amplos e aprofundados sobre o que é “conhecer” encontram-se, principalmente, em Maturana e Varela (2001) e em vários outros trabalhos de H. Maturana, em Morin (2012) e em Piaget (1973).

**- Potenciais de Vida:**

Estes aspectos da natureza humana foram genialmente ressaltados por Rolando Toro Araneda (1924~2010), criador do Sistema Biodanza, como características a serem desenvolvidas através do sistema por ele idealizado. Estes potenciais são a Vitalidade, a Sexualidade, a Criatividade, a Afetividade e a Transcendência. A definição e abrangência de cada um deles pode ser encontradas em Toro (2002).

### **- Emoção:**

Aqui também vamos deparar com muitas definições e formas de considerar o que é emoção. Vamos assumir como conceito o seguinte: emoções são impulsos de origem instintiva que promovem ações de aproximação frente às circunstâncias agradáveis, e de rechaço e fuga frente a situações desagradáveis. As principais emoções agradáveis são a alegria, a felicidade, o erotismo, a paz; as principais emoções desagradáveis são a raiva, o medo, os ciúmes, a angústia.

No conceito de emoção acima aparece outra característica fundamental do ser humano que está presente também nos animais em geral: o instinto.

### **O QUE É UM INSTINTO?**

Chegamos ao tema sobre o qual quero fundamentar minha proposta inicial.

No ótimo apanhado que faz sobre o tema na coletânea de textos Teoria da Biodança, também conhecida como Tomos, e publicada pela antiga Associação Latino-Americana de Biodança (ALAB) em 1991, Rolando Toro inicia:

*“O instinto é uma conduta inata, hereditária, que não requer aprendizagem e que se desencadeia frente a estímulos específicos. Sua finalidade biológica é a adaptação ao meio, para a sobrevivência da espécie.” (TORO, 1991)*

Como quase todos os teóricos e pesquisadores do instinto, Toro acentua que sua finalidade biológica é a sobrevivência da espécie.

A discussão sobre “finalidade” pode ser ampla e difícil, por isso a deixaremos de lado. O que importa é a estreita relação entre as condutas inatas observadas nos animais e a constante e esforçada busca da manutenção e integridade da vida.

Tudo indica que o impulso de sobrevivência se constitui no instinto básico e que os demais, em estreita relação, se organizam em torno dele.

O instinto tem sido estudado em diferentes áreas do conhecimento e com diferentes enfoques. Na área da Psicologia (W. Wundt, S. Freud, W. McDougall, A. Maslow), das ciências do comportamento (A. Spink, F. Beach, B. Skinner), da Biologia (J.H. Fabre, I.P.R. Pavlov, R. Winston) e, especialmente, da Etologia (N. Tinbergen, K. Lorenz, I. Eibl-Eibesfeldt).

No livro “*Instinct: an enduring problem in Psychology*” (R.C. Birney & R.C. Teevan, 1961), coletânea de textos de vários autores, foram estabelecidos uma série de critérios que distinguem “instintivo” de outros tipos de comportamento. Para ser considerado instintivo, um comportamento deve: a) ser automático; b) ser irresistível; c) ocorrer em algum ponto do desenvolvimento; d) ser desencadeado por algum evento no ambiente; e) ocorrer em todos os membros da espécie; f) ser não-modificável; g) reger o comportamento para qual o organismo não precisa de nenhum treinamento.

Alguns destes critérios correspondem àqueles citados por TORO (1991):

### ***“c. Características dos Instintos***

*Os instintos são:*

*1. Inatos - As condutas instintivas se realizam sem aprendizagem, mas se reforçam com a experiência. Constituem a programação genética para a sobrevivência.*

*2. Invariáveis - Possuem pautas fixas e se executam sempre na mesma forma e sequência.*

3. *Específicos - São compartilhados por todos os membros da espécie e as vezes de espécies afins.*
4. *Involuntários - São desencadeados ante certo tipo de estímulos externos ou internos, como respostas adaptativas.*
5. *Sequenciais - Continuam até sua consumação, mesmo que em ausência do estímulo que o provocou.*
6. *Diferenciados - Possuem uma estrutura mais complexa que o simples reflexo incondicionado, mas a fronteira resulta imprecisa no caso de cadeias reflexas de certa complexidade.*
7. *Função de Sobrevivência - Tem um sentido de sobrevivência para o indivíduo e para a espécie. Todos os instintos se organizam em torno da conservação da vida.*
8. *Auto-Regulados - A força do impulso instintivo diminui a medida em que se satisfaz. A auto-regulação dos instintos tem base orgânica. Por isso não existe perigo na liberação.”*

O item 7 acentua a função de sobrevivência, que não é citada no livro de 1961, para o indivíduo e para a espécie, reforçando que todos os instintos se organizam em torno da conservação da vida.

Assim, o instintos relacionados com os Potenciais de Vida destacados por Rolando Toro, estão em íntima relação:

Vitalidade: instinto de sobrevivência biológica, com a função de manter a homeostase;

Sexualidade: instinto sexual, com a função de perpetuação da espécie;

Criatividade: instinto exploratório, com a função de adaptação e integração;

Afetividade: instinto gregário com a função de cooperação, integração e amorosidade;

Transcendência: instinto de fusão e dissolução, com a função de busca de harmonia.

O instinto de fusão corresponde às *características especiais do ser humano* que são o impulso a integrar unidades cada vez maiores, a ressonância permanente com a origem, a expressão da Identidade, e a culminância na experiência mística.

Por tudo o que foi dito acima, o instinto de sobrevivência nos indica que a vida tende, e poderíamos dizer, se “esforça” para se manter, para continuar existindo. Seja a nível do indivíduo (o *biós* dos gregos), seja a nível da espécie e de todos os seres vivos (a *zoé* grega).

Parece que a vida, uma vez “instalada” ou “manifestada” sobre o planeta Terra, aqui quer permanecer e tudo faz para isto.

No livro “Biologia Revisada” (HARMAN & SAHTOURIS, 2003) os autores citam, nas páginas 211 e 212, alguns princípios formulados por Margaret Wheatley (1996), curiosamente uma consultora de negócios e organizações e não uma bióloga ou ecóloga, revelando que ela percebeu, com profundidade, algumas características do mundo vivo.

Vou citar todos os oito princípios, mas só em alguns vou incluir as especificações:

**1. *Vivemos num mundo em que a vida quer acontecer. Nesse sentido amplo, a biologia holística é teleológica. Não que haja metas fixas e específicas, mas que a vida criativa parece inclinada a expressar a sua criatividade além de qualquer medida e parece fazer isso com uma finalidade. Fomos todos influenciados, durante o nosso crescimento, pelo dogma darwiniano aceito de que o***

*surgimento da vida na Terra foi um acidente e que a evolução compunha-se de uma série de acidentes sem sentido e “da sobrevivência do mais adaptado”. A nova concepção, muito mais saudável e mais verdadeira para a existência humana como um todo, é de que a vida quer acontecer como uma comunidade, e somos todos parte dela.*

**2. As organizações e as sociedades são sistemas vivos. E sistemas vivos são auto-organizados. (...).**

**3. Vivemos num universo que é vivo, criativo e que tenta o tempo todo descobrir o que é possível. (...).**

**4. É a tendência natural da vida buscar níveis cada vez maiores de complexidade e diversidade. A vida procura afiliar-se com outra vida e, à medida que faz isso, cria mais possibilidades. Ela busca criar padrões, estruturas, organização, sem uma liderança diretiva planejada com antecedência.**

**5. A vida usa a desordem para chegar a soluções bem-organizadas. (...).**

**6. A vida é intenção de achar o que funciona, não o que é certo. (...).**

**7. A vida cria mais possibilidades quando aproveita oportunidades. (...).**

**8. A vida se organiza em torno da identidade. (...). A vida se organiza de maneira espontânea e criativa em torno de um eu; toda vida tem essa dimensão subjetiva. A consciência atua em tudo, formando-se em diferentes seres identificáveis.**

Portanto, a vida quer acontecer como uma comunidade, uma pluralidade, e somos todos parte dela. A vida busca “criar mais vida a partir da vida”, como diz Rolando Toro.

Todos nós, seres vivos, animais ou vegetais, racionais ou irracionais, com consciência ou algo semelhante a ela, mas presente em todos nós, somos uma vida, somos UM na Vida!

Então, o que fizermos de benefício ou dano para nós ou para qualquer um de nossos semelhantes, estaremos fazendo para ou contra a Vida. E o que nos informa, nos orienta, nos condiciona, embora não dirija, nestes atos a favor ou contra a Vida, é o nosso Instinto de Sobrevivência!

Aqui quero retomar o tema de minha proposta: a Ética.

## O QUE É MESMO ÉTICA?

*“A ética manifesta-se para nós, de maneira imperativa, como exigência moral”.*

*“O seu imperativo origina-se numa fonte interior ao indivíduo, que o sente no espírito como a injunção de um dever. Mas ele provém também de uma fonte externa: a cultura, as crenças, as normas de uma comunidade. Há, certamente, também uma fonte anterior, originária da organização viva, transmitida geneticamente. Essas três fontes são interligadas como se tivessem um lençol subterrâneo em comum”.* (MORIN, 2005)

Nas minhas limitações em filosofar, busco sustentação em citações de dois filósofos para defender minha proposta inicial de uma Ética Instintiva.

Em primeiro lugar, o filósofo que gostaria de citar é Wilhelm Dilthey (1833~1911).

Dilthey, que já é conhecido por nos oferecer a noção de vivência (*Erlebnis*), analisa a importância dos instintos em seu livro

“Sistema da Ética” (DILTHEY, 1994). Ele nos afirma que os instintos são suportados pela organização do ser vivo e que são incitados por estímulos vindos de fora. Uma vez posto em funcionamento por um estímulo, o instinto atuará de acordo com a necessidade do sistema funcional com o qual está ligado.

Mais adiante, Dilthey observa que não é possível desprender-se dos instintos. Eles podem ser transformados, limitados em sua ação, porém não destruídos, pois são as bases indestrutíveis de todos os processos volitivos.

Quanto à transformação e limitação dos instintos por aquilo que denominamos *cultura*, Rolando Toro também acrescenta:

“Segundo a abordagem de Biodanza, a cultura obstrui, desorganiza e perverte os instintos, dando origem à patologia social e individual. Nossa tarefa mais urgente é restaurar a base instintiva da vida e buscar orientação nesses impulsos primordiais”.

“A aprendizagem pode permitir a manifestação dos instintos ou, por outro lado, obstruí-los, pervertê-los ou desorganizá-los. A obstrução dos instintos consiste em impedir suas manifestações; a perversão é o desvio do sentido biológico do instinto; a desorganização é a dissociação caótica dos instintos”. (TORO, 1991).

Continuando com Dilthey, este cita a ética conformante de Schleiermacher, acentuando que a *ética conforma os instintos*. Aqui, não no sentido de estar de acordo, mas de dar forma.

As ideias de Dilthey sobre ética estão bastante bem analisadas no livro “Ética e Compreensão do Outro: a ética de Wilhelm Dilthey sob a perspectiva do encontro interétnico”, de Ricardo Bins di Napoli.

NAPOLI (2000) destaca que “o conceito central da filosofia de Dilthey é o conceito de vida, por isso ela deve ser denominada como filosofia da vida”.

*“A ética, conseqüentemente, só pode vir a ser bem compreendida a partir da ideia de vida, porque a compreensão do ‘outro’ com o qual nos relacionamos é a compreensão da vida desse outro”.*

*“O reconhecimento é um dos princípios importantes na ética diltheyana. Ele é relevante, por estar em uma relação com os demais princípios (benevolência, integridade e perfeição) e por tematizar a relação ética ‘eu’ – ‘outro’.”*

*“(...) Dilthey vê na identificação (do ‘eu’ com o ‘outro’) a razão pela qual o ‘outro’ se pode transformar em fim último ‘de minha vontade como eu próprio o sou’.” (NAPOLI, 2000).*

Na filosofia de Dilthey vemos acentuada a ideia do reconhecimento e da compreensão da vida desse “outro” (legítimo outro, conforme Maturana) como fundamento para a ética. E não poderia ser de outra forma, pois só podemos conceber ética na relação com o outro, mesmo que este outro seja eu mesmo.

*“A auto-ética é, antes de tudo, uma ética de si para si que desemboca naturalmente numa ética para o outro”.* (MORIN, 2005)

Em segundo lugar, quero trazer, simplifcadamente, as ideias de um filósofo recente, dos inícios do século passado, que nos apresenta, por assim dizer, uma Filosofia do Outro.

Emmanuel Lévinas (1906~1995) é citado por BADIOU (1995) como quem buscou colocar a Ética como Filosofia primeira, antes da Ontologia, dando ênfase a uma *ética da diferença*, ou *ética do reconhecimento do outro*.

*“(...)A ética não se fundamenta absolutamente na identidade do Sujeito, (...). Desde o princípio, a ética é ética do outro, é abertura principal para o outro, subordina a identidade à diferença.”* (Lévinas, 1988, cit. BADIOU, 1995).

Quero recordar aqui que, ao introduzir o conceito de Identidade, Rolando Toro acentua:

*“A Identidade só se torna evidente somente através do outro.”*

*“O segundo paradoxo da Identidade em Psicologia é que não pode se fazer presente como tal a não ser frente ao Outro, diferenciando-se do Outro. A Mesmidade só tem sentido em relação à Outreidade.”*

*“Na comovedora percepção de si mesmo, no sabor inenarrável de sentir-se vivo, na beleza pavorosa de ser único, estará sempre presente, com a intensidade do ácido sobre o metal, a gravação do ‘outro’, o diferente, o fundo genital do múltiplo, a alteridade.”*

*“Como existentes, nossa identidade é o resplendor de ser com os outros.”* (TORO, 1991).

Então, nas ideias dos dois filósofos citados anteriormente, reencontramos as posições de Rolando Toro sobre “identificação através do reconhecimento do e pelo outro”. Este é o fundamento da Ética.

Assim, se o reconhecimento do outro é que torna evidente nossa Identidade, a Identidade do outro se evidencia no nosso reconhecimento. Se aceitamos a Ética como “conformação de condutas para um bom conviver”, não há “bom conviver” sem o reconhecimento e a aceitação do Outro. E a aceitação do outro não se limita à tolerância, mas exige o **amor**!

Em um texto publicado com o título “Modo de Vida e Cultura”, Maturana (1999), afirmando que o *amor é um fenômeno biológico*, acrescenta:

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

*“... esta tendência à espontânea recorrência de interações que é o fundamento do social se dá na dimensão do **amor**”.*

*“... o **amor** não é consequência do social, mas o contrário. Se não há amor, se não nos movemos no amor em nossos encontros com os outros, não há fenômeno social”.*

*“... o **amor** é o domínio das ações que constituem o outro como a um legítimo outro em convivência com cada um”.*

*“O **amor** é um modo de conduta relacional através da qual o outro surge como um outro legítimo (como um outro que não necessita justificar sua existência em relação a nós) em uma relação de coexistência consigo mesmo”.*

*... que o **amor** tem um caráter especial para os seres humanos porque tornou possível a convivência na qual surgiu a linguagem que, como modo de convivência, configurou nosso ser humano.*

*“Só o **amor** expande a inteligência porque o **amor**, como domínio daquelas condutas através das quais o outro emerge como um outro legítimo em coexistência conosco, nos abre a visão e permite entrar em colaboração”.*

*“... nós seres humanos pertencemos a uma história evolutiva na qual a emoção fundamental é o **amor** e não a agressão ou a indiferença”.*

*“Em nossa qualidade de animais neotênicos, sexuais, ternos e sensuais, somos animais amorosos que ficam doentes quando somos privados do **amor**”.*

*“Todos sabemos isto, e sabemos também que o único remédio é o **amor**”.*

*“O amor não necessita ser aprendido; podemos permiti-lo ser ou podemos negá-lo, mas não necessita ser aprendido porque é nosso fundamento biológico e única base para a conservação de nossa qualidade humana...”*

*“Nós, humanos, somos animais amorosos. -... o amor é a base de nossa existência humana”.*

*“Talvez nossa espécie devesse ser chamada **Homo sapiens amans...**”*

O amor, portanto, é a emoção básica que nos permite, realmente, reconhecer o outro.

E o reconhecimento do outro não é apenas porque ele é um semelhante, da mesma espécie. Reconhecemos porque é outro “ser vivo” como todos nós somos. Reconhecemos porque, *instintivamente*, sabemos que ele, além de ser *biós* (vida finita), é também parte de *zoé* (vida perene).

A Ética do Reconhecimento, portanto, em Dilthey como em Lévinas, nos informa que este reconhecer é instintivo, porque necessário e imprescindível para a sobrevivência. Porque esta ética, re-

lembrando as palavras de Dilthey, *conforma* os nossos instintos dando-lhes a *forma* integrada no Instinto de Sobrevivência!

## CONCLUINDO

Considerando todas as argumentações e ensinamentos dos grandes pensadores citados acima, volto à minha proposta de discussão inicial:

A ética assumida “de dentro para fora”, aquela que se origina no valor supremo que é a vida, aquela que se fundamenta no Princípio Biocêntrico, é uma Ética com raízes instintivas!

Com esta percepção, eu consigo mesmo entender o porquê da expressão “Ética ou Filosofia da Moral” no capítulo do livro de CHAÚÍ (1995): o pensar a ética, o perceber no nosso íntimo a orientação instintiva do “bom conviver”, o sentir a necessidade amorosa de reconhecer o outro como *legítimo outro* nesta convivência, nos leva a criar, quando necessário, normas de conduta, isto é, a Moral.

“Quando necessário” se refere àquelas situações em que, a cultura e/ou a aprendizagem “enuviam”, sufocam, desorientam ou pervertem os instintos de tal forma que, em um grupo, a percepção da ética interna se torna muito difusa. E sem ética não há convivência.

Nestes casos, como não podemos inibir a emoção fundamental do amor, sentimos a necessidade de reestabelecer o “bom conviver” na forma de normas morais.

Assim, ousa concluir que a Ética é emocional, a Ética é amorosa, a Ética é instintiva!

## BIBLIOGRAFIA:

BADIOU, Alain – *Ética: um ensaio sobre a consciência do mal*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1995

BERGSON, Henry – *A Evolução Criadora*. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

CAPRA, Fritjof – *A Teia da Vida: uma nova compreensão dos sistemas vivos*. São Paulo, Brasil: Editora Cultrix/Amana-Key, 1997.

CHAUÍ, Marilena – *Convite à Filosofia*. São Paulo: Ed. Ática, 1995.

DAVIES, Paul – *O quinto milagre: em busca da origem da vida*. São Paulo: Cia. das Letras, 2000.

DICIONÁRIO DE TERMOS DA PSICANÁLISE DE FREUD. Porto Alegre: Ed. Globo, 1978.

DILTHEY, Wilhelm – *Sistema da Ética*. São Paulo: Ícone, 1994.

FLORES, Feliciano E. V. (Org.) – *Educação Biocêntrica: aprendizagem visceral e integração afetiva*. Porto Alegre: Evangraf, 2006.

HARMAN, Willis W. & SAHTOURIS, Elisabet – *Biologia Revisada*. São Paulo: Cultrix, 2003.

MATURANA, Humberto & VARELA, Francisco - *A Árvore do Conhecimento*. Campinas: Ed. Psy II, 1995 / São Paulo: Palas Athena. 2001.

MATURANA, Humberto & VARELA, Francisco – *De Máquinas y Seres Vivos – Autopoiesis: la organización de lo vivo*. Santiago de Chile: Ed. Universitária, 1994 (1974).

MATURANA, Humberto, *Transformación en la Convivencia*. Santiago: Dolmen, 1999.

MORIN, Edgar – *Introdução ao pensamento complexo*. Porto Alegre: Sulina, 2006

MORIN, Edgar – *A religação dos saberes: o desafio do século XXI*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

MORIN, Edgar – *O Método 3: o conhecimento do conhecimento*. Porto Alegre: Sulina, 4ª ed., 1ª reimpressão, 2012.

MORIN, Edgar – *O Método 6: ética*. Porto Alegre: Sulina, 2005.

NAPOLI, Ricardo Bins di – *Ética e Compreensão do Outro: a ética de Wilhelm Dilthey sob a perspectiva do encontro interétnico*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2000.

PIAGET, Jean – *Biologia e Conhecimento*. Petrópolis (RJ): Vozes, 1973.

TORO, Rolando – *Teoria da Biodança. Coletânea de textos*. Publicação da Associação Latino-Americana de Biodança (ALAB), 1991.

TORO, Rolando – *Biodanza*. Como (Itália): Red Edi., 2000; São Paulo (BR): Ed. Olavobrás, 2002; Santiago de Chile: Índigo/Cuarto Próprio, 2007.

# BIODANÇA AQUÁTICA: Um Renascimento para a Vida

Gaston Andino  
Facilitador Didata

## **Resumo**

Este texto é a vivência que venho desenvolvendo há mais de quinze anos com maratonas de Biodança Aquática, como uma importante Extensão da Biodança; também foi gestado a partir das supervisiões de monografias sobre esta temática que fiz nas Escolas de Biodança no Sul do Brasil. Pretendo transmitir aqui quais são os cuidados metodológicos que devemos ter quando facilitamos este tipo de trabalho, o simbolismo da Água, relatos fenomenológicos sobre como se sentem as pessoas depois da sessão, e seu efeito terapêutico.

**Palavras chaves** - Biodança Aquática, regressão, inconsciente vital, as linhas de vivência.

## **Biodança Aquática**

Desde que comecei a trabalhar com esta Metodologia em nossas primeiras maratonas com meu colega e amigo Mauro Rotemberg em 1998 em Florianópolis-Brasil, percebi que esta proposta era sumamente mobilizadora, profundamente SANADORA e facilitadora de potencialidades adormecidas. Sei bem também que nos encontros semanais de Biodança são mobilizadores. No grupo regular se trata de fazer um processo de crescimento progressivo, passo a passo. Em cambio este tipo de trabalho: maratona de apro-

fundamento, se procura radicalizar as linhas de vivência, isto se dá com uma maior intensidade na Biodanza Aquática aqui existe um elemento que potencializa mais ainda as vivências: a água morna.

Percebo que as vivências desta proposta são tão mobilizadoras como as de um Projeto Minotauro, pois tocam nódulos de medos profundamente arraigados no ser humano; e comum nos relatos dos participantes ao falar sobre vivências que tem o significado do nascimento e também da morte; começo e “fim da vida”. É possível que se deva isso à proposta principal desta Extensão, ou seja: à regressão.

“Biodanza Aquática é uma das extensões mais importantes da Biodanza porque atua diretamente sobre o psiquismo celular (inconsciente vital). Os movimentos dentro d’água reproduzem o estado arcaico de flutuar em um caldo de vida primordial. Seu objetivo geral é a realização do transe com o posterior estado de expansão da consciência, pois induz a suprema experiência de fusão com a totalidade”. Rolando Toro, 1997

Na regressão a uma vivência da vida intrauterina, a água morna da piscina facilita a simbolizar o útero, o líquido amniótico. O mergulho nessa água permite também gerar uma relação afetiva mais profunda entre os participantes, estes elementos propiciam desenvolver os potenciais humanos que a Biodanza descreve.

Na Biodanza se utiliza a regressão para voltar a períodos pré-natais, através de movimentos suaves, fluidos. A pessoa pode perceber uma perda dos limites corporais, levando a diminuir a vigilância, ingressando em um estado cenestésico semelhante ao do começo da vida, o do bebê dentro do útero. A regressão é um processo que já começa no entrar na piscina e conforme as vivências vão acontecendo se chega a este estado.

“Existem trocas no metabolismo e modificações cardiovasculares próprias do início da vida. Se produz assim a restauração de todas as

funções orgânicas, o que representa um verdadeiro renascimento". Rolando TORO, 1997

Dão-se uma serie de funções fisiológicas no organismo que permite que nosso Ser se manifeste e nosso núcleo da Identidade se revelar.

“Se reduzem os freios inibidores e o nosso cérebro primitivo se libera. A água é o meio que nos liga com os instintos, com as recordações da vida pré-natal e com a fase aquática da nossa existência”. Da Cruz, 1997

O transe de suspensão induzido na Biodanza Aquática é profundamente regressivo, possui efeitos terapêuticos profundos.

No movimento de dar colo, no embalo do grupo, podemos recordar antigas sensações vividas nos primeiros dias de vida ou anterior ao nascimento, quando éramos parte da vida cósmica, como relatam alguns participantes de esta extensão.

Está possibilidade de chegar a esse estado regressivo, a subsistência a esse estado tão arcaico nos permite viver etapas menos diferenciadas onde se criam condições para um novo progresso biológico, novos caminhos neuronais, novas sinapses, que se podem transformar em novas aprendizagens existenciais. Neste estado de regressão pode existir uma reativação de padrões primitivos de nos permitam um desenvolvimento e uma reorganização dos impulsos vitais.

"Jung utiliza o simbolismo da água referindo-se à experiência oceânica, onde, a exemplo do que se passa com o embrião submerso no líquido amniótico, ocorre à perda do limite corporal e a fusão com a totalidade". Rotenberg e Andino, 1998

### **Inconsciente Vital**

"A Biodanza Aquática é uma das extensões mais importantes da Biodanza porque atua diretamente sobre o psiquismo celular (inconsciente vital)". Rolando Toro 1997

A Biodanza Aquática e um acesso a nossa sabedoria milenar, ao um código guardado a sete chaves sobre nossa existência e nosso vínculo com todo o vivente no universo, o qual permite nossa existência; em Biodanza chamamos de Inconsciente Vital.

"O inconsciente vital e uma forma de cognição celular que cria regularidades e tende a manter funções estáveis. Existe uma forma de psiquismo dos órgãos, tecidos e células que obedecem a um "sentido" global da auto conservação. O inconsciente vital da origem a fenômenos de solidariedade celular, criação de tecidos, defesa imunológica e em suma, ao acontecer exitoso do sistema vivente. Este "psiquismo" coordena as funções de regulação orgânica e homeostasis; posse muita autonomia com referencia a la consciência e ao comportamento humano". Rolando Toro, 2002

Esse contato com nosso Inconsciente Vital através da regressão na água pode ser uma via de reabilitação, de saúde, bem-estar e profunda integração existencial. Esta metodologia pode ter um profundo efeito terapêutico.

### **Como propõe Rolando:**

“Biodanza Aquática está indicada nos seguintes transtornos:

- Estado de rigidez motora (Síndrome de Parkinson), e rigidez caracterológica;
- Stress;
- Fadiga crônica;
- Depressão;
- Angustia;
- Transtornos respiratórios (asma);
- Impotência sexual e frigidez;
- Distúrbios Psicossomáticos;

- Reabilitação de crianças autistas.

Rolando TORO, 1997

O clima que se cria nas sessões é de profundo vínculo afetivo. Os movimentos fluidos são a realização do transe permite ter um estado de expansão da consciência, podendo gerar uma profunda vinculação com vida e reforçar padrões de saúde. Este sentimento de vinculação, revitalização e harmonia que se produz, predispõe aos participantes a criar novas formas de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com a natureza. Estamos todos ligados a grande rede que sustenta a vida no universo; encontrar esta ligação é o caminho da cura.

### **Cuidados que devemos ter em conta**

Esta proposta requer que se deva ter um maior cuidado com as pessoas, pois cada participante tem uma relação diferente com este elemento, alguns: de intimidade, outros desconfiança o podem também ter de medo por experiências traumáticas anteriores, o simplesmente no sabem nadar, tudo isto faz que não possam se entregar e não possam confiar. A progressividade aqui é uma coisa a ter muito em conta, de ir dando um passo harmonioso atrás do outro. À parte disto também, porque existe toda uma adaptação a este meio líquido. Acredito, observando os diferentes grupos que facilitei, que como ingressamos na água também se determinarão as vivências posterior, e o desenvolvimento da aula.

Segundo TORO (1997, p. 14), a profundidade da água deve ser tal que os participantes possam apoiar completamente os pés no fundo com segurança.

O nível da água esteja entre 1,10 a 1,30 metros, permitindo dar pé no momento de ingresso e na parte mais regressiva da aula; isto gerará segurança e confiança no participante. Cada pessoa tem seu próprio ritmo para intimidar com elemento água o qual deve ser respeitado;

devemos ser cuidadosos com os tempos de cada um; pero também devemos encorajar aos participantes a tentar dar passos para vencer seus desafios em relação à água, em relação com sua vida.

“Muitos métodos e meios estão disponíveis para auxiliar e encorajar o aluno a entrar na água. Nenhuma série padronizada ou procedimento de toque garante o sucesso com o iniciante. Cada iniciante deve ser tratado como um indivíduo. A iteração é um fator importante na construção necessária da base. Sendo que, ao se relacionar bem com o participante, ele pode vir a fazer as atividades sugeridas”. REIS 2000

Outro aspecto a considerar é a adaptação quando se ingressa na piscina, pois custa ao começo a respirar pela umidade e o bafo que há; leva também um tempo a acostumar-se a respirar em esse espaço e a temperatura quente que aí se tem.

Existe também uma aprendizagem ao se mover dentro da água, leva um tempo a adaptar-se a noção da força ocasionada pelo atrito entre a água e o movimento. Esta aprendizagem estará relacionada com o corpo, equilíbrio, ritmo, velocidade, que são diferentes dentro da água.

### **CARACTERÍSTICAS DA TEMPERATURA DA ÁGUA**

- 1- Muito fria..... 0 a 13 graus
- 2- Fria.....13 a 21 graus
- 3- Fresca.....21 a 27 graus
- 4- Tépidas.....27 a 33 graus
- 5- Morna.....33 a 38 graus
- 6- Quente.....38 a 40 graus

Na Biodanza Aquática a temperatura da água deverá estar entre 32 a 34 graus.

“É importante realizar a regressão na água a uma temperatura do corpo humano, para não provocar o esfriamento excessivo durante o transe e evitar o choque térmico”. Rolando Toro, 1997

### **Condiciones a ter em conta**

Segundo TORO (1997:14), algumas condições devem ser satisfeitas para prática da Biodança Aquática, a saber:

- Os membros do grupo devem usar traje de banho;
- A piscina deve estar na temperatura adequada;
- No mar, somente pode-se fazer se a temperatura da água se assemelha a do corpo;
- A profundidade da água deve ser tal que os participantes possam apoiar-se completamente com os pés no fundo com segurança;
- A duração total da sessão não deve superar a duas horas, incluindo a introdução teórica;
- A música deve ser apropriada aos exercícios, e às vezes a sessão pode realizar-se sem música;
- O transe com o companheiro deve durar ao redor de 15 minutos, incluindo o ajustamento de posição, a vivência e o continente final;
- O transe de suspensão dura ao redor de 20 a 25 minutos, incluindo o ajustamento de posição, a vivência e o continente final.

No caso que a água na piscina não tenha a temperatura adequada, minha experiência me tem demonstrado que nesta situação a Biodança Aquática tem que ter um sentido mais lúdico com propostas vivenciais que tomem mais este aspeto do brincar, da alegria; a regressão em esta situação é muito mais leve, com menos profundidade, pois

acontece que nosso corpo tende a perder temperatura corporal, podendo dar uma hipotermia, um esfriamento que pode causar sensações muito desagradáveis, tirando a pessoa da vivencia e convertendo se em uma vivencia não integrativa.

### **As linhas de vivencia na Biodanza Aquática**

Sim lugar a duvidas as cinco linhas de vivencia propostas pela Biodanza se vem potencializadas pelo contexto da água, sua temperatura e as propostas vivenciais.

“Mergulhar num sentimento de total liberdade, sem limites, sem barreiras é num mistério que a água induz em muitos dos participantes. A água é o elemento embalador, ela embala como uma mãe. Ela traz à flor da pele um erotismo extremamente delicioso e profundo, passando da água para pele. E também está relacionada a cerimônias de purificação”. Rotemberg e Andino, 1998

### **Linha de vivencia da Vitalidade**

E muito característico que há pessoas em suas primeiras vivencias na água tenham uma regressão quase imediatamente a suas vivencias de criança, começando a pular, gritar e rapidamente entram em um estado emocional da euforia, o que a nos facilitadores nos fazem estar alerta para pedir que as pessoas se autorregulem, pois do contrario saíram exaustos, muitos cansados e não poderão acompanhar a sequência de vivencias da aula; também dificultam e atrapalham a quem não está em esse estado emocional ou tem certos cuidados pessoais com água.

A dança, o movimento na água nos permite viver uma maior fluidez, integração e equilíbrio, pois somos “contenidos” por ela ajudando-nos a ter um melhor desenvolvimento - movimento-dança. Que nos permite assim ter uma percepção de si mais integrada, criando essa

nova possibilidade de “olharmos” a nos mesmo de forma diferente pela vivencias na água, na Biodanza Aquática.

### **Linha de vivencia da sexualidade**

Dadas as características da temperatura da água, a proximidade corporal e o movimento facilitam a aproximação ao contato e intimidade; é uma porta para o resgate de uma sensibilidade, um erotismo a flor da pele, que derivam em profundas vivencias integrativas onde o prazer é a água condutora. Gerando uma maior conexão com a fonte do desejo motivadora de nossos caminhos existenciais.

### **Linha de vivencia da criatividade**

O estar dentro da água nos possibilita mover-nos com soltura e fluidez, o peso de nosso corpo não nos atrapalha na dança que pode gerar um sentimento de liberdade.

“Em uma sessão de Biodança Aquática, retomamos a alegria simples e direta, os adultos voltam a participar da vida como um jogo lúdico, permitindo a seus corpos as sensações alta de gravidade e fluidez, harmonizando funções e permitindo ao corpo, descansar dos esforços a que está submetido, ao contrariar a força da gravidade que condiciona 90 % da atividade humana. Na água a coluna vertebral se libera do peso do corpo”. DA CRUZ, 1997

Ao ter essa ajuda da gravidade na água nos permite realizar um melhor manejo de nosso corpo e do espaço, fazendo movimentos não habituais, desenvolvendo a criatividade; lembrando que o primeiro ato criativo dá-se através de nosso próprio movimento corporal. Velhas lembranças de brincadeiras de crianças na água são comuns e de alguma maneira nos vinculamos com o arquétipo da Criança Divina, pois nos

tornamos mais inocentes permitindo experimentar novas brincadeiras resgatando a alegria de viver, de brincar.

### **Linha de vivencia da afetividade**

Tenho observado que se da um sentimento profundo de vinculação com outro, se vivencia uma troca afetiva que fortalece as relações humanas, suporte fundamental de uma ética do cuidado, do afeto e do vínculo, que ajuda a superar as tendências neuróticas do poder e da discriminação, isso porque a água morna e as vivencias facilitam a entrega e a confiança.

Os participantes relatam em seus depoimentos do resgate de um profundo amor pelas pessoas, falam da beleza de perceber a diversidade que cada um e a possibilidade de expressão de seus sentimentos. A ternura e a manifestação mais explicita e espontânea que permite a presença do Amor.

"A experiência não é só de sensibilidade e emoção, pois abarca o sentimento afetivo, de ternura profunda, que constitui um alto nível evolutivo". TORO 1997.

### **Linha de vivencia da transcendência**

O estado vivencial que se gera pelo entorno da água morna e o grupo, permite que as vivencias se convertam facilmente em uma porta para o transe, pulsando para o estado de Êxtase representado pela capacidade de se identificar com características específicas do elemento água como ser sua fluidez, flexibilidade, adaptação, envolvimento ou sua capacidade de embalar e conter a vida. Ou vivencias de Intase, de profundo contato consigo mesmo, como relatam alguns dos/das participantes; falando de sentir uma "paz interior" tão profunda como nunca haviam vivido, permitindo-lhes uma sensação de bem-estar.

Também existem os exercícios especificamente de regressão como: transe de suspensão em pares, estrela estelar flutuando, roda de embalo, vivências de fluidez no líquido amniótico e outras. Estas propostas vivenciais podem produzir diferentes estados regressivos, pré-natal, de dissolução o de fusão com a totalidade.

“O objetivo geral da Biodança Aquática é a realização do transe com o posterior estado de expansão da consciência. Esta vivência deixa, por algum tempo, a nítida sensação de renascimento e de estar ligado ao grande universo em que vivemos. O sentimento de ser parte viva de um universo vivo” TORO, 1997

E muito freqüente o relato dos participantes de ter uma lembrança ancestral em seu vínculo com a água, como uma memória esquecida de um profundo sentimento de vinculação com este elemento essencial na existência da vida no planeta. Retomar o vínculo com tudo o vivente e a proposta do Princípio Biocêntrico.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Tenho observado em Biodança Aquática que o processo de integração existencial que ela gera pela regressão em contato com a água morna se aprofunda imediatamente, se produz um cambio de humor, os participantes rapidamente viram crianças regatando a alegria, a vitalidade, que o caminho para integração e a saúde. As pessoas que já vem a anos participando a anos destas maratonas anualmente tem gerado uma relação de tanta confiança com este elemento que já “quase respiram baixo da água”. Os vínculos entre os participantes se aprofundam gerando novas relação de pares formando casais que ate o dia de hoje perduram, pela intimidade e o vínculo que este elemento gera na confiança na vida. Também tenho observado que vários participantes têm ficado grávidas depois das maratonas de aquática.

"Para o processo de integração existencial é necessário um ciclo de aprendizagem, que vai desde a vivência, até a reprogramação do projeto existencial com ação assertiva e amorosa no mundo". SANTOS 1997.

A Biodanza Aquática e um convite para o desfrute, o resgate do prazer e a convivência na intimidade. Sua pratica sistemática permite aos participantes dos grupos regulares profundizar em seu processo de integração.

## **BIBLIOGRAFIA**

DA CRUZ, Wilson – Biodança Aquática, Revista Semestrale, ano 1997 – n.2 AEIB -BIODANZA

REIS, JAIME WERNER DOS, O ensino da Natação para Pessoas Portadoras de Deficiência / Porto Alegre,2000.

ROTENBERG, Mauro - ANDINO, Gastón -Cadernos de Biodança n° 6-1998.

SANTOS, Maria Lúcia Pessoa – Metodologia em Biodança, Belo Horizonte-MG 1997.

TORO, Rolando – Biodanza Acuatica, 1997

TORO, Rolando – Biodanza, Editora Olavobrás /Escola Paulista de Biodanza, São Paulo, 2002.

# RESUMEN: EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL<sup>1</sup>

Claudia Peluffo Navarro

Esta monografía surge de mi proceso vivencial en con el aporte que Biodanza, indudablemente, ha hecho y seguirá haciendo en mí, ya que sin dudas es una excelente herramienta. Parte del intento de llevar a la teoría mi proceso vivencial, como mujer que soy, tendrá en cuenta el aporte de tres psicólogas con visiones profundas y cotidianas de lo femenino. Puntos de vista que van desde lo más primordial e instintivo (el Arquetipo de la Mujer Salvaje) pasando por el proceso de cultura que modificó lo femenino profundo (las Diosas Griegas), hasta una visión sumamente contemporánea de lo femenino y su complemento masculino.

Ya que *siento*, se trata de rescatar el *Femenino natural* profundo y primordial (lo Ying) de cada Mujer, y a su vez, a la mujer-madre de hombres y mujeres del nuevo siglo. Como dice el propio Rolando Toro, creador de Biodanza, el Hombre del tercer Milenio se gesta en los vientres de las mujeres: en ellas radica la posibilidad de

---

<sup>1</sup> Monografía presentada como requisito para obtener el título de Profesor de Biodanza. Orientador: Didacta Enrique Lostorto. INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Uruguaya de Biodanza Rolando Toro - Sistema Rolando Toro

cambio y de cuidado de la vida (a diferencia de los hombres, centrados en la lucha por el poder, característica de la sociedad patriarcal).

Más adelante, en el desarrollo de esta monografía y profundizando en la teoría de Biodanza, encuentro que el proceso que parte de lo femenino –por que me pertenece como mujer– es común a la especie humana. Esa necesidad de retorno al origen, a lo instintivo, para renovar votos con la Vida y con nosotros mismos, es común a la especie humana. La resonancia con el origen primordial de la Vida nos mantiene vivos; conserva los padrones evolutivos, y necesitamos volver constantemente a la corriente originaria para recordar quiénes somos, ya que la sobredimensión de lo cultural e ideológico nos aliena de nuestra conexión con la Vida.

Como plantea Konrad Lorenz –etólogo– quien descubrió y afirmó que lo instintivo es tan importante como el aprendizaje (igualmente importante), el ser humano, en su proceso cultural, le dio la espalda a su base instintiva y biológica, a sus impulsos innatos de vinculación con la vida y de supervivencia, para alienarse cada vez más de la vida en su proceso intelectual. Por ello es tan necesario volver a lo originario y primordial: para recordar quiénes somos.

Y algo que descubrí a partir de Biodanza –que es un proceso de Identidad– es que quien soy, es la base de todos los roles que llevo a cabo en mi Vida. Descubrí que soy mejor madre si estoy a gusto con ser Claudia... con el sentido del valor intrínseco de solo *Ser* (mejor compañera, mejor hija...).

El arquetipo de La Mujer Salvaje no es un concepto de Biodanza sino de una psicóloga jungueana, llamada Clarissa Pinkola Estés, pero son posturas sumamente afines.

Mi interés es el de profundizar en este concepto, en un intento de llevar a la conciencia mis propias vivencias, sabiendo que la teoría de Biodanza –con otra terminología– coincide en mucho con esto de rescatar lo femenino y masculino naturales.

Por razones similares, antes de ser nombrada Educación Biocéntrica Rolando había llamado a su propuesta educativa, Educación Salvaje. Y en las “*Coletáneas de Biodanza*” afirma que para promover un cambio social, primero debemos ser buenos animales en un sentido natural, primordial, de volver a los orígenes, a la sabiduría de nuestros instintos saludables, de cuidado de la Vida, diferenciándolo del concepto de *salvajismo* que nada tiene que ver con la propuesta de Biodanza, ni con el arquetipo de La Mujer Salvaje.

Lo arquetípico, el inconsciente colectivo de Jung, es uno de los fundamentos de esta monografía que intenta ampliar y profundizar la teoría de Biodanza al respecto.

R. Toro propone danzar los arquetipos, hacerlos carne, vivenciar ese tiempo mítico, incorporando e integrando todos los arquetipos.

Por otra parte, Toro afirma textualmente que es necesario “rescatar nuestra jungla interior...”; de eso se trata entonces... Siento que el arquetipo de la Mujer Salvaje integra estos dos aspectos: lo arquetípico desde lo instintivo... rescatando las funciones originarias de Vida, los tropismos, las ganas de vivir y de llevar más vida a la Vida. Desde los aspectos más simbólicos hasta los más primordiales en esa pulsación que es la Vida.

Entre esos atisbos el más relevante tiene que ver con la posibilidad de fundamentar que en este modelo de Identidad descubrí la importancia de encontrarme con Claudia-Mujer. Que el arquetipo de la Mujer Salvaje, a mi entender, es el que sostiene, integra y es base para todos los demás: Deméter (la madre), Perséfone (la hija), Hera (la esposa), Artemisa (la hermana), Afrodita (la amante)...

Que el Arquetipo de la Mujer Salvaje es el guardián de la Mujer que soy... Única como no hay otra y a la vez *Una* con todas las Mujeres. Es el que cuida la Vida en mí, esa conexión y resonancia originaria con la Vida desde lo biológico.

Ya que sino terminamos perdidas en ciertos roles, estereotipadas, especializadas por ejemplo en Deméter... olvidando quiénes somos, relegando a *nuestra* Mujer tras los roles que la sociedad más estimula (la buena esposa, la buena madre...). Como si solo así pudiéramos realizarnos como mujeres y como seres humanos. En nuestra sociedad, la mujer que con determinada edad no se casó o decidió no tener hijos –se supone– no se realizó; se la considera incompleta, hasta frustrada cuando tal vez, para esa mujer, simplemente la receta de la felicidad es otra. La misma receta no funciona para todas las mujeres; somos únicas y podemos elegir.

Confundimos *igualdad* con *equidad*. Pero hombres y Mujeres no son iguales; tienen características únicas y bien diferentes, lo que los hace opuestos complementarios. Sí: tenemos equidad de derechos y de oportunidades. A mi entender, rescatar el femenino natural en la mujer y el masculino natural en el hombre es necesario para recuperar nuestras funciones originarias de vida; fundamental para el ser humano del tercer milenio... El Hombre y la Mujer Estrella en el concepto de R. Toro.

Necesitamos imperiosamente regresar a ese lugar en nosotros mismos, desde donde podemos seguir haciendo todo lo que hacemos pero desde el placer de vivir, no desde el principio sacrificial de sufrir para merecer. Volver a ese estado de conexión y sentido cosmo-biológico con la Vida.

Luego de profundizar en la teoría de Biodanza y en su propuesta de “inversión epistemológica” (la posibilidad de conocer a partir de la vivencia) y de llevar mi proceso vivencial a la conciencia y a la teoría, llegué a la conclusión de que todos los seres humanos necesitamos rescatar nuestra base instintiva de conexión con la Vida y la posibilidad de Renacer. A partir de allí intenté llevar la teoría nuevamente a la vivencia, a través de un taller de Biodanza dirigido a mujeres y hombres cuya duración fue de un fin de semana, y que llevaba por título el de esta monografía. Como en el Símbolo del

Tao (perteneciente al taoísmo oriental), *Yin* y *Yang* no solo se complementan formando la unidad, sino que lo *Yin* tiene un componente *Yang* y viceversa. Las mujeres rescatamos nuestro femenino e integramos lo masculino; y los hombres rescatan su masculino e integran lo femenino. Así que esta monografía va de lo vivencial a la teoría y de la teoría a lo vivencial nuevamente.

La herramienta es la metodología de Biodanza, y el sentido, poder compartir, ya que siento que es necesario e imperioso para el ser humano volver a sentirse vivo, conectado con la Vida y con el placer de vivir; esa posibilidad de llevar más vida a la Vida.

*“Hemos de rescatar la dimensión de lo femenino tanto en el hombre como en la mujer. Por este femenino, el ser humano se abre a la acogida, se sensibiliza por la profundidad misteriosa de la vida y recupera su capacidad de maravillarse. Hay un exceso de energía masculina que recalienta y quema...”*

*(...) Lo femenino es agua, es frescor, es templanza, lo femenino ayuda a recuperar la dimensión de lo sagrado, y lo sagrado siempre impone límites a la manipulación. Lo femenino crea la capacidad de religar todas las cosas con su fuente creadora y esto es fundamental para la evolución del ser humano y para salvaguardar la Tierra.” Leonardo Boff*

-En el desarrollo de la teoría de mi tesis comienzo con el aporte de Konrad Lorenz (etólogo) y su diagnóstico de la sociedad contemporánea a través de su libro “Los ocho pecados mortales de la humanidad”(1973), por el acertado diagnóstico que realiza sobre la condición de alienación del ser humano en la actualidad, su enajenamiento de los principios biológicos que sostiene la vida y la amenaza de su posible extinción. De este científico, Rolando Toro toma aporte para incluirlo en la teoría del Sistema Biodanza. Ante un ho-

rizonte tan apocalíptico y carente de alternativas, el Sistema Biodanza se presenta como una gran alternativa para reconectarnos con la especie: retomar la filogénesis, retornar al origen de la vida, recuperar su sentido... En palabras de Rolando Toro, “retomar el mensaje”.

Y en ese *para qué* Lorenz plantea:

*“¿Para qué le sirve a la humanidad su ilimitada reproducción; el apresuramiento competitivo con un ritmo que llega a lo demencial, el armamentismo cada vez mayor y cada vez más terrorífico, el reblandecimiento cada vez mayor del hombre urbano, etc. etc.?”*

Aparentemente todos estos “errores” se generan a partir de interferencias que actúan sobre mecanismos de comportamiento muy precisos, invariables, que en su origen buscan la conservación de la especie. De allí se generan los llamados pecados mortales por Konrad: sobrepoblación, desertización del espacio vital, la competencia contra uno mismo, el congelamiento de las sensaciones (dejar de sentir), el deterioro genético, la demolición de la tradición, adoc-trinabilidad y las armas nucleares.

Biodanza ante un desafío: sostener y apuntar –como modelo de identidad– el desarrollo de la ontogénesis del ser humano, respetando la potencialidad de su filogénesis, procesos que van de la mano, (como lo afirma Lorenz) en una sabia cooperación que promueva el cuidado de la Vida y de nuestra propia especie.

Se trata de rescatar esa conexión primera con lo instintivo, de modo de recuperar el equilibrio perdido entre el *homo faber* y su naturaleza salvaje. Ya que Biodanza con su propuesta de autocontrol evolutivo es un sistema de integración y desenvolvimiento. La finalidad es rescatar ese estado de plenitud en el que cada ser humano se dirige con intensa y magnética fuerza selectiva hacia formas de acci-

ón que refuerzan su desenvolvimiento, que lo integra a si mismo, a la especie y al cosmos.

-Luego paso por el abordaje del Inconsciente Colectivo, y de lo arquetípico de Jung, es parte de la teoría y abordaje del Sistema Biodanza. Allanando el camino para la presentación de los diferentes arquetipos femeninos (que voy a desarrollar más adelante) y su resonancia con el retorno al origen, a lo primordial. Lo que sí precisó Jung es que lo **inconsciente colectivo** está vinculado con los instintos. Éstos son necesidades fisiológicas, pero al mismo tiempo también se manifiestan en fantasías y con frecuencia revelan su presencia sólo por medio de imágenes simbólicas. Y las ideas de Jung sobre los remanentes arcaicos, a los que él llamaba arquetipos o *imágenes primordiales*, que los arquetipos son en realidad una *tendencia* a formar representaciones sobre un modelo básico que puede variar constantemente y que produce asombro y desconcierto cuando aparece en la consciencia. La *tendencia* a las representaciones arquetípicas es, en la teoría junguiana, tan evidente en los humanos “como el impulso de las aves a formar nidos”. No se adquiere con la educación ni en contacto con la cultura, sino que es “innata y hereditaria”. Como última elaboración del concepto Jung habla de «*una tendencia innata a generar imágenes con intensa carga emocional que expresan la primacía relacional de la vida humana*»

Biodanza toma el concepto de Jung de lo arquetípico con base en lo primordial, como esas fuerzas innatas e inconscientes comunes a toda la especie humana. Ese lenguaje común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del mundo, constituido por símbolos primitivos con los que se expresa un contenido de la psiquis, más allá de la razón.

-Y luego incursiono en Lo Femenino a través de tres autoras, psicólogas todas ellas.

Comienzo por Clarissa Pinkola Estes (psicóloga jungueana) y su libro “Mujeres que corren con lobos”, cuya propuesta: el arquetipo de la mujer salvaje da nombre a mi tesis.

*“Todos sentimos el anhelo de lo salvaje.*

*Y este anhelo tiene muy pocos antídotos culturalmente aceptados. Nos han enseñado a avergonzarnos de este deseo. Nos hemos dejado el cabello largo y con el ocultamos nuestros sentimientos. Pero la sombra de la Mujer Salvaje acecha todavía a nuestra espalda, de día y de noche, Donde quiera que estemos, la sombra que trota detrás de nosotros tiene sin dudas cuatro patas”*

*“Tanto los animales salvajes como la Mujer Salvaje son especies en peligro de extinción”*

### **Clarissa Pinkola Estes.**

Dicha autora señala que con el transcurso del tiempo hemos asistido al saqueo, rechazo y reestructuración de la naturaleza femenina instintiva, tan maltratada como la fauna silvestre y las tierras vírgenes. A lo largo de la historia las tierras espirituales de la Mujer Salvaje han sido expropiadas o quemadas, sus guaridas han sido arrasadas y sus ritmos naturales se han perdido en pos de ritmos artificiales para complacer a los demás. El arquetipo de la Mujer Salvaje tiene esas características: es una fuerza, una resonancia de lo femenino instintivo y ancestral, que todas las mujeres reconocen sin importar nacionalidad, cultura, color de piel, edad... Nos es común a todas las mujeres, como ese rizoma del que habla Jung. Por ello siento que este es el arquetipo primordial de lo femenino originario; el que sostiene todos los demás arquetipos femeninos, diferenciados y simbolizados más tarde por la cultura, como los de las Diosas Gri-

egas. Jung afirmaba que si se simbolizaba con imágenes un arquetipo, se diferenciaba; pasaba a ser consciente y perdía esa cualidad de fuerza que genera una “tendencia” siempre cambiante e inconsciente. Esa fuerza de lo femenino ancestral que habita en todas nosotras, es la que sostiene todos nuestros roles femeninos.

Las características de esa fuerza primordial que es “la Mujer Salvaje” coinciden ampliamente con los criterios de Identidad saludable para Biodanza (ausencia de agresividad gratuita, límites saludables, capacidad de íntasis, etc. etc.). Esas características que Pinkola Estés plantea, se asemejan a la de los lobos saludables: una aguda percepción, espíritu lúdico y una elevada capacidad de afecto; sociables e inquisitivos por naturaleza, con gran fuerza y resistencia, extremadamente intuitivos y cuidadosos de sus crías, pareja, manada; expertos en la capacidad de adaptarse a las circunstancias siempre cambiantes y fieramente leales y valientes. Con este arquetipo la vida creativa se restablece; las relaciones adquieren significado, profundidad y salud, los ciclos se restablecen, se regresa al hogar interior, se adquieren límites saludables, se sabe cuándo y qué dejar morir; qué dejar vivir, cuándo quedarse y cuando huir. El planteo de Biodanza sobre la necesidad de trascender las condiciones alienantes de la cultura en la que estamos inmersos tomando las riendas de nuestro proceso existencial es coincidente con “trascender la domesticación” propuesto por Pinkola. Del mismo modo insta a rescatar nuestros movimientos naturales para renovar votos con la Vida – cada una a su manera propia y personal– al igual que Rolando Toro habla de retornar al “movimiento primordial” y restituir nuestros “gestos humanos naturales”.

Existe amplia coincidencia tanto vivencial, personal, como de los diferentes autores respecto a la necesidad imperiosa de poder mostrar los dientes no solo para sonreír (agresividad saludable), para potenciar una vida creativa. Para renovar nuestro pacto vital es imprescindible volver a escuchar el llamado de nuestro instinto de con-

servación en el sentido de recuperar los ciclos naturales, los ritmos biológicos y el tiempo orgánico. Reaprender los límites ejercitándolos dentro de una agresividad saludable (cuándo decir que sí, cuándo no, qué quiero etc. etc.) al igual que a reconocerlos. Esto es parte de la sabiduría de los ciclos de la Vida, de volver a sintonizarnos con esos ritmos que cuidan las regularidades y de escuchar, como a nuestro corazón, lo inmutable que vibra en nosotros desde lo primordial.

-Luego sigo con el aporte de Jean Shinoda Bolen, otra psicóloga jungueana en base a su libro “las Diosas de cada mujer”(2006).

En este tránsito por lo Femenino, luego de abordar lo Femenino profundo, natural y salvaje en el Arquetipo de la Mujer Salvaje, voy a desarrollar algunos de los arquetipos femeninos de la mitología Griega. Que muestran el proceso cultural que afecta también a los arquetipos, Jung afirmaba que estos tienen una génesis profunda, emparentada con lo instintivo, fuerzas inconscientes que marcan “tendencias” comunes a toda la humanidad. Las características de los arquetipos ya más culturales, como los griegos, nos muestran que el término “arquetipo” fue entendido como si se refiriera a motivos o imágenes mitológicas determinadas. Jung aclaraba que si fueran “determinados” serían conscientes. Así las representaciones de los mitos y arquetipos del estilo griego, nos ayudan a hacer conscientes esas imágenes primordiales, esas fuerzas innatas que pujan por expresarse en nuestras vidas. Por ello voy a desarrollar la propuesta acerca del poder de las “Diosas”, ya que la doctora Shinoda Bolen, desarrolló una tipología psicológica femenina y masculina basada en la mitología griega, esta narra las historias arquetípicas y evoca sentimientos e imágenes que integran la herencia humana.

*“Toda mujer tiene un papel fundamental en desarrollo de la historia de su propia vida.*

*Para llegar a ello, las mujeres tienen que tomar opciones conscientes que moldeen sus vidas. Lo mismo que las mujeres solían ser inconscientes de los poderosos efectos que tenían en ellas los estereotipos culturales, pueden también ser inconscientes de las poderosas fuerzas internas que influyen en lo que hacen y en como se sienten. Estas fuerzas las introduzco en este libro bajo la forma de las diosas griegas.*

*Estos poderosos patrones internos –o arquetipos– son responsables de las principales diferencias entre las mujeres.”*

### **Shinoda Bolen.**

S. Bolen divide a las siete diosas griegas que presenta en tres grupos:

Las diosas vírgenes. Este grupo está formado por las tres diosas vírgenes de la mitología griega: Artemisa, Atenea y Hestia.

Estas diosas representan los aspectos femeninos independientes, activos y de no-relación.

#### *Hestia y Hermes: dualidad arquetípica*

La columna y el anillo de forma circular han representado los principios masculino y femenino. En la antigua Grecia la columna permanecía afuera de la puerta de la casa, símbolo de Hermes, mientras que el hogar circular en el centro de la casa simbolizaba a Hestia. En la India y Oriente, la columna y el círculo están “emparejados”; el “lingam” (símbolo fálico representado en la columna)

penetra el “yoni” (el círculo, símbolo femenino). En Occidente, en cambio, ambos principios permanecieron separados poniendo acento en la dualidad, en la separación, en la diferenciación masculino y femenino, mente y cuerpo, logos y eros, activo y receptivo, y convertidos después respectivamente en superior e inferior.

Las diosas vulnerables. Las tres diosas vulnerables son Hera, la diosa del matrimonio, Deméter diosa de las cosechas, y Perséfone, la doncella o reina del mundo subterráneo. Personifican arquetipos que representan los papeles tradicionales de las mujeres: esposa, madre e hija respectivamente.

Son las diosas orientadas hacia la relación, cuya identidad y bienestar dependen de relaciones significativas, y expresan la necesidad de filiación de las mujeres.

#### La diosa alquímica

Afrodita. Diosa del amor y la belleza es una categoría por derecho propio, la diosa alquímica, por el proceso mágico o poder de transformación que ella, por si sola, posee.

Symboliza el poder transformador y creativo del amor.

La diosa alquímica tiene similitudes con las vírgenes y las vulnerables, y características que la diferencian de ambas. Para Afrodita las relaciones son importantes pero no a largo plazo (como para las diosas vulnerables). Por la experiencia emocional busca consumir relaciones y generar nueva vida.

Este arquetipo puede expresarse a través de una relación física o de un proceso creativo.

Lo que busca difiere de las diosas vírgenes pues no busca la independencia emocional sino lo contrario. Tiene una cualidad de

conciencia propia; está centrada (como las diosas vírgenes) y a la vez es receptiva (como las diosas vulnerables). Incorpora el objeto de la atención pero también se ve afectada por éste.

El aporte de S. Bolen nos recuerda los peligros que resultan de especializarnos en determinados arquetipos femeninos, sobre todo los que están sumamente estimulados por la cultura patriarcal y que conducen al estereotipo (madre, hija, esposa). Ser mujer pasa por integrar todos los arquetipos femeninos, no solo aquellos para los que estamos más habilitadas y condicionadas sino cada aspecto de lo femenino. Y que podamos elegir qué arquetipos resistir, cuáles manifestar y en qué momento. Siento que el mito de Psiquis y Eros que fue tratado en el capítulo de las diosas griegas, nos recuerda a las mujeres reorientar nuestras prioridades, cumplir las tareas que sean necesarias para reencontrarnos con nuestra capacidad de amar, conectándonos con las características femeninas saludables: la intuición, la paciencia, la capacidad de ver más allá, la fortaleza, la solidaridad con nuestras pares...

Lo desvirtuado de lo femenino, esa pérdida de lo femenino saludable, se expresa a través del estereotipo en determinado arquetipo o también –como lo propone Sordo– en sobredimensionar una característica femenina (por ej. el retener; nos “especializamos” en retener y no soltamos nada).

Biodanza en sus Fundamentos Míticos, sostiene que debemos rescatar el sentido original y primordial del arquetipo y de lo mítico, más allá del trasfondo cultural; las fuerzas originarias capaces de hacernos renacer, integrando todo lo que somos, en esa imagen que propone Rolando de: “Un Hombre... muchos Hombres” y a la vez cada uno de nosotros un poema inacabado... único. Reconociéndonos iguales, en ciertos aspectos comunes a toda la humanidad, y ultra diferentes a la vez.

-Y luego el aporte de otra psicóloga llamada Pilar Sordo, del libro “*¡Viva la Diferencia! (...y el complemento también)*”. con una visión más amplia y extendida ya que trata de la complementareidad de lo femenino y lo masculino.

Pilar Sordo, psicóloga chilena, propone reivindicar la diferencia. Es decir, la cultura patriarcal confundió *Diferencia* con *Desigualdad*. Mujeres y hombres somos diferentes –dice–; aspiramos a la igualdad de derechos y oportunidades pero no somos iguales. Somos diferentes y gracias a ello complementarios. Plantea entonces la necesidad urgente de rescatar las diferencias.

En la cultura patriarcal se devaluaron algunos aspectos de lo femenino, y en respuesta lo femenino adquirió características que no le pertenecen al tiempo que pasaba lo mismo con lo masculino.

*“No es cierto que hombres y mujeres seamos iguales; la verdad es que somos absolutamente distintos”* dice.

La autora plantea que el tema de la igualdad ha hecho mucho daño a mujeres y hombres, ya que siempre que se plantea *igualdad*, aparece la *competitividad*. Sin embargo, no se trata de identificar lo femenino con una serie definida de arquetipos fijos, muchos de ellos también construidos por los hombres en su proceso de dominación histórica.

La visión de P. Sordo nos muestra, coincidamos con todo o no, un panorama de lo femenino y de lo masculino en nuestro tiempo; una lectura social de lo humano contemporáneo, incluso de lo que sucede con las nuevas generaciones.

Coincide con mi sensación de lo necesario que es rescatar lo femenino saludable, natural, ya que tanto el machismo, como el feminismo (como todos los “ismos”) han hecho estragos en nosotros. Desde nuestra cultura patriarcal, Sordo plantea que se desvir-

tuaron y menospreciaron las características femeninas y por el contrario se ensalzaron las masculinas, de tal modo que las mujeres llegaron a sentir que ser mujer es un padecimiento, solo sufrimiento, y así se lo transmitieron a sus hijas. Reivindicar lo femenino sin menospreciar lo masculino sino por el contrario, reconociendo la complementariedad nos permite valorar las diferencias. Biodanza en su propuesta del tránsito por lo indiferenciado, posibilita que retornemos a lo diferenciado con Identidad Máxima. Restablece las pulsiones de lo Yin y lo Yang en nosotros, reconociéndonos en la similitud del propio género y en las diferencias con el género complementario.

Pilar Sordo apela a recuperar lo más primordial de la mujer ya no malinterpretado por la sociedad patriarcal. *“la sabiduría de la machi, la bruja intuitiva que todas llevamos dentro. Que predomine el sentir por sobre el pensar, la maravilla de la humildad, del perdón como camino de encuentro”*.

La Machi” de P. Sordo, símbolo de la sabiduría ancestral femenina (bruja), el arquetipo de la Mujer Salvaje representado por la Huesera, la Loba, la Anciana, La Bruja, todas imágenes de la misma fuerza ancestral, y la propuesta de retorno al origen de Biodanza tienen en común esa necesidad de retorno a lo ancestral, sabio y nutricio que es común a todos los seres humanos sin importar el género. La resonancia constante con el origen orienta nuestra vida hacia la Vida. Por ello es tan importante y urgente es ese Eterno Retorno.

Con la pérdida de Identidad y la represión de lo instintivo llega la pérdida de límites y referentes saludables de autoridad para nuestros jóvenes (Sordo la llama “generación on-off”, Lorenz habla de “neofilia”). El instinto de búsqueda de superioridad jerárquica (Lorenz) se ha, de alguna manera, desnaturalizado. Algunos padres no asumen su rol de referentes de autoridad, considerando que su ejercicio va en contra del amor. Sin embargo un límite relacionado

con el instinto de conservación de la vida, es un acto de amor. Un ejemplo es el de la loba que llega a morder a sus cachorros cuando intentan seguirla fuera de su guarida.

Es mi percepción –tal vez por mi proceso personal, aunque también lo percibo a nivel general– que el centro más reprimido, obstruido y condicionado por nuestro proceso cultural es el instinto. Estamos sumamente estimulados a pensar, últimamente estimulados también a sentir; pero está instalado a nivel inconsciente (se ha hecho carne) lo inhabilitado que está nuestro instinto.

¡Cuántos preceptos hay al respecto vinculados a lo fuera de control, al desborde, al salvajismo! Estamos negando esa sabiduría que viene de nuestras entrañas, de nuestro vientre. La sabiduría innata que heredamos en nuestra genética, de todos los procesos de adaptación al medio de nuestros antepasados desde hace 4,6 millones de años; la información y la memoria de la especie... Eso es el instinto: la memoria de la especie que asegura su supervivencia.

Las culturas religiosas han colaborado estrechamente con ese dar la espalda a todo lo "impuro" y supuestamente profano: la sexualidad, el instinto, la fuerza creativa de la vida, la capacidad de acción, el ímpetu vital, la pasión. En esa disociación sagrado-profano, todo lo que somos de nuestra cintura hacia abajo es considerado sucio, pecaminoso, falto de control, impuro y por lo tanto ha sido reprimido hasta su perversión en muchos casos desconociendo que lo instintivo posee autorregulación, una integridad sumamente conectada con la vida y cada una de sus expresiones.

Nuestro bajo vientre, nuestras entrañas están más cerca de la Vida que nuestra cabeza. Si el ser humano sigue dando la espalda al instinto de conservación de la vida en función de la sobrevaloración de sus ideologías, va camino a la extinción como especie y eso lo podemos intuir. No se trata de dar mayor importancia a los instintos desvalorizando nuestra intelectualidad; tampoco lo contrario, sino de

reconocer que nuestra base instintiva es tan importante como nuestro sentir y nuestro pensar. Es recuperar nuestra coherencia existencial integrando instinto, emoción y conciencia: los tres centros son vitales. Una conexión primordial y trascendente con la Vida. Desde lo más arcaico a lo más simbólico.

En mi proceso vivencial y en los cambios que fui gestando en mi vida, siento, intuyo, que lo fundamental para mi es esa posibilidad de disolver corazas caracterológicas.

Las vivencias de retorno a lo primordial, de regresión, me permitieron reconectarme con la Vida y su sabiduría biológica en mí; con esa memoria del instinto que cuida de la Vida. Recobrar mi vitalidad perdida, mis ganas, mi coraje, y esa fuerza de lo originario que fui redescubriendo me permite fortalecer mi Identidad día a día. Y en ese proceso de disolverme en lo indiferenciado para regresar a lo diferenciado, fortaleciendo mi Identidad, me fui descubriendo cada vez más Mujer. Mi femenino floreció.

Esa pulsión necesaria de la Regresión a la Identidad para renovar el vínculo con los padrones que cuidan y conservan la Vida es una necesidad imperiosa del ser humano. Y es el proceso a través del cual evolucionamos, diferenciándonos como únicos y a la vez en resonancia con lo primordial.

La vida continuará aunque el ser humano se extinga como especie. Como dijo César Wagner: “es el ser humano el que le pertenece a la Vida, la Vida no le pertenece al ser humano.”

Hay mucho para hacer: rescatar nuestras bases instintivas, nuestros animales interiores, expresando las fuerzas primordiales que nos habitan en potencia, a través de las Líneas de Vivencia como canales ascendentes hacia la Gracia. Potenciar la expresión de lo límbico-hipotalámico en nosotros habilitando la función de los aspectos más arcaicos de nuestro cerebro y desactivando el neocórtex y todos sus mecanismos represores. Deflagrar una bioquímica salu-

dable y reparadora a partir de emociones como la alegría, la ternura, el erotismo, el afecto. Descubrir ese fondo de luz que nos anima y que nos da la posibilidad de renacer, de autopararnos cada día (la “Autopoyesis” de la que habla Maturana).

El instinto de supervivencia y conservación de la especie se relaciona directamente con la fuerza de la Identidad.

La evolución individual no se basa en las performances alcanzadas por la cultura sino en el desenvolvimiento e integración de nuestro potencial genético, rescatando las funciones originarias de vida, nuestra Alegría de Vivir, el Coraje de Vivir en Plenitud y nuestra Capacidad de Amar. Dicho proceso de integración (el afecto es el elemento integrador por excelencia) posibilita estados de plenitud y esto permite al ser humano trascender (crear más vida a partir de la Vida) su propia programación biocósmica, sin traicionar su filiación con lo originario de la Vida.

Siento que la vivencia de la Danza de la Semilla resume todo lo que intenté expresar en el desarrollo de mi monografía, de eso se trata...de comprometernos con el proceso de gestar todos los renacimientos que estamos necesitando... Volviendo a la corriente natural de la Vida... Como dice Rolando se trata de **redescubrir nuestra divinidad biológica**.

Volvemos semillas... regresar a nuestra potencialidad latente...

En la semilla está todo en potencia... las raíces, el tallo, las hojas, las flores, los frutos... Entrar profundamente en la tierra primordial y fecunda... fortalecer y profundizar nuestras raíces... elevamos encontrado los tropismos positivos para la Vida... venciendo la resistencia de la tierra... con pequeños y débiles brotes... despezarlos... asomarnos a la luz del sol... para nutrirnos, crecer, fortalecernos, dar flores y frutos... Crecer en todas las direcciones... hacia abajo crecen nuestras raíces, hacia lo Primordial... hacia arriba, en esa espiral ascendente, nos acercamos a la Gracia... a la dere-

cha crecemos nutriéndonos de lo Masculino... a la izquierda crecemos nutriéndonos de lo Femenino... hacia atrás nos fortalecemos nutriéndonos de nuestros Antepasados... hacia adelante florecemos a través de nuestra Descendencia... hacia adentro crecemos en eso de “Ser“ y disfrutar de Ser nosotros mismos... y así crecer en las siete direcciones... dar frutos, como decía Rolando, hasta que se quiebren nuestras ramas por el peso de los frutos... hasta morir... y volver a la tierra... a abonarla para otras semillas... en esa renovación de la Vida está la coherencia con el origen y la posibilidad de Renacer cada día

## **BIBLIOGRAFÍA**

BOFF, Leonardo. La voz del arco iris. Madrid. Ed. Trotta. 2003.

BOLEN, Jean Shinoda. Las diosas de cada mujer. Barcelona. Ed. Kairós. 2006.

JUNG, Carl Gustav. *Obra Completa*. Madrid: Ed. Trotta. 1999.

LORENZ, Konrad. Los ocho pecados mortales de la humanidad. Barcelona. Ed. Plaza&Janes 1973.

PINKOLA, Clarissa Estés. Mujeres que corren con los lobos. Barcelona. Ed. B, S.A.,2005.

SORDO, Pilar. ¡Viva la diferencia! (...y el complemento también). Santiago de Chile. Ed. Norma. 2005.

TEORÍA DE BIODANZA. Coletánea de Textos.Tomos I,II,III y IV. Fortaleza. Ed. ALAB.1991.

TORO, Rolando. Biodanza. Santiago de Chile. Ed. Indigo/Cuarto Propio. 2008.



## **"DO ENCONTRO A RELAÇÃO" Ou Ecologia Relacional** **Abordagem da Biodanza®**

Helen Levy Benseft

Tradução - Lillian Rose Marques da Rocha

“Os nossos movimentos, nossas expressões, nossas danças são um verdadeiro discurso”. Uma linguagem pela qual contamos nossas expectativas, nossos desejos, nossos medos, nossas potencialidades, nossas limitações, nossas demandas e nossas oferendas.

Se os encontros que realizamos são os presentes que a vida nos dá, as relações que formamos são os únicos presentes que oferecemos de volta à vida. E esta qualidade dá a nossa existência todo o seu sabor, todo o seu significado. No entanto, a inteligência relacional não é inata. Sua aquisição pode ser facilitada por ferramentas valiosas, como pode ser qualquer outra forma de aquisição. Ela precisa ser despertada, amplificada, vivida intensamente no momento presente. Sem ela, às vezes, o amor e os encontros são desconcertantes, temos muita dificuldade em sustentar os frutos relacionais que somos e até de considerá-los.

A minha proposta, por abordar este aspecto de nossas relações, é um despertar para o que chamo de inteligência relacional. Ela permite que todos possam purificar a sua expressão, a fim de ser mais bem percebido e entendido, para aumentar a sensibilização sobre a linguagem do outro, para melhor percebê-lo e entendê-lo, para aprofundar os

princípios do encontro autêntico em que nós temos tanto a dizer, entender, sentir, compartilhar para criar nossas vidas e criar um mundo.

Na minha experiência, levou-me a viver o drama da separação para me olhar mais de perto na relação. Antes, eu vivia na crença de que o amor era suficiente para viver junto, eu não estava ciente da importância da qualidade da relação. Eu descobri que eu poderia amar alguém com todo meu coração e propor um relacionamento em que ele se sente desvalorizado, sufocado, dominado ou negado.

O amor não é suficiente para entender-nos, amar-nos, para prosperar-mos juntos. Ainda é necessário que nós saibamos oferecer uma relação viva, respeitosa, nutritiva, para ser capaz de trazer para a maturidade as promessas de nossas diferentes identidades.

Este trabalho é um convite a viver intensamente o momento presente, os múltiplos aspectos da relação ecológica com o outro, com o mundo, mas também conosco, para enriquecer as nossas vidas como uma dimensão essencial: a arte relacional, a poética do encontro humano.

Nós compartilhamos nossas vidas em um relacionamento por muitos anos, Bruno Ribant e eu, e temos crescido. Depois, de muitos anos, nós não formamos mais um casal. Hoje, as relações que nos nutrimos um com o outro com ternura, são os da profunda amizade e colaboração. O amor, ele está sempre presente. Nós aplicamos no cotidiano de nossa relação as ferramentas que descobrimos graças à generosidade e a inteligência de dois homens que nos enriqueceram com os seus pensamentos, experiências e conhecimentos.

Hoje, também, e para minha alegria, quero compartilhar minha vida com outro homem, Guy Bélanger, também sensível à qualidade da relação e comunicação no relacionamento. Ele me convida para explorar terras inexploradas de mim e nós estarmos juntos e no mundo. Ele me convida vários passos adiante dos meus sapatos, para andar na terra relacional como um caminhar na terra santa: nua e desprotegida, a tenta dos nossos corações aberta para os quatro cantos.

Os dois homens por trás deste trabalho e reflexão são Jacques Salomé e Rolando Toro Araneda. Unimo-nos, em primeiro lugar com o Bruno e agora com Guy, o que nós recebemos deles na criação desta abordagem e que lhe confere uma dimensão especial, simplesmente porque o caminho é vivencial.

Nosso objetivo é abrir as portas para a vivência e apresentar ferramentas práticas, que todos podem tomar para estender e expandir sua experiência em cada um dos seus relacionamentos seja parental, amigável, profissional e amoroso.

"Quando a dança torna-se a semente e a flor, a fonte e o oceano, o vento e o acordo um encontro com o melhor de si mesmo e do outro, em seguida, dar toda a vida possível.

## **Jacques Salomé**

### **Nascimento de um projeto**

O curso "Do Encontro à Relação" foi proposto pela primeira vez na França e na Itália (Turim), em 2000. Foi fruto de um encontro na minha vida e na minha prática entre Biodanza e o método ESPERE (Energia específica por uma ecologia relacional existencial) de Jacques Salomé, que, em seguida, meu companheiro, Bruno Ribant tinha me apresentado. Sob sua inspiração e, por vezes, a insistência, que começamos a aplicar em nosso relacionamento diário, ferramentas de comunicação que ele tinha aprendido durante a sua participação em conferências e formação com Jacques Salomé. Meu aprendizado é feito através da prática diária e, novamente, o uso benéfico do lenço, do bastão da fala, a "fuga relacional" e outras simbolizações que alimentaram a nossa capacidade de fala, para nos entendermos, para nos comunicarmos.

Pouco a pouco, tive a intuição para transformar o que eu aprendi na minha relação com o meu parceiro, e outros relacionamentos (meus filhos e parentes) na proposta vivencial. E assim eu propus este curso já com este nome, realizei primeiramente sozinha durante os dois primeiros anos, depois com a colaboração com o Bruno Ribant.

Um dia - quando o curso já estava bem “rodado”, abrindo um livro de Jacques Salomé intitulado “Nunca sozinhos”, fiquei surpresa ao “cair” em um capítulo cujo título literalmente me “pegou”: “Do encontro à relação.” Eu tirei essa coincidência como um sinal de que o tema reflete uma necessidade que transcende a minha intuição, minha inspiração, minha prática de Biodanza e assim a minha experiência e eu mergulhei com mais interesse nas propostas de Salomé em seus encontros com os de Toro.

O curso foi ministrado várias vezes na Itália (Turim, Bolonha, Milão, Florença), França (Nice, Paris, Nantes, Colmar), Bélgica (Bruxelas, Liège) e Canadá (Montreal), Brasil (Curitiba). Ele amadureceu junto com seus facilitadores e com retornos nutritivos daqueles que participaram. Treze anos depois, ele continua a se aprofundar e espero fortemente melhorá-lo.

Agradeço ao Bruno por ser o instigador do processo inicial e por demonstrar tanta insistência tentando todas essas ferramentas, cada vez que o nosso relacionamento acabou em um beco sem saída... assim como nós. Agradeço ao Guy ousar ir mais longe à exigência de transparência, nos encorajando de ir além do medo: não por palavras ou sonhos, mas em ações. Assim, sempre que eu digo “nós” é da criação diária que eu estou me referindo.

A ecologia relacional é minha vida diária. Isso é o que me permite atravessar as crises inerentes na realidade da transição da ilusão fusional amorosa da relação madura com o outro diferente. Ela é preciosa para mim em meu relacionamento com meus filhos, meus amigos, minha família... e o estranho que cruza o meu caminho.

## **O Outro e Eu**

Quantos de nós não ouviram falar ou foram convidados a seguinte pergunta: "Você pode ser feliz com alguém que é de uma religião diferente da sua"?... Nós poderíamos mudar o termo religião para cor, raça, cultura, origem social, gostos, etc. Poderia substituir "feliz" por trabalhar, colaborar, viver. Em suma, pode ser feliz ou viver com alguém diferente de você? Alguém.

Esta questão traz consigo uma crença. Que o acesso à felicidade é mais fácil com alguém que se parece com a gente. A relação com a alteridade é difícil.

Na base de tal crença, o que é a relação? Um espelho no qual eu me amo através do outro? Uma cruzada para converter o outro para a correção dos meus pontos de vista, de minhas práticas, das minhas ideias? Ou aprendizagem trabalhosa da tolerância para aceitar, de alguma forma, a diferença? Um caminho de todos, exceto feliz ou alegre.

Mover-se para abordar esse dilema a partir de um ponto de vista diferente: se, em vez de ficar no palco, onde o eu se opõe ao outro, abordar a questão em termos de integração (unidade) de uma parte e de dissociação (fragmentação) de outra parte? Provavelmente, nós iríamos ver outra coisa.

Por exemplo, a natureza profundamente imatura de alguns aspectos de nós mesmos pode limitar a nossa percepção do outro e da sua capacidade de satisfazer ou contrariar e frustrar nossas necessidades e desejos. Quando percebemos, e que é melhor, de fato, que o outro não é uma réplica de nós mesmos. Então, ele sabe nossas necessidades e desejos sem que tenhamos que formular. Mas a relação, então, seria uma miragem (um espelho da realidade que perde sua consistência quando realmente se aproxima).

Esta forma de perceber a relação entre si também pode levar a uma forma de totalitarismo: eu ou nada, como eu ou nada. Uma única verdade: a minha. E a negação da diversidade leva à exclusão do outro, o que pode levar à violência e ao ódio.

Por outro lado, quando temos a coragem e maturidade para lidar com o caráter profundamente humano da nossa interdependência, da nossa necessidade do outro, verdadeiramente Outro, a nossa identidade aparece alargada e contida, na trama das relações nas quais estamos envolvidos. Um pouco como meus pulmões não podem expressar a sua função respiratória... porque o ar existe, que as plantas respiram de forma diferente de mim, e os corais também...

A relação torna-se uma realidade viva: Preciso de outras pessoas para crescer, eu preciso de natureza (ar, luz, água, alimentos) para existir, para saber quem eu sou. Esta realidade é um caminho de integração, que pode levar a ampliação, a expansão da consciência. Porque me permite identificar com os outros e reconhecer os outros em si mesmos. A integração da diversidade leva ao amor.

Pode-se notar, também, que há uma relação entre si, por si só, e que a alteridade que nos incomoda muitas vezes está relacionada aos itens que foram proibidos do meu Eu – como a incompatível imagem ideal que podemos ter - e, portanto, tornar-se o outro - estranho.

A aventura de aceitar, de amar a alteridade exterior, alimenta e nutre uma inclusão e integração do Eu, de todas as suas partes, luminosas e sombrias. Isto quer dizer, a alteridade interior.

Em suma, é impossível ser autêntico neste mundo que nos leva a nos dissociar de certos aspectos de nós mesmos, acabamos reconhecendo o quanto o ignoramos e assim em um jogo sutil e muito preciso, projetamos-nos nos outros, a fim de colocá-los do lado de fora e criticá-los.

Encontrar a integridade do Eu, em um contexto carinhoso e compatível com a autenticidade, permite, eventualmente, tornar-se auto-cuidado e permissivo com "nossas loucuras", e com as dos outros.

### **O espaço do amor**

Precisamos dele como o ar que respiramos e a água que bebemos. Podemos senti-lo, e estamos dispostos a fazer qualquer coisa para tê-lo. Mas nós amamos como as crianças. Continuamos, em nossa maior parte, na fase do amor infantil. Queremos tudo. Nós não queremos desistir de nada. Acreditamos que somos todos-poderosos quando vivemos e acreditamos que o todo-poderoso tudo pode resolver.

Com essa imaturidade emocional, o fato é que nem sempre é suficiente o amor para dar e compartilhar relacionamentos vivos. Porque os nossos sentimentos são complexos, como são os nossos comportamentos. E o amor existe sempre, dentro de nós, um ser imaturo e totalitário que reivindica a onipotência de seu desejo ou de sua necessidade, e é impotente diante do desafio de amar e ser amado verdadeiramente. Ou seja, amar o outro não pelo que ele nos dá, mas pelo o que ele é em essência, mesmo para além de nós. Que pode ser um pai, um amigo, uma criança, um amante, a natureza... ou a vida.

O amor precisa para florescer em nossos relacionamentos, que nós aprendamos, com ferramentas simples, mas raramente usadas, para colocar a serviço da nossa parte mais madura de nós mesmos. Aquele que sabe crescer, interagir, dizer e ouvir, perguntar sem exigir, recusar sem desqualificar, responsabilizar sem acusar, aceitar sem negar-se.

Se a necessidade de relação é uma determinação de nossa natureza, a qualidade das relações exige que nós coloquemos a partir do que traz o nosso impulso para o outro, a nossa inteligência afetiva e nossa consciência a seu serviço. Para criar uma cultura de amor, temos de aprender o que não é inato, mas nasceu e cresceu... no relacionamento íntimo, às vezes sensível e consciente de mim e do outro.

Os indivíduos, seus sentimentos, seus comportamentos, seus relacionamentos tendem a crescer e evoluir... para melhor. Esta hipótese é tratada neste trabalho, a crença, a história que contamos a nós mesmos e que dá sentido ao que nós escolhemos fazer. Lucidamente - para a parte que somos conscientes. Inocentemente - para a parte que somos ignorantes. Com toda humildade para toda a parte que falta ser descoberta.

### **Os objetivos desta abordagem**

Objetivo principal: viver a relação aqui e agora, em vez de pensar ou imaginar (representação mental). Qualquer relação - encontro – com outro ser humano (independentemente da duração, do contexto ou da profundidade) é uma relação de nascimento. Qualquer relação é um universo de possibilidades, como qualquer organismo, qualquer ser vivo. Nós nos concentramos em nossa abordagem para estimular a parte saudável de relacionamentos na prática. Aproveitamos aqui, para não analisarmos as causas, a origem das más relações. Neste sentido, a nossa abordagem é mais pedagógica do que terapêutica. É vista como uma pedagogia vivencial.

Objetivos em relação com o objetivo principal

1. Sensibilizar as pessoas à comunicação
2. Sensibilizar as pessoas à relação
3. Esclarecer as diferenças entre o plano das emoções e dos sentimentos e da relação
4. Esclarecer as diferenças entre o indivíduo e seu comportamento
5. Sensibilizar as pessoas à dinâmica do desejo e da frustração
6. Enfatizar a importância da simbolização no relacionamento

Nosso propósito é **SENSIBILIZAÇÃO**, optamos por uma chamada abordagem vivencial, ou seja, para um jogo de imediatas sensações, emoções e dinâmicas relacionais decorrentes da interação “aqui e agora” entre os presentes. É a partir disso que a pessoa vive no instante dos “momentos” do grupo, que ela será capaz de fazer transposições de suas relações diárias e termos relacionais que mantém. Como parte do nosso trabalho, não é “entregue” a ele o saber, receitas, ou outras formas de comportamento. A nossa metodologia oferece-lhe, acima de tudo, sentir o que ele faz quando o faz e sentir o que ela sente quando ela o sente, porque é lá - da subjetividade - que se constitui a sua percepção do mundo e dos relacionamentos.

## **Nossas ferramentas**

### **A Biodanza**

A **Biodanza**® foi criada por Rolando Toro Araneda e especialmente a unidade “movimento, música, emoção,” que constitui a metodologia vivencial pela qual nós visamos à expressão dos potenciais humanos que permitem a pessoa a estar aberta para a percepção dela mesma em relação imediata com os outros. Aqueles que, por sua vez, executam um processo semelhante. É muito interessante notar como a que ponto a realidade que cria a vivência, trazendo o jogo imediato (aqui e agora) do corpo em movimento, o corpo relacional, o corpo social, pode gerar em termos de realizações e visão de uma grande profundidade.

De repente, a pessoa sente, experimenta, age, vive o outro lado. O Eu se transforma em um sistema vivo de verdade, com os seus elementos de estabilidade e sua dinâmica de mudança, estando em movimento.

Sinto-me antes de pensar em mim, eu sinto o outro antes de julgar. O imediatismo da vivência não me deixa mais tempo. Meus pedidos, minhas expectativas, meus desejos são liberados gradativamente dos condicionamentos do passado e se trata e flui para dentro do

momento presente em que ele passa por uma espécie de revisão. Uma atualização.

Os exercícios são realizados em vários níveis e estimulados em diferentes conjuntos de potenciais, a fim de experimentar de forma mais ampla possível e colocar-se em uma situação real, a realidade do própria relação para si, para o outro e para o grupo. Não há encenação em que as pessoas seriam convidadas a “agir como se”.

O conjunto de potenciais relacionais que nós estimulamos são aqueles relacionados à percepção (de si mesmo, do outro, das relações e do grupo), as sensações e a expressão. Tudo o que alimenta a troca.

As propostas vêm estimular diferentes aspectos, todos relacionados com os potenciais naturais humanos que agrupamos da seguinte forma:

**A vitalidade** (ação, o descanso, a energia vital, o tonus, o relaxamento). Isso é importante para a percepção de si mesmo e necessidades mais profundas. Uma pessoa que não percebe suas necessidades mais profundas, as suas próprias sensações e seus próprios movimentos internos a maior dificuldade é nomear, identificar o que é bom para ela e o que não é. Perceber-se é importante para agir de forma coerente e motivada.

**A sexualidade** (a capacidade de sentir prazer no movimento, no contato, na carícia; na capacidade de sentir desejo, de sentir-se desejado, capacidade de gerar frutos, para ser frutífera em todos os níveis) - Isto é muito importante na medida em que os inválidos relacionais tendem a colocar o desejo do outro ou o seu desejo confundido com a sua realização. A reabilitação do instinto sexual também fortalece a subjetividade da vontade. O trabalho da Biodanza ®, neste ponto também contribui para uma diminuição do sentimento de culpa em relação ao desejo e ao prazer.

**A criatividade** (capacidade de expressão, nuances da expressão, coragem da expressão, ver e ser visto, a capacidade de transgredir as

normas limitantes). Isso também é muito importante na medida em que muitas vezes as pessoas não sabem o que podem realmente expressar delas mesmas e fluir a partir dos moldes de normalidade. Eles confundem a sua verdadeira natureza com o padrão.

Eles se padronizam e padronizam os relacionamentos. Eles funcionam na base do dever e permissão (consequência da proibição) e não querer. A falta de criatividade fortalece as atitudes normativas e posicionamento moralista e a rigidez. Enquanto a criatividade facilita a vivência da mudança, da incerteza, da fluidez e da adaptação.

**A afetividade** (capacidade de se envolver com a alteridade, de dar e receber afeto, cuidar, a identificar-se, colocar-se no lugar do outro, sem tomar o seu lugar, a entrar em ressonância). A relação é muitas vezes motivada, quando nasce, por movimentos de afinidade (eu me aproximo) ou de rejeição (eu me distancio). Esses movimentos, em sua maioria inconscientes sobre as suas causas, não são menos perceptíveis em termos de sensação e percepção. Claramente, o sentimento em si é percebido mais claramente quando o outro se manifesta, ajuda a comunicação mais clara. Isto é o que chamamos de "feedback". A arte de feedback tem um lugar importante na Biodanza ®

Os exercícios da linha da afetividade são a espinha dorsal de Biodanza ®. Eles permitem que as pessoas (sem que quaisquer tipos de comportamento lhes sejam ditados) se conheçam na relação com o outro, presente e não suposto.

O contato (e sua expressão emocional: a carícia) tem um lugar importante nas propostas, com muito cuidado dado à progressividade e o respeito mútuo.

**A transcendência** (capacidade de encontrar um lugar - o nosso lugar - entre os nossos companheiros, entre outras espécies, na grande complexidade da vida). A necessidade de atender à pressão das nossas necessidades pessoais, sua urgência - se funcionar só para isso – restringe a nossa percepção do mundo para a comida, ao interior, ao ventre, ao sexo... ao objeto parcial. Para acessar uma percepção completa do ser e

estar no mundo, precisamos de um certo retiro a partir desta urgência. De certa maneira, a superação de nós mesmos. Na possibilidade de uma visão retrospectiva, o horizonte se abre e as coisas nos aparecem inseridas no contexto. Na possibilidade de transcender a mera satisfação de si mesmo, o contexto parece-nos em toda a sua complexidade infinita. Como um todo vivo.

É fácil de ver, sentir, de entender que essas cinco linhas aqui descritas separadamente, estão em estreitas relações de feedback. Elas se reforçam uma a outra por jogos de ação sutis sobre os potenciais, das capacidades comuns a uma ou a outra. Em uma estrutura reticular.

Os exercícios Biodanza ® - em geral - são projetados para estimular os cinco conjuntos de sinergia e sem qualquer hierarquia ou outra escala de valores. Todos são importantes para a identidade global e relacionamento com o mundo.

A aprendizagem, na incorporação da experiência, aqui e agora, não é o resultado de um experimento, ela é a totalidade da vivência. Isso não acontece de forma consciente, mas por uma “vivência” global dirigida por uma rede complexa de estímulos recebidos por todos os aspectos da identidade (físicos, fisiológicos, cognitivos, simbólicos, culturais, biográficos) sem a necessidade de ser nomeados, explicados, analisados e identificados.

## **ELEMENTOS DO MÉTODO ESPERE INTEGRADO NESTE TRABALHO**

**O método ESPERE** de Jacques Salomé, especialmente a sensibilização da materialidade da relação, tem uma ferramenta inegável a “visualização”, capaz de esclarecer o conteúdo dinâmico e relacional.

Simplemente mostrar, pela evidência do lenço, o vínculo que liga duas pessoas, neste link tem duas extremidades e cada um é responsável por aquilo que sente, pensa, diz ou não diz, na sua extremidade, tem o efeito de gerar um tipo de alarme imediato. As pessoas saem de uma espécie de torpor e entram em plano único na realidade relacional.

Essa abordagem também tem a vantagem de ilustrar, imediatamente e simplesmente, o emaranhado relacional (coisas que se esperam de um relacionamento, então eles são de fato dirigida a outra pessoa em outro relacionamento, por exemplo), o ingurgitamento relacional (o que não foi não dito, a poluição, etc.) e os tratamentos infringidos nas relações.

### **A diferenciação entre os sentimentos e as relações**

### **A diferenciação entre o comportamento e a pessoa**

O outro aspecto deste método, que apoiamos, é a importância de sair da confusão que as pessoas fazem entre o que sentem (uma sensação, uma emoção, um desejo, os sentimentos: SENTIR), com o que fazem e o que eles recebem e percebem do outro (um comportamento, uma percepção, FAZER / AGIR), e uma pessoa (SER).

A diferenciação destes planos de realidade relacional desvenda o emaranhado da confusão e permite grande liberdade de se expressar, de ser, a determinar-se. É a capacidade de posicionar-se com sinceridade torna-se maior: eu tenho menos medo de lhe dizer que o seu comportamento desperta-me um sentimento, porque eu sei que não é VOCÊ (sua pessoa) que provoca, mas o seu comportamento. E esta é a minha ferida, a minha crença, a parte de mim mais sensível a esse comportamento (ação ou fala ou outra) que é afetada.

A possibilidade de diferenciar os sentimentos de uma pessoa e as relações também pode lançar luz sobre o fato de que podemos muito bem apreciar uma pessoa, até mesmo amá-la, mas não ser capaz de falar com ela uma relação de amor (de casal, de amantes, etc.) ou de outra forma. Essa diferenciação também proporciona uma sensação que não podemos ou que não estamos em relação, mas que tipo de relacionamento nós podemos nos oferecer.

## A simbolização

Isto leva a outra parte do método de ESPERE que temos integrado no nosso trabalho e que é a simbolização, e, na minha opinião, está relacionada com o exposto: o símbolo leva a mensagem, cujo o significado eu estou disposto a fazer chegar. O símbolo substitui ou representa a minha voz e a emoção que acompanha APÓS o que eu afirmei ou identifiquei. Ele contém uma mensagem. E sempre que me refiro a este símbolo evocando, mostrando, apresentando, esta é a mensagem que eu estou me referindo. A vantagem é que o símbolo fala muito alto com o inconsciente, ao mesmo tempo em que não é - no caso de uma mensagem de violência, por exemplo - “um tapa” que é retornado. Ele representa, mas não é repetido. O símbolo pode ser colocado fora da reatividade do "olho por olho, dente por dente". Porque o símbolo transporta a carga do seu conteúdo, colocando-o fora: eu não suporto o peso da mensagem (quando se comprova o seu peso), é o que move o símbolo.

Quando o símbolo é portador de uma mensagem bastante positiva, a sua evocação revive, atualiza a mensagem que não cai no buraco negro do esquecimento: que ele viu nos meus olhos e me permite ficar conectado.

Quando o símbolo é relacional e - por convenção - é algo específico para a relação, e ajuda a acentuar a diferença entre você, eu e o relacionamento. E o último tem suas próprias evocações, seus próprios códigos, sua própria força, sua própria linguagem.

Todas estas ferramentas abre um campo muito rico e fértil para a criatividade relacional e sua "ecologia" (cuidar do ambiente relacional). E esse ambiente tem uma relação de dupla pulsação: para si mesmo, ao mundo interior e as relações com os outros. Os dois são complementares, na medida em que levamos nossas próprias representações do outro e que o mundo é um reflexo de nossas ações, nossas palavras, do mundo que carregamos em nós.

Cuidar de si mesmo ajuda a cuidar da parte de nós mesmos que “está na relação.” Como Yvan Amar disse:” Seja egoísta, pense nos outros, você faz parte! ”.

Helen Levy Benseft, 2013

### **Nosso Resumo**

#### **Viver nossos gestos e nossas palavras, inventar o nosso relacionamento.**

Não importa se foi o ovo ou a galinha que veio primeiro. O que importa para nós (eu e o outro, a identidade e a alteridade, a fala e os gestos, o namoro e o relacionamento) é assumir que ambos são uma mesma realidade em si que é concebido como um círculo cuja equação é insolúvel. Nós não saímos a menos que cair na sombra da alienação. Mas, de viciado e fechado, o círculo pode tornar-se círculo virtuoso e aberto. Torna-se uma espiral de evolução.

Em nosso trabalho nesta fase, não damos mais valor às respectivas contribuições das duas fontes de nossas abordagens propostas (aqueles de Biodanza e aquelas do método ESPERE). Eles se juntam se fundem e dançam juntos, com a síntese fazemos uma única e mesma realidade.

Nós projetamos seqüências de exercícios-danças de Biodanza ®, introduzido pelos conceitos de base de ET do o método ESPERE, são propostas acompanhadas de consignas adaptadas à proposta onde a dinâmica continua a ser essencialmente vivencial.

Estes exercícios foram escolhidos porque eles têm uma tradução gestual, emocional, dinâmica e imediatamente perceptível de conteúdo

de identidade e relacional importantes e facilmente acessíveis às pessoas que nunca tiveram experiência nem em um e nem no outro.

**O movimento dançado** capta o indivíduo como um todo: Ele se move, é. Mas, na nossa sociedade, a ação sentida e motivada é fortemente inibida. Todos nós podemos sentir, pensar, conter. Mas não podemos dizer tudo, expressar ou fazer qualquer coisa. A ação torna-se inibida, uma ação reprimida (ou sintoma). Na dança, o movimento torna-se um ato cheio de significado. Torna-se a dançarina. Ele **revela** o seu profundo estado fazendo-se perceptível e visível.

**A música** projeta uma percepção de si mesmo e do mundo nas funções de modulação cortical (funções que podem ter também um papel repressivo e nevrálgico pela sua estimulação) são menos significativas em favor de uma maior sensibilidade global. A música “chama” a emoção (a ternura, a alegria, a amizade, a euforia, a tristeza, o medo, o desejo). A música **desperta** a linguagem, que constitui o maior percentual do que constitui a comunicação humana: o imediato e o não-verbal.

**A consigna** é a parte verbal da proposta e em que o discurso oferece uma possível pista da exploração, um objetivo na procura, deixando livre o participante para descobrir "como" explorar, mas sobretudo no significado que ele irá encontrar.

### **A não interpretação**

A sensação de que todo mundo dá à sua experiência vivencial (sentir a sua dança e a sua interação com os outros participantes), não se faz objeto de análise ou interpretação de qualquer tipo. Para cada um, o sentido é único, singular. Elementos de significado podem estar no momento, um pouco como espuma ou bainha visível de uma onda. Outros elementos podem se manifestar nos comportamentos, nos pensamentos, nas associações que a pessoa vai experimentar em suas

vidas diárias. No “aqui e agora”, em cada momento, em cada situação.

**Alguns exemplos:**

**Caminhar no ritmo com a música:**

A música tem uma estrutura. Nós escolhemos uma música onde a parte mais imediatamente perceptível é o ritmo.

O caminhar tem uma estrutura. Nós escolhemos a reabilitação que essa estrutura permite: para mover o mundo em um equilíbrio dinâmico para frente.

Andando no ritmo da música nos permite ir para frente, em ressonância com os chamados, os estímulos que vêm do mundo e que nós percebemos como som e vibrações sonoras. Somos receptores naturais chamados pelo mundo a avançar.

Projeção existencial de um exercício simples: caminhar na vida é traçar sua rota. Com a liberdade de ir por nós mesmos buscar o que queremos, o que precisamos (ou que, pelo contrário, para fugir por nós mesmos do que não nos convém ou nos ameaça.) Fazê-lo no tempo com a música, ouvir os ritmos do mundo e trazê-los para o caminhar, integrar no movimento natural as possibilidades do mundo e as possibilidades de ser. Porque nós temos a capacidade natural de responder ao ritmo e que o mundo é vivo e é um universo de ritmos (os ciclos da natureza, o ciclo circadiano, o ciclo celular, os ciclos orgânicos). Em seu caminhar, a partir de uma parte universal, cada um é único.

No entanto, como é um grupo, o simples ato de caminhar em um mundo habitado revela algumas situações muito interessantes: se eu andar em um círculo (eu rodo na sala) ainda seguindo o mesmo caminho e todos no mundo fazem a mesma coisa, eu vou gastar o tempo da música (o tempo da minha vida) para ver apenas uma parte - ainda que belas e respeitáveis - das pessoas que andam na mesma

direção que eu: as costas. E se, além disso se todos nós andarmos na mesma velocidade, eu sempre terei diante de mim os mesmos de volta.

Ao contrário, se eu traçar meu caminho de forma criativa, ramificando-o, virando-me, explorando, com liberdade e fantasia, eu “cruzo”, o caminho dos outros, e ao fazê-lo, eu posso ver seus rostos, seus olhos: eu posso encontrar.

### **Caminhar no ritmo com o outro**

Duas pessoas são convidadas a caminhar lado a lado na mesma música. Caminhar lado a lado, significa ir a uma direção comum, com um baixo nível de interação comum, mas com uma forte possibilidade de sentir a presença do outro em nosso caminho e vamos fazendo ajustes para explicar sua presença.

Durante o exercício, também são convidados a visitar os meandros de nossas próprias bifurcações e caminhar lado a lado com outras pessoas (às vezes duas, às vezes três ou mais).

A música ainda está lá, como uma “gramática comum”. Embora cada um tenha a sua própria caminhada, seu próprio movimento (postura, comprimento do passo, tonus dos braços e pernas, facilidade ou rigidez, sinuosidade e sensualidade ou evanescência, força e base ou leveza e tendência à elevação, olhar centrado ou fugitivo e vagabundo, etc), há um link para o banho musical que traz para o nosso caminhar uma direção conjunta, um projeto em comum. Por ressonância, tem o efeito de aumentar a nossa capacidade de se adaptar aos outros e para despertar a nossa capacidade de diálogo.

### **Caminhar de mãos dadas**

O nível de interação, de adaptação, de ajuste aumenta de forma muito significativa.

Porque, nesta proposta, há a realidade do contato: as pessoas dão as mãos ou seguram-se pela cintura. O exercício demanda tanto ao nível motor como relacional, os ajustes imediatamente perceptíveis (todos os parâmetros da própria marcha, mas também os parâmetros internos em um e das duas pessoas). Isso tem o efeito de desencadear os processos internos fisiológicos e emocionais instantaneamente, são involuntários, imediatamente perceptíveis pelas sensações que os acompanham.

Neste exercício, caminhamos juntos na mesma direção, no ritmo da música. Não é mais uma estrada em comum é um caminho em comum. Neste exercício, a relação que nos une é "olhar para o mundo." De fato, quando andamos de mãos dadas, nós não olhamos nos olhos, mas vemos o mundo à nossa volta. O contato entre nós é o vínculo que nos une. Mas o olhar é de que cada um e ao mesmo tempo caminhando juntos, cada uma das pessoas tem o seu olhar sobre o mundo. Durante este exercício, as pessoas são incentivadas a trocar de parceiros com uma orientação clara sobre como se separar e como ir para uma outra pessoa (para aumentar a conscientização, ao mesmo tempo, o conceito de feedback que foi discutido no início deste apresentação).

### **Dança a dois, frente a frente no ritmo com a música: uma a sincronização rítmica.**

A parte da frente da nossa anatomia tomou pelo facto da evolução, uma grande importância, na medida em que leva um grande número de elementos que sinalizam a relação com o outro, na comunicação: o expressão facial (cor de pele diferente de acordo com a emoção, os olhos, o sorriso, a tensão facial), entre outros.

Face a face nós mergulhamos na relação. Nós não olhamos "o mundo", mas o mundo que é o outro. Percebemos-nos no outro. Estamos frente a frente.

Dança no ritmo com o outro tocando, olhando, é uma experiência única. Cada um, pode imediatamente vivenciar o que nos diferencia e o

que nos une. Embora a música que nos banha é a mesma (embora a semântica seja a mesma), cada um de nós sente e a traduz de forma única. E somos convidados a um diálogo rítmico e expressivo através da dança. Em uma relação, se não formos capazes de construir uma ponte entre as nossas diferenças, o diálogo se torna difícil. Sincronizar é uma arte. Esta arte é o do diálogo. Uma arte que transforma de forma inconsciente e, portanto perceptível. Fácil com alguns, um pouco mais difícil com outros. Agradável com alguns, menos com outros. Mas que implementa os mecanismos complexos relacionados à emoção de estar frente a frente com o outro e os sentimentos que vêm de nós mesmos, como nos sentimos em relação com a música e o estado das relações com o outro. Sem ter de ser verbalizado, é fácil de sentir se um se deixa guiar, conduzir, guiar ou conduzir, se a pessoa se sente entendido. Se você se sentir confortável ou não. Se você sente prazer ou não. Durante este exercício, como para os outros, as trocas de parceiros são propostas.

No geral, as propostas são todas baseadas nos movimentos naturais do ser humano: a sua capacidade rítmica, a sua capacidade de se mover, seu poder e sua sensibilidade, seus movimentos lentos, a sua força de vida, o seu movimento sinuoso, o seu movimento fluido, a sua capacidade de coordenação, mas sobre tudo que ele proporciona (a partir do ponto de vista da sua natureza) crescimento da integração, ou seja, a unidade entre os instintos, os desejos, as aspirações do ser, a emoção e a consciência.

Em relação a si mesmo, aos outros e ao mundo, eles são aspectos muito ricos e complexos no sentido de que eles combinam com os conteúdos emocionais, afetivos, mentais e cognitivos, expressivos e gestuais. Eles formam a unidade entre sentir, pensar e agir.

#### A título de exemplo: **O encontro em feedback**

Com a música que contém um elemento melódico claro (isto é um conteúdo emocional, e facilmente perceptível por consenso), variando, por exemplo, da terna afeição (proteção, delicadeza, amigável) ao impulso de manifestar um desejo (sensualidade, sedução, provocação,

paixão), os indivíduos do grupo são convidados a partir da conexão à distância pelos olhares, a dançar os gestos da aproximação progressiva.

Isso pode levar, dependendo do que eles comunicam uns com os outros na sua própria “vivência” (emoção, desejo, limitação, atenção, etc.) Para ficar face a face em uma comunhão de olhares e sentir-se totalmente nutrido. E não vão além desta troca. Outros - ou as mesmas pessoas, mas em outros momentos ou com outra pessoa - talvez vão pegar-se pelas mãos ou pelos braços. E se ocorrer o abraço, ele vai ter uma cor toda particular em cada encontro. É esta cor particular será a especificidade da relação em nascimento.

Nesta dança, todos são convidados a informar o mais claramente que ele poder, por suas ações, suas palavras, seu movimento para frente ou para trás, de como se sente, onde ele está na troca: **a dizer**. E coletar mensagens do outro: **para entender**. Em movimento incessante em feedback, um e outro ajustam seus comportamentos para as possibilidades de cada um, que relata sobre a possibilidade de seu relacionamento no aqui e agora, **para um diálogo**. O encontro em feedback também pode levar as pessoas a não se encontrarem. Para ser evitado. E isso também é verdade. As trocas de parceiros são propostas de modo a aprofundar a sensibilidade ao feedback.

Há uma coisa interessante e que dá um grande “trabalho” aos participantes, quando lhe é proposto a dois, a três ou mais, são propostos na forma de convites para " tomar a iniciativa ". A “manifestação” clara com quem queremos dançar, com quem queremos ir, para quem será o nosso desejo, sem ter que provar nada, mas também sem impor, ou seja, de aceitar quando o outro não tem um desejo semelhante, que não somos a única escolha entre todas as opções que a vida lhe oferece.

### **Dança em câmera lenta**

Nas danças lentas, os movimentos que convidam a mais intimidade, são muito mobilizadores (menos fazer, e somos mais

propensos ao sentir) e são apresentados com grande progressividade, deixando sempre uma oportunidade para os participantes realizar ou não um determinado exercício. Esta informação dá lugar a auto-percepção. De fato, a possibilidade de realizar uma proposta, porque eu sinto e não porque os outros fazem ou porque o facilitador solicitou, tem um grande valor para a aceitação de mim mesmo e meu posicionamento. Não tem que justificar para o grupo ou o facilitador não tem nenhuma explicação para dar também um grande valor. Dizer, no posicionamento se vê, e isso é o suficiente. E dizer, não diz tudo.

No mesmo sentido,

### **A dança de intimidade**

Com uma música que evoca a interioridade, a introspecção pessoal, a pessoa é convidada a fechar os olhos e, numa primeira fase, no gesto arquetípico de recolhimento (mãos vêm para descansar no peito e a fronte curva-se em devoção, em um gesto de retorno interior). Em seguida, a música continua, a dança torna-se mais livre e que a pessoa a realiza a seu modo, a sensação de sua intimidade, vivencia-se a si mesma, com ela mesma.

Esta dança tem um grande significado relacional, na medida em que, muitas vezes, as pessoas fazem ao mundo perguntas que não tomam o tempo de ancoramento da percepção de suas próprias necessidades. Eles projetam seus desejos e os confiam aos cuidados dos outros, esquecendo que eles são responsáveis por eles. Eles não percebem que sem a capacidade de intimidade consigo, a terra do desejo torna-se rapidamente um deserto ou um abismo.

### **Observação**

Estes exemplos são muito simples, e os exercícios do repertório da Biodanza ® nos oferece enormes oportunidades para incorporação

imediate das aprendizagens sobre as relações humanas e autoconhecimento na relação.

Eles são, no seu conjunto, uma forte estimulação da motivação para viver, para encontrar o semelhante, para celebrar a diversidade, para sentir um profundo sentimento de pertencimento à espécie humana e para estabelecer relações sinceras e do amor da vida. Não como o resultado de um dever, mas como a manifestação da vontade.

Minha exposição destes exercícios não será exaustiva nesta apresentação, mas penso que os que eu escolhi para descrever aqui contribuem a dar uma visão geral de como podemos abordar neste trabalho, a realidade da relação humana e da comunicação e alcançar os objetivos descritos acima.

O fato, também, que a ênfase é fortemente no prazer e a alegria de viver em vez de sofrer, falar sobre os elementos saudáveis dos nossos potenciais de evolução para nos expressarmos, para entrar em contato com o mundo, facilita a aprendizagem. Que se encaixa em nós através do prazer e permanece mais facilmente acessível e disponível a nossa memória tanto corporal quanto emocional e intelectual. Nossa hipótese é que o que está em sintonia com o prazer nos dá as melhores oportunidades para nos fornecer relacionamentos completos e nutritivos, em vez de relacionamentos vazios e de frustração mútua.

### **A Elaboração**

O espaço da palavra, nesta fase, se abre em dois momentos: da consigna que acompanha o exercício por um lado e, por outro lado, outro momento chamado “descrição da vivência.” Neste momento é proposto na abertura da sessão, antes de as pessoas começarem a dançar. O tema da sessão é exposto e dá origem a trocas e depoimentos. É neste momento que nós compartilhamos os elementos conceituais, os exemplos de simbolização, as atualizações nas situações relacionais levantadas pelo que acontece no grupo aqui e agora.

Então vamos para a sessão dança / vivência.

No final da mesma, não há nenhuma elaboração verbal, comentários ou análise. Este é o momento que chamamos de desenvolvimento global (no espaço do corpo, orgânico e emocional, em parte consciente, em parte inconsciente do que foi vivido) e demanda, como qualquer “digestão” ou “metabolização” algum tempo.

Como este é um workshop de dois dias, há quatro módulos de tempo vivencial. Durante a recuperação para cada faixa de horário vivencial, o espaço de fala é aberto e permite às pessoas compartilhar com o grupo como sua vivência foi significativa. Novamente, não há nenhuma interpretação e análise, mas uma escuta ativa, empatia, acolhimento, permitindo que a pessoa que deseja dizer e ser ouvido, sem tentar obter respostas ou conselhos a partir do outro.

Este momento é, no entanto, sujeito a algumas regras básicas: cada um fala por si, e não ao outro ou a outra, o mais próximo possível de seus sentimentos.

A parte mais significativa desta elaboração será, ao longo do tempo, nas experiências cotidianas que a pessoa vai associá-la o que descobriu de si mesmo em suas vivências, pelas práticas de “atos” de ecologia relacional que vai desenvolver de acordo com as suas necessidades e potencialidades, através da criação de seus próprios símbolos e as respostas que recebe do seu ambiente (parentes, amigos, local de trabalho), em cada uma de suas relações.

O acompanhamento benevolente do ser humano e de sua capacidade de transformar-se permanece no nosso fio vermelho, o fio de Ariadne, de exploração do labirinto que é o fio da aventura existencial.

A vertente mais forte deste fio continua a ser o amor da humanidade em todos.

## SONHOS<sup>1</sup>

Ah sonhos...  
Que percepção fantástica  
Dos nossos desejos mais profundos  
Pena que quando acordamos  
Temos medo  
De concretizar os nossos anseios  
E assim os guardamos  
Na gaveta do esquecimento  
E depois reclamamos  
Da falta de prosperidade  
De amor  
De saúde  
De abundância  
Religie-se a fonte da Vida  
Onde tudo começa  
Onde tudo termina  
No acesso ao portal  
Que chamamos Integração

(Outubro 2011)

---

<sup>1</sup> POESIAS DE LILIAN ROSE MARQUES DA ROCHA

## MESTRE ROLANDO

Hoje acordei  
Com o sopro da Abundância  
Com a alegria da criança  
Com o prazer na garganta  
Cantada aos sete ventos  
Mestre Rolando  
Obrigada  
Por me ensinar  
Que a pulsação da vida  
É no aqui e agora  
Hoje e sempre...  
Eternamente  
Em linhas  
Que teimam  
Em cruzar-se  
E eternizar momentos  
De Amor  
E Felicidade

(Março 2010)

## TRANSCENDER

Magia  
Leitura da Vida  
Transpor  
O insoldável  
Rever  
O infinito  
Revelado  
Em regulações máximas  
De êxtase  
Prazer  
Conexão  
Abundância  
Vivenciar  
O verdadeiro  
Sentido da Vida  
Sem medo  
Sem barreiras  
Ser o que se é  
Simples  
Criador e Criatura  
De um Universo  
Repleto  
De infinitas possibilidades  
Células que ressoam  
A expansão máxima  
Do Amor  
No Aqui e Agora

(Setembro 2010)