



A Grande Viagem

Uma experiência de
Biodanza e Tarô

Monografia para titulação de
ANDRÉIA VASQUES
Escola de Biodanza Rolando Toro de Pelotas
Diretora: Myrthes Gonzalez
Orientadora: Silvia Eick
Julho/2010

*"Antes de construir A Obra
ela existe já em seu coração.
Antes de encontrar seu amor
o amor vem ao seu encontro.
Porque O Mago é pressentimento
Criador do invisível
pura transformação de Sombra em luz
Dançando no abismo,
nu, ao centro dos Elementos.
ante seus olhos tudo é revelação
Glória terrível do doce Alquimista
Primeiro dia do Gênese
antes de construir A Obra
existe já em seu coração."*

Rolando Toro



À Rolando Toro,
criador da Biodanza, que foi o próprio Mago
durante sua vida deixando-nos esta obra
maravilhosa, muito bem expressa na arte
por Silvia Eick.

ÍNDICE

1. AGRADECIMENTOS.....	07
2. INTRODUÇÃO.....	09
3. A GRANDE VIAGEM.....	11
4. QUE É TARÔ.....	17
4.1 A ORIGEM DO TARÔ.....	18
4.2 ARCANO.....	21
4.3 ARCANOS MAIORES.....	21
4.4 ARCANOS MENORES.....	22
5. ARQUÉTIPO.....	22
6. O TARÔ DA BIODANZA.....	24
7. A BIODANZA E O TARÔ.....	25
8. O PROJETO BIODANZA E TARÔ.....	28
9. EXPERIÊNCIA NA CONDUÇÃO DO GRUPO.....	30
10. EXPERIÊNCIAS RELATADAS PELOS ALUNOS..	33
11. OS ARCANOS MAIORES:	
0 O LOUCO.....	38
I. O MAGO.....	39
II. A SACERDOTIZA.....	40
III. A IMPERATRIZ.....	41
IV. IMPERADOR.....	42
V. HIEROFANTE.....	43
VI. OS AMANTES.....	44
VII. CARRO.....	45
VIII. A JUSTIÇA.....	46
IX. EREMITA.....	47
X. A RODA DA FORTUNA.....	48
XI. A FORÇA.....	49

XII.	ENFORCADO.....	50
XIII.	A MORTE.....	51
XIV.	A TEMPERANÇA.....	52
XV.	O DIABO.....	53
XVI.	A TORRE.....	54
XVII.	A ESTRELA.....	55
XVIII.	A LUA.....	56
XIX.	SOL.....	57
XX.	JULGAMENTO.....	58
XXI.	MUNDO.....	59
12.	CONCLUSÃO	60
13.	BIBLIOGRAFIA.....	62

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais pela vida, amor e cuidado, por respeitar minhas escolhas e caminhos.

A Graça e a família Vento Novo por terem me mostrado este caminho da Biodanza, por me acolherem, segurarem minha mão e caminharem comigo sempre que precisei.

A Nenei (Carlos Manuel Dias) pelas primeiras vivências de Biodanza, pelo afeto e carinho, por ter me apresentado o Tarô e a possibilidade de dançar os arquétipos.

A Myrthes Gonzalez, por acreditar em seu sonho e realizá-lo, possibilitando-me assim tantas vivências nos grupos, na Escola de Biodanza, nos trabalhos sociais, na monitoria, por abrir seu espaço para a construção deste trabalho, por tudo o que aprendi e tenho transformado em minha vida a partir disso.

A Silvia Eick, por disponibilizar seu Tarô para a realização deste trabalho, pela carinhosa orientação, por vibrar e construir junto.

Ao meu amado amigo André Simoni, por todo o apoio, ajuda e carinho, pelo convite para iniciarmos um grupo e esta experiência juntos, por toda a orientação e paciência, pelo tempo disponibilizado, horas e horas de trabalho, às vezes até a madrugada..., sem você com certeza não estaria hoje com este sonho realizado.

A todos os que participaram de nossos grupos, dançando, trazendo suas experiências, depoimentos e tornando possível a realização deste trabalho.

E a todos os meus amigos que de uma forma ou outra me incentivaram, dando apoio, dicas, emprestando livros, músicas...

O meu sonoro obrigada!!!

INTRODUÇÃO

O tema da monografia Biodanza e Tarô era um desejo desde que eu estava fazendo a formação em Biodanza.

Conheci o tarô logo que iniciei na Biodanza entre 1994/95, quando comecei a participar do grupo do Nenel (Carlos Manuel Dias), que às vezes trazia o tarô e tirava algumas cartas antes da aula. Olhava aquelas cartas sem compreender, achava complexas todas aquelas figuras e símbolos, mas me encantava...

A curiosidade me levou a começar a ler sobre o Tarô, e assim conseguir desvendar o que aqueles símbolos queriam me dizer. Aos poucos fui estudando, descobrindo esta linguagem simbólica, comprei meu primeiro Tarô que foi o mitológico, e tirava periodicamente uma carta como orientação para meu dia, ao mesmo tempo que me familiarizava com esta linguagem mitológica, nova para mim...

Um dia ganhei um presente muito especial que foi o Tarô de Crowley, e então após aprofundar meus estudos participando de alguns cursos, passei a utilizar este Tarô como orientação e consultas para amigos algumas vezes. Também participei de algumas vivências com Tarô e Biodanza, e sempre que tive a oportunidade de dançar as cartas foi muito intenso e prazeroso. Ao vivenciar os arquétipos do Tarô, ficou mais fácil

compreender cada carta e nossa caminhada evolutiva, onde vivemos cada arquétipo diversas vezes em nossa vida.

Vejo o Tarô como um espelho que reflete nosso interior, podendo nos auxiliar no processo de autoconhecimento e trazendo maior clareza para escolher os caminhos que queremos seguir em nossa vida... Daí surgiu a vontade de escrever sobre este tema na monografia, falar sobre os arcanos maiores, o caminho do Louco durante as etapas de nossa vida, mas pela complexidade do Tarô tradicional ainda não sabia como fazer esta ligação... Então ao conhecer o Tarô da Biodanza criado por Silvia Eick, me encantei com a beleza de cada carta e sua apresentação Biocêntrica, e com a sugestão de meu amigo André Simoni, escolhi utilizar o Tarô da Biodanza como base deste trabalho e iniciar esta grande viagem...

A GRANDE VIAGEM...

0. Ao me permitir caminhar de encontro ao desconhecido descubro um mundo de possibilidades, me sinto protegida, e com a inocência de uma criança, sem medo de arriscar, sigo caminhando e me permitindo mudar de rumo sempre que precisar.

1. E quando à minha frente uma porta se fecha, vejo que outras tantas portas se abrem, e vou entrando por cada uma delas, descobrindo minhas potencialidades, reconhecendo meus talentos, e com alegria descubro como usá-los e assim me adaptar facilmente às diversas situações que se apresentam em minha vida. E dançando os quatro elementos sigo meu caminho...

2. Em silêncio... Começo a ouvir uma voz interior, começo a perceber minhas emoções, ouvir minha intuição e descubro a mim mesma. Quantos mistérios ainda a serem desvendados... Mas agora, reconhecendo este espaço dentro de mim, sei que posso voltar a ele sempre que quiser...

3. E assim sigo meu caminho com mais confiança, me sentindo fazer parte da natureza, sentindo meus pés sobre a terra, tomando consciência do meu corpo, da necessidade do cuidado comigo e com os outros seres, aprendendo a expressar meu amor, apreciando os prazeres

simples da vida, e me dou conta da força que existe em mim, do poder de criação...

4. E começo a criar espaços e gerar projetos, e vou caminhando com determinação para realizar estes projetos...

5. Com maestria desenvolvo meus talentos, e através de estudo e dedicação vou me aperfeiçoando e passando aos outros o conhecimento que trago comigo, e assim também aprendendo mais com as experiências...

6. Sigo meu caminho e começo a ver e sentir a beleza em tudo... Nas árvores, flores, aromas, aves, animais, pessoas, olhares, sorrisos... E de repente me apaixono, e vivo intensamente esta paixão, este amor, e me apaixono novamente por outra pessoa, por um projeto de vida, um trabalho... E me dou conta de que preciso fazer escolhas, e que nem sempre é fácil... E como escolher? Com a razão ou com o coração? Mas com liberdade vou aprendendo a escolher integrando a razão com o coração.

7. Sigo com alegria e novamente muitos caminhos se abrem à minha frente, um caminho parece mais claro, outro mais escuro, um parece mais longo, outro mais curto, olho para cada um dos caminhos... E outra vez preciso fazer escolhas, mas agora estas escolhas parecem mais difíceis... Preciso me mover... Mas antes preciso focar minha intenção, para então ir ao encontro do que realmente quero para minha vida...

- Onde quero viver?
- Com quem quero viver?
- O que quero fazer?

E então olhando para tudo isso, escolho por aonde ir...

8. E percorrendo os caminhos escolhidos muitas vezes encontro obstáculos, dificuldades... Em alguns momentos sinto como se estivesse caminhando em uma corda bamba. Será que vou conseguir?... O que realmente é importante levar nesse caminho?... E vou me equilibrando, buscando meu centro de equilíbrio, para ultrapassar os obstáculos e assim superar as dificuldades...

9. Continuo meu caminho em silêncio... Entro em contato profundo comigo mesma e encontro minha luz interior... Descubro que as respostas que busco, estão dentro e não fora...E passo a usar esta luz para iluminar o meu caminho...

10. Estando conectada comigo mesma consigo observar melhor os ciclos da vida, os momentos de alta e baixa. Começo a perceber os presentes que a vida me oferece e então me permito usufruir e viver intensamente cada momento.

11. Sigo meu caminho desfrutando a vida com prazer e alegria, sentindo a força que existe em mim.

12. Durante meu caminho encontro situações impossíveis de resolver como gostaria, paro... Não há o que fazer!!! Percebo que preciso olhar para a situação de um novo modo, e que para continuar fluindo pela vida preciso deixar o controle e aceitar este momento, mesmo que seja um sacrifício; faz parte de minha aprendizagem... E a aceitação me ajuda a continuar caminhando...

13. A vida é uma transformação continua através da morte e renascimento. Deixo ir o que não serve mais... Às vezes dói... Mas agradeço todo o aprendizado que tive com estas situações, lugares, pessoas... E abro espaço para o novo em minha vida.

14. As transformações vão acontecendo e a alquimia me faz ver a beleza da vida novamente... E sigo com prazer e harmonia desfrutando as conquistas realizadas até aqui...

15. E sigo meu caminho com mais confiança e leveza, assim consigo rir de mim mesma, e não levar tudo tão a sério sempre, aceitando meus instintos e reconhecendo meus desejos, aprendo a me perguntar:

- Tenho fome de que?
- Você tem fome de quê?
- Tenho sede de que?
- Você tem sede de quê?

16. Idealizo algumas coisas e construo em cima destes ideais... Mas de repente estas estruturas que pareciam firmes começam a

balançar e dentro de mim portas se fecham... Tudo a minha volta parece desabar, a vida me sacode, o que era não é mais... Sinto-me frágil...

17. Não sei por onde ir e nem por onde recomeçar, mas aos poucos... Volto a sentir minha força, uma luz acende e a esperança renasce e me faz levantar e sentir confiança novamente. E seguindo minha própria estrela reconheço a abundância da vida e a beleza que existe em mim, e passo a construir um novo caminho...

18. E neste caminho vou mergulhando profundamente em minhas emoções, minhas ilusões... E tudo parece ficar nebuloso, não consigo ver mais claramente, pensamentos confusos... escuridão... Mas aos poucos começo a ver uma luz prateada, iluminando as sombras, começo a ter mais clareza em meus sentimentos... E sigo com a luz da lua iluminando meus passos... O que vou encontrar agora nesse caminho?

19. A noite vira dia e o SOL aparece! Iluminando meu caminho, trazendo luz e calor, aquecendo meu corpo, trazendo alegria, encantamento, e sentido a beleza da vida... Agradeço!!!

E celebro, dançando...

20. Dou-me conta de que para continuar este caminho não preciso mais carregar tantas coisas... E vou deixando o que não serve mais, e assim abro espaço para o novo em minha vida... Descubro que não estou só, que muitas pessoas

caminham comigo e fazemos parte do mesmo grupo, que cada um trilhou um caminho diferente, mas hoje nos encontramos aqui. Nem todas essas pessoas que agora caminham comigo, vão escolher o mesmo caminho que eu, em algum momento podem fazer outras escolhas e assim permito que cada um siga seu caminho, mas antes me despeço e agradeço pelo tempo que caminharam comigo e todo o aprendizado que me trouxeram...

21. Vivencio a liberdade e abre-se um MUNDO de possibilidades, abundância!!!

Sinto que um ciclo se encerra, que muito aprendi até aqui e que, se me permitir novamente, outra **grande viagem vai começar...**

Andréia Vasques

Obs. A numeração de 0 a 21, representa a ordem dos arcanos.

O QUE É TARÔ

Tarô é um oráculo de cartas, conhecido em sua configuração atual desde o século XVI. Consiste em 78 cartas que se dividem em dois grupos principais: os Arcanos Maiores (compõe-se de 22 cartas numeradas seqüencialmente, nas quais são representados motivos individuais) e os Arcanos Menores (as 56 cartas restantes subdividem-se em quatro séries ou naipes, que possuem respectivamente um símbolo em comum: bastões, espadas, ouros ou copas).

Muitas respostas têm sido dadas sobre a definição de Tarô:

- É uma arte de adivinhação
- É uma ilustração das forças da natureza
- É um instrumento de autoconhecimento
- É uma visão simbólica do cosmos
- É um compêndio de conhecimentos esotéricos
- É um legado de outras civilizações
- É um caminho de crescimento espiritual
- É uma representação simbólica da árvore da vida

O Tarô é a expressão simbólica de Arquétipos Universais presentes no Inconsciente coletivo. De uma forma ou outra foram captados por homens e mulheres que, após uma elaboração conceptual e plástica dessas imagens universais,

nos dão uma possibilidade de orientação na viagem de autoconhecimento ou retorno à essência divina de cada um.

A ORIGEM DO TARÔ

As origens do Tarô remontam ao Antigo Egito, aos cultos misteriosos das mitras, às crenças célticas pagãs e até mesmo aos ciclos da poesia romântica do Santo Graal, que surgiu durante a Idade Média na Europa Oriental. O Tarô chegou até nós e até hoje desperta o interesse não só dos leigos e de místicos, mas também de poetas, escritores, artistas plásticos e de psicanalistas, principalmente após os estudos de Carl Gustav Jung sobre das relações entre o mito e a psicanálise.

A linguagem do Tarô é exclusivamente simbólica, e quando ele é compreendido num plano mais elevado, pode oferecer uma chave para os mistérios da existência humana e do universo onde ela se desenrola. Esse simbolismo contido no Tarô faz parte das características da mente humana e acompanha o Homem desde os primórdios da história da humanidade.

O primeiro baralho conhecido foi pintado pelo artista Jacquemin Gringonneur, em 1392, para o rei da França Carlos VI, e se encontra hoje na Biblioteca Nacional de Paris, o fato de este baralho

ser o único conhecido no século XIV fez com que algumas pessoas acreditassem ser Gringonneur, o inventor do Tarô.

Até o século XVIII, o Tarô era usado somente por pessoas interessadas em adivinhação, por bruxos e por pessoas "pouco respeitadas". Em 1781 Court de Gebbelin introduziu o Tarô nas rodas ocultistas na França, tendo publicado um baralho muito parecido com o de Marselha.

Alphonse Louis Constant (Eliphas Levi) divulgou no século XIX, a relação entre os 22 arcanos maiores e as 22 letras hebraicas, segundo tradição oculta Gnóstica, há muito perdida. Apresenta a Árvore da Vida, da Cabala Judaica, como a origem do Tarô, oculta por causa da perseguição incessante aos judeus. Outro grande estudioso do Tarô foi Gerard Encause, mais conhecido como Papus, este médico Frances, Rosa cruz e fundador da ordem maçônica dos Martinistas, por volta de 1900, publicou o "Tarô dos Bohêmios".

Na virada do século é encontrado por três membros de uma loja franco-maçônica um manuscrito que completava o quadro com as correspondências completas entre os Arcanos Maiores e as letras hebraicas. A partir daí surgem novas correspondências com os signos astrológicos, os planetas, os elementos, cores e até com I Ching. Desta maneira o Tarô desabrocha

com uma flor de maravilhosa beleza, coerência e harmonia.

Aleister Crowley (1875-1947), idealizou o Tarô de Thoth durante quase toda a sua vida. Em 18 de março de 1904, a companheira de Crowley recebe uma mensagem (mediúnica) de Horus, que volta a se repetir nos dias seguintes e dão origem ao Livro da Lei. A partir daí Crowley se dedica a criar, junto com a artista Frieda Harris, um Tarô para a Nova Era.

Entre 1938 e 1943, Frieda pintou as 78 cartas do Tarô sob orientação de Crowley, incluindo explicações mais sublimes e profundas que as apresentadas pelos baralhos medievais. A obra original incluía as últimas descobertas da Ciência moderna, ligada a antiga estrutura da tradição cabalística.

O Tarô só foi publicado em 1966, 22 anos depois da morte de Crowley, segundo ele sua tarefa foi de "preservar os caracteres essenciais do Tarô", que são independentes das mudanças periódicas das eras, e atualizar aqueles caracteres, dogmáticos e artísticos que ficaram com o tempo ininteligíveis. A arte do progresso está em manter intacto o Eterno, mas também adotar uma posição de vanguarda com respeito aos acidentes sujeitos ao império do tempo.

Assim, a Papisa e o Papa passam a ser a Sacerdotisa e o Hierofante, a Força passa a ser o

Teseo, a Temperança é rebatizada de Arte e o Juízo, associado ao Juízo final, vira a Era.

Neste Tarô são dadas explicitamente as atribuições dos Manuscritos, correspondências astrológicas completas com planetas e signos, letras hebraicas, além de associações simbólicas tradicionais e míticas já conhecidas.

A partir daí surgem muitos outros tarôs, com interpretações pessoais do tema, como o Tarô de Salvador Dalí, de Picasso e muitos outros...

ARCANO

Arcanos (plural) – (arcanum- singulares): Conhecimento oculto, um mistério, um segredo. O Tarô é dividido em Arcanos Maiores e Arcanos Menores (os Menores mais as cartas da Realeza), ou o maior ou menor conhecimento oculto.

ARCANOS MAIORES

As 22 cartas do baralho do Tarô representam 22 arquétipos universais contidos no inconsciente coletivo da humanidade e de toda a vida, sendo portanto coletivos e não individuais.

ARCANOS MENORES

São **40 cartas** de um baralho de Tarô consistindo de quatro naipes (paus, copas, espadas e ouros), cada um numerado de 1 a 10. A maioria dos autores também considera as cartas da Realeza, como parte dos Menores, totalizando **56 arcanos menores**.

ARQUÉTIPO

São figuras ancestrais que fazem parte da estrutura de nossa alma. São os conteúdos do inconsciente. A palavra arquétipo significa um modelo original que conforma outras coisas do mesmo tipo.

Conforme Sallie Nichols em Jung e o Tarot (1980), representam simbolicamente as forças instintivas que operam de modo autônomo nas profundezas da psique humana e que Jung denominou *arquétipos*. Tais arquétipos funcionam na psique de maneira muito parecida com a que os instintos funcionam no corpo.

Exatamente como um recém-nascido chega com uma tendência inerente para mamar ou para assustar-se com um barulho forte, assim a sua psique mostra tendências hereditárias cujos efeitos podem ser observados de uma maneira semelhante. Está claro que não podemos ver essas

forças arquetípicas, como de fato, não podemos ver os instintos; mas experimentamo-las em nossos sonhos, visões e pensamentos de vigília, onde aparecem como imagens.

A questão de destino aparece quando falamos do corpo Espiritual, porque esses movimentos arquetípicos não podem ser totalmente controlados, eles contem um elemento de pulsão própria, como a corrente de um rio, ou uma corrente submarina, donde é possível aprender a navegá-los, ou a nadar através deles, mas não impedir seu fluxo em nossa vida.

Daí aquele elemento do inesperado, **do numinoso**, do espiritual, do mágico – que podemos sentir como sendo para melhor ou para pior – quando uma onda arquetípica vem bater em nossa praia (não é comum nos apaixonarmos pelo que racionalmente consideramos “a pessoa errada” mas por trás da experiência movida por um arquétipo estará uma ação da essência ou do self).

TARÔ DA BIODANZA

Foi criado por Silvia Eick em 2004, como uma homenagem aos 80 anos de Rolando Toro, em reconhecimento por sua obra expressa em poesia, que definiu a Biodanza como “a poética do encontro humano”.

A confecção do Tarô conforme Silvia Eick, "se fundamenta no Modelo Teórico de Biodanza que atesta, basicamente, que o Homem nasce com potencial interminável de qualidades a serem desenvolvidas ao longo de sua vida; potencial este que leva a um caminho de integração do Homem com o seu semelhante, e com o Universo, posto que somos parte integrante de toda Vida manifestada.

Também se relaciona com os quatro pontos básicos do Modelo que representam nossa jornada no caminho da evolução e de expressão de nossa Identidade, pelos quais passamos constantemente criando uma espiral evolutiva: a consciência intensificada de si mesmo, a regressão, o potencial genético e a integração.

A dança o gesto, a música, ao serem linguagens universais, nos possibilitam o acesso à essência do ser humano. Assim também os arquétipos. E nos exercícios de Biodanza, que nos conduzem a vivências integradoras, cada manifestação gestual é a expressão arquetípica do incomensurável universo interior do Homem. Ao

unirmos a vivência dos arquétipos do Tarô com a vivência que emerge na dança através da música e da emoção, acessamos e permitimos a expressão do mais íntimo do ser humano, totalmente independente da cultura em que vive, posto que os arquétipos a transcendem.”

Segue a relação do Tarô tradicional com a Biodanza, feita por Silvia Eick, no que corresponde ao significado das cartas.

Naipes tradicionais	Elemento	Animal da Biodanza	Modelo teórico
Paus	Terra	Serpente	Potencial genético
Copas	Água	Hipopótamo	Regressão
Espadas	Fogo	Tigre	Consciência intensificada de si mesmo
Ouros	Ar	Garça	Integração

A BIODANZA E O TARÔ

Vários artistas e estudiosos retrataram os tarôs clássicos. No século XIX e XX, foi lançado no mercado o resgate de artigos ricos em tradição e culturas milenares, tais como o Tarô Egípcio. O

próprio Salvador Dali, imortalizou sua amada Gala em seu espetacular tarô surrealista.

Devido à forte influencia do patriarcado, a maioria dos Tarôs, em seus arcanos da Realeza, iniciam com a figura do Rei.

Já no tarô de Toth a figura de poder é a Rainha, pois no lugar do Rei temos o cavaleiro. Crowley passou sua vida dedicando ao resgate da alta magia e antigas tradições, ao culto da Deusa, e abriu a possibilidade do resgate do feminino depois de muitos anos de repressão, inquisição, idade média e muito preconceito que sufocou a expressão matrilinear.

A partir do século XX, todo o movimento cultural e artístico inclinou-se para o despertar do profundo resgate do feminino.

No Tarô da Biodanza a apresentação dos Arcanos da realeza inicia com a Criança Divina, que representa os nossos instintos, a nossa essência, o que temos de primordial e está associada ao Inconsciente Numinoso no Modelo Teórico de Biodanza...

O inconsciente numinoso é o reconhecimento da GRANDEZA HUMANA.

Para ter acesso é necessário estar aberto em abandono confiante, disposto a receber o dom da iluminação, sem referencia a qualquer Deus de qualquer religião particular ou ideologia; é o reconhecimento de nossa divindade a qual todos pertencemos. Atualmente a humanidade tem

racionalizado e banalizado, o sagrado, em grande parte perdendo o significado mais profundo.

Segundo Rudolf Otto, a palavra "numinoso" deriva de numen, que pertence aos deuses.

O Numinoso envolve três significados complementares:

- Fascinação é "graça e misericórdia deslumbrante e abarcadora."

- O mistério é o inefável, o inexpressável.

- Tremendum, é o "temor humano ante a presença de uma força poderosa, tremenda, que acontece no silêncio."

Segundo Rolando Toro, o Inconsciente Numinoso conta de:

INTASE = nossa identidade é cósmica e fazemos parte do universo. Somos a expressão máxima da grandeza.

ILUMINAÇÃO = não se trata de uma auto-iluminação, e sim de iluminar aos outros, como um farol. De levar luz à sombra.

CORAGEM = coragem de ser, de viver e atuar com o coração.

AMOR = sem amor não há vida. O amor permeia todo o universo.

O "Projeto Biodanza e Tarô" está fundamentado no Modelo Teórico de Biodanza, e tem como base o Inconsciente Numinoso. Para acessar a Grandeza Humana utiliza-se os arquétipos universais, presentes em vários

exercícios de Biodanza, assim como nas próprias lâminas do Tarô.

APRESENTAÇÃO DO PROJETO BIODANZA E TARÔ

O projeto da Biodanza e Tarô é um convite para o desenvolvimento pessoal através de vivências em grupo induzidas pela dança, pela música e pelos arquétipos do tarô.

Com a proposta de dançar os Arcanos Maiores tivemos 22 encontros temáticos onde utilizamos o Tarô Biocêntrico de Silvia Eick.

Os encontros ocorreram nas quintas-feiras das 18h30min às 21h, de 13 de agosto de 2009 a 28 de janeiro de 2010, totalizando 33 encontros. O grupo foi formado por pessoas de diversas idades e classes sociais, sendo que no total passaram 58 pessoas durante este trabalho. As aulas aconteceram na Frater Espaço Biocêntrico, em uma sala adequada para receber atividades de Biodanza, sendo as vivências conduzidas por André Simoni e Andréia Vasques.

Segue o cronograma do Projeto e a relação que fizemos dos Arcanos Maiores com os Quatro Elementos, a partir de nossa percepção:

Cronograma do Projeto Biodanza e Tarô

Data	Número	Arcano	Elemento principal	Elemento secundário
13/08		Aula Aberta		
20/08	0/XXII	O Louco	Ar	
27/08	I	O Mago	Quatro elementos	
03/09	II	A Sacerdotisa	AGUA	
10/09	III	A Imperatriz	TERRA	
17/09	IV	O Imperador	TERRA	
24/09	V	O Hierofante	AR	TERRA
01/10	VI	Os Amantes	AGUA	FOGO
08/10	VII	O Carro	TERRA	
15/10	VIII	A Justiça	AR	TERRA
22/10	IX	O Eremita	AR	
29/10	X	A Roda da Fortuna	Quatro elementos	
05/11	XI	A Força	FOGO	
12/11	XII	O Pendurado	AR	
19/11	XIII	A Morte	TERRA	ÁGUA
26/11	XIV	A Temperança	AGUA	
03/12	XV	O Diabo	TERRA	FOGO
10/12	XVI	A Torre	TERRA	
17/12	XVII	A Estrela	AR	
07/01	XVIII	A Lua	AGUA	
14/01	XIX	O Sol	FOGO	
21/01	XX	O Julgamento	TERRA	
28/01	XXI	O Mundo	Quatro elementos	

Experiência na condução do grupo

Durante o desenvolvimento do projeto fomos obtendo um aprendizado entre as aulas planejadas e realizadas, pois tivemos que adaptar vários Arcanos com o grupo (em média de 08 participantes), acrescentando exercícios para uma melhor ativação progressiva ou alternando o exercício central por ter um aluno iniciante.

Utilizamos alguns elementos simbólicos para despertar o Arquétipo. Sempre iniciávamos com um centro na roda representando os quatro elementos: taça com água, vela, flores, cristais, as cartas que já havíamos trabalhado, e a carta com o tema da aula ao lado do Louco, para identificar a Grande Viagem (o caminho do Louco). Durante as aulas também utilizamos alguns símbolos como tochas com óleo de citronela para o caminho do Eremita. E propusemos trabalhos de criatividade, através de desenhos ou colagens, utilizando materiais como revistas, sementes, tintas, canetinhas, giz de cera, fitas coloridas, balões, etc...

Tivemos algumas situações curiosas interessantes.

Por exemplo: na aula do Louco, chegou uma aluna já no final da parte verbal, e ao se apresentar para o grupo contou que estava na rua e resolveu ver se tinha alguma atividade na Frater e foi encaminhada ao nosso grupo. Ela era a

própria imagem do Louco se permitindo ir ao encontro do desconhecido sem saber o que encontraria.

As aulas da Sacerdotisa e da Imperatriz foram muito profundas, e como vieram alunos novos, tivemos que acrescentar algumas vivências. Geralmente planejávamos em torno de doze exercícios, mas na prática, nas pontuações e com o tema abordado do Arquétipo daquele Arcano, íamos alterando conforme nossa percepção do grupo durante a aula.

Outra experiência interessante que ocorreu foi na carta da Torre, que alguns alunos enviaram recados pelo celular já na hora da aula que não poderiam ir e somente uma aluna compareceu. Era o arquétipo da Torre se manifestando. Não deixamos de dar a aula, mas tivemos que alterar todas as vivências, procurando manter a qualidade e aprofundamento necessário para o arquétipo. Nas trocas o André e eu alternávamos e na ativação também; de modo progressivo e com cuidado conseguimos alcançar os objetivos da aula, e a aluna saiu sentindo-se bem.

No Arcano do Diabo utilizamos uma vivência dos jogos expressivos, que se chama costurar a roda, com a música Sete Peles da Cássia Heler. O grupo adorou e facilitou para entrarem nas vivências seguintes que eram, acariciamento em grupos de três, para depois chegarem ao grupo compacto.

Ocorreram dois renascimentos, no arcano da Morte e no Arcano do Julgamento, onde utilizamos a dança da semente e o sopro da vida (mito de Isis e Osiris) respectivamente. Foi uma forma de lidar com o renascimento na caminhada do Louco.

Na Estrela, utilizamos balões e foi fantástico a interação, leveza e graça dos alunos durante a vivência.

O Mundo foi emocionante, o ciclo sendo concluído e um novo ciclo iniciando através das rodas de transformação.

No final do ano criamos um trabalho que chamamos "A carta do Ano", onde calculamos anteriormente a carta de cada aluno para o ano de 2010, e nos surpreendemos de que como a experiência que estávamos tendo com o grupo, nos facilitou nesse momento ao escolher as vivências e músicas para cada um dos Arcanos. Foi um intenso trabalho onde durante quatro horas falamos sobre cada um dos Arcanos que iríamos vivenciar e depois dançamos os arquétipos. Este trabalho nos serviu de base para futuras maratonas de Biodanza e Tarô.

Experiências relatadas pelos alunos

"Ter retornado à biodança, como alternativa de crescimento pessoal e autoconhecimento, depois de muito tempo sem contato com ela e num momento tão diferente e mais maduro, foi sem dúvida um presente para mim... Mais ainda por somar à vivência, um tema que tanto me fascina: o Tarô. Por impossibilidade de tempo, não percorri todo o caminho do "Louco", mas as cartas que tive o privilégio de estar presente (e realmente estive por inteiro, num ato de entrega total) foi realmente transformador para mim. Lembro-me de vivências marcantes nas cartas dos "Amantes", em que me senti literalmente me abrindo para várias possibilidades, me apaixonando pela vida de forma geral e podendo me comprometer com minhas escolhas. Esta carta, juntamente com a carta do "Carro", que vivenciei por ser minha carta do ano, me trouxeram a determinação e o foco necessários para realizar questões pendentes de forma mais efetiva, buscando o meu poder pessoal e sabendo o caminho que eu precisava seguir, era como se eu não precisasse fazer muito esforço, estava facilmente sendo conduzida por forças do Universo e com um ânimo novo. Ainda destaque, sem tirar o mérito de cada uma das outras cartas dançadas, a carta do "Eremita" e a do "Julgamento", que foram vivências muito intensas e integradoras. Foi emocionante entrar em contato com minha própria luz e buscar a força interna para me ancorar, assim como poder me desfazer de tudo o que já não me servia mais, já não tinha espaço na minha vida, renovando aspectos importantes, num processo

em que foi necessário desconstruir para reconstruir, podendo exercer o desapego e a coragem."

Rossana Oliveira

"Não sei dizer concretamente, mas todos os arquétipos de alguma forma mexeram comigo. Dancei praticamente todas as cartas e foi um processo fascinante, de muitas descobertas/escolhas tanto internas quanto externas. É difícil eleger um arcano específico, pois todos têm suas peculiaridades, mas saliento a dança do tigre que me senti uma verdadeira tigresa. Dominando, atacando, impondo, limitando e também protegendo, ajudando. Com essa dualidade intensa, pude escolher com maior clareza, por exemplo, o fim de um relacionamento desgastante, me permitindo a possibilidade de ter/ser o que realmente acredito e quero para mim, sem culpas e/ou ressentimentos. A esse processo, associo também a carta do carro, pois pude objetivar alguns aspectos importantes, priorizando algumas questões, principalmente em mim, que estava deixando de lado. De repente, fui um pouco egoísta, mas me permiti cuidar mais de mim, me colocar em primeiro lugar porque há tempos não fazia. Não posso deixar de comentar também o arcano do pendurado que foi a minha carta do ano. Com ela, realmente pude perceber a realidade e aceitar que tudo é possível ser transformado sem dor, mágoa, proporcionando um bem-estar pleno."

Vanessa Oliveira

"Eu gostaria muito de escrever meu depoimento sobre o trabalho do e no grupo Biodanza e Tarô. Foi um trabalho muito especial. A gente sentia o quanto havia de preparação, de estudo anterior a aula. Na parte verbal havia sempre uma discussão bem fundamentada, bem facilitada e bem dirigida: os facilitadores eram muito hábeis e sensíveis quanto a deixar a discussão se desenrolar e delicadamente fazê-la se encaminhar para onde eles quisessem ou precisassem. A gente tinha a sensação gostosa de sua segurança em conduzir-nos e de seu respeito pelo momento do grupo sempre.

Além disso, durante as aulas se exercitava e se percebia toda a sutileza dessa preparação e estudo anterior por que nada na vivência era o que as aparências nos faziam crer. As vezes acontecia exatamente o oposto do que seria esperado de um arquétipo se o víssemos pelo senso comum, com os olhos do banal; e ao final a gente se dava conta de que aquilo que havia sido trabalhado era exatamente o que no fundo deveria ser. Que os facilitadores estavam problematizando e nos proporcionando a vivência do aspecto mais profundo de cada carta e como isso era bom para nosso crescimento".

Fani Tesseler

Primeiro gostaria de dizer que gosto muito do tarô de uma maneira geral, pois ele consegue muitas vezes falar o que estou sentindo no momento. A biodanza faz parte da minha vida alguns anos e com ela cada vez mais sou mais feliz. Associar a biodanza com o taro da biodanza/Silvia Eick e fazer a caminhada do louco foi

intenso, surpreendente, acalentador, pois através do espaço verbal e a construção do que entendíamos da carta, seu significado arquétipos, mais a poesia do Rolando é ver, cada carta, de uma forma totalmente diferente dos tarôs que já conhecia previamente. Este olhar e as vivências permitiram um mergulho intenso neste caminho estando presente na aula ou não. Muitas das vezes que não participei vivi o arquétipo naquela semana! O uso destas duas ferramentas é um potente processo de mergulho interno que torna a caminhada mais leve, pois permite vive-las de outra forma. De uma forma menos ansiosa, mais prazerosa entro em contato com a luz e a sombra. Conecta-me com o divino, conexão com a minha essência, com o aqui e agora..

Márcia W.

Trabalhar com Biodanza e tarô era um sonho muito antigo, iniciei os estudos em 1985, com o de Marselha, depois o Mitológico de Liz Greene e o de Thoth (Crowley). Quando a Andréia Vasques sinalizou que gostaria de fazer a sua monografia com o tema do Tarô, sugeri que utilizássemos o Tarô Biocêntrico criado pela Silvia Eick em 2004. Idealizamos então o Projeto Biodanza e Tarô e dançamos todos os arcanos, os maiores individualmente e os menores separamos a realza e os quatro elementos e os naipes de 1 a 10 nos quatro animais. Foi uma imersão nos arquétipos, as descobertas das melhores e mais adequadas vivências para cada Arcano era um desafio semanal, mas muito gratificante nos resultados com o grupo. A Andréia tem uma excelente percepção e sensibilidade, e se tínhamos

que mudar o curso da aula ou alterar algumas músicas durante a aula, sempre reagiu com fluidez, maestria e dinamismo. E sempre que repetimos o Arcano como mudamos a aula, tivemos este exemplo no Templo das Águas no carnaval de 2010, e na Semana Rolando Toro. A Carta do Ano foi um excelente aprendizado para transformar em maratonas e foi muito tranqüilo para montar a aula contemplando a carta de cada aluno. Tudo isso me fascina nesta companheira de jornada, pois como eu sempre fui dinâmico e criativo em minhas aulas, encontrei na Andréia Vasques, além de amiga, uma facilitadora e parceira.

André Simoni

A seguir apresento os arquétipos tal e como foram abordados por nós no Projeto Biodanza e Tarô. Cito as vivências principais e músicas que utilizamos a partir de nossa experiência com o grupo.

0/XXII - O LOUCO

O Louco nos convida ao encontro com o desconhecido sem medo de arriscar. É a conclusão de um ciclo e o início de outro.

A dança do Louco

Desenvolve:

Coragem para as mudanças

Ouvir a voz do coração

Confiança

Entrega

Alegria



Frases Geradoras:

O Louco é a criança divina, que segue por caminhos desconhecidos sem medo de arriscar. A vivência do Louco nos traz a coragem para fazer as mudanças, e mudar de caminho sempre que necessário.

Vivência central: Caminhar confiante

Música: concert pour une voix, Saint Preux

I - O MAGO

A dança do Mago nos convida a fluir pela vida reconhecendo os próprios talentos, e assim superar seus obstáculos.

A dança do Mago desenvolve:

Capacidade de adaptação

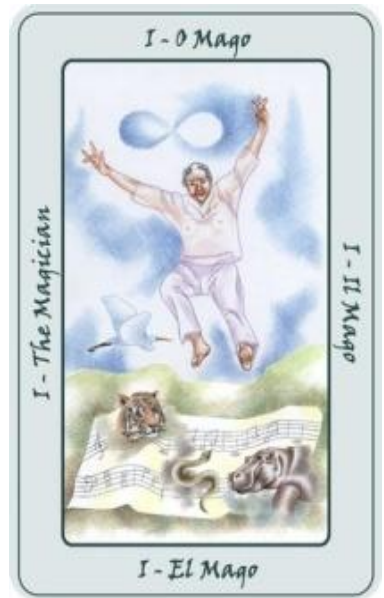
Comunicação

Fluidez

Criatividade

Expressão dos talentos

Vitalidade



Frases Geradoras:

Assumindo a responsabilidade pela própria vida, o Mago cria sua realidade. Com nossa varinha mágica temos o poder de iluminar e criar...

Vivência central: Dança de Fluidez com imagens
Música – She - Zamfir

Dança da criação

Música: Finlândia de Sibelius, interpretada por Leonard Bernstein

II - A SACERDOTISA

A Sacerdotisa nos convida a entrar em contato com nosso mundo interior e a ouvir a voz da intuição.

A dança da Sacerdotisa desenvolve:
Contato consigo mesmo
Sensibilidade
Autoconfiança
Centramento
Harmonia

Frases Geradoras:

Em contato com nosso interior, aos poucos vamos conhecendo melhor nossas emoções, percebendo as intuições, e com mais confiança poder acreditar em nossos sonhos.

Vivência central: Ninho – mergulho mundo interior
Música: Awakening Of Spring – Zbigniw Preisner -
The secret Garden – Trilha Sonora do filme (1993) faixa 10.



III - A IMPERATRIZ

A IMPERATRIZ nos convida a trazer abundância para nossa vida.

A dança da Imperatriz desenvolve:

O poder da criação
Beleza interior
Capacidade de dar e receber amor

Frases Geradoras:

A Imperatriz reconhece sua força e o poder de criação, sentindo-se fazer parte da natureza...



Vivência central: Posição Geratriz do código II:

Auto-doação

Música: Bwala dance of Uganda – David Fanshawe
– África Sanctus

IV - O IMPERADOR

O IMPERADOR nos convida a reconhecer nossa força interior.

A dança do Imperador desenvolve:

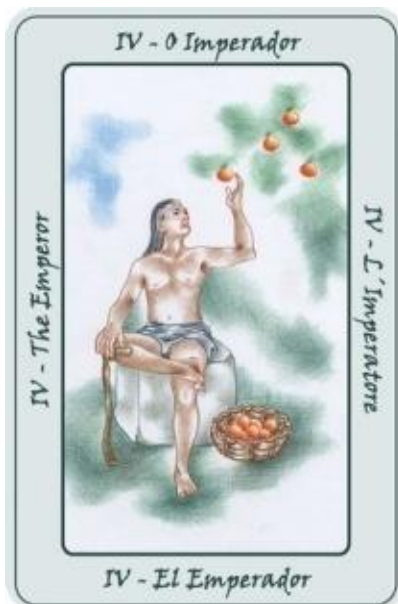
Ação no mundo
Poder da realização
Liderança

Frases Geradoras:

Caminhando com confiança e determinação, reconhecendo nossa força, vamos de encontro à realização de nossos objetivos.

Vivência central: caminhar com determinação

Música: End Title – Blade runner - Vangelis



V - O HIEROFANTE

O HIEROFANTE nos convida a entrar em contato com nossa sabedoria, ouvindo nosso mestre interno.

A dança do Hierofante desenvolve:

O sabor do saber
Aprender com o outro
Contato com o mestre interior



Frases Geradoras:

Através do contato com o sábio que vive dentro de nós, nos damos conta do conhecimento que trazemos e aprendemos mais ainda através da troca de experiências. O Hierofante é o eterno professor que ensina aprendendo e aprende ensinando.

Vivência central: dança de conexão com o anjo
Música: Concerto para 2 violinos/Bach

VI - OS AMANTES

A carta dos AMANTES nos convida a vivenciar o amor...

A dança dos Amantes desenvolve

Liberdade para fazer escolhas
Relacionamento como instrumento de aprendizado
Encontro de opostos

Frases Geradoras:

As escolhas estão sempre presentes em nossa vida, mas caminhando com alegria vamos escolher com liberdade procurando integrar a razão com o coração.

Vivência central: dança de aproximação e encontro

Música: Milonga / Piazzola



VII - O CARRO

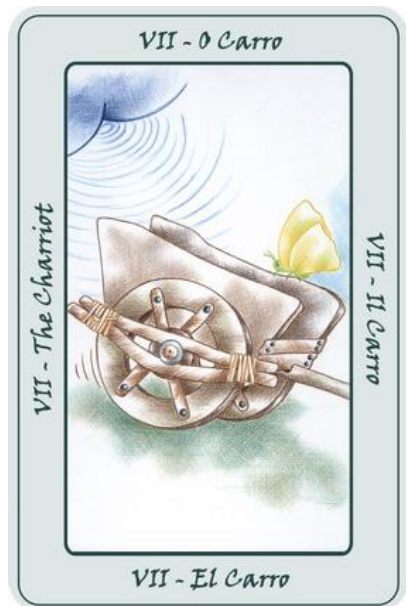
A carta do CARRO nos convida ao movimento em direção aos nossos objetivos.

A dança do CARRO desenvolve:

Clarificação interior acerca de seus objetivos
Focar sua intenção
Estar aberto para mudanças
Autoconfiança
Determinação
Liderança

Frases geradoras:

Antes do movimento é necessário focar nossa intenção para depois seguir com determinação em direção aos objetivos.



Vivência central: Posição Geratriz
determinação(cod II)

Música: A Tempestade- Sinfonia n 6, fá maior,
Op.68, 4 mov.- Beethoven

VIII - A JUSTIÇA

A JUSTIÇA nos convida a encontrar o equilíbrio através de seu próprio centro.

A dança da JUSTIÇA desenvolve:

Centramento

O equilíbrio para tomar decisões

A manifestação da harmonia e do equilíbrio na vida

Frases geradoras:

Somente a concentração e a serenidade absoluta, através do encontro do próprio centro interior permite que o equilíbrio se produza.

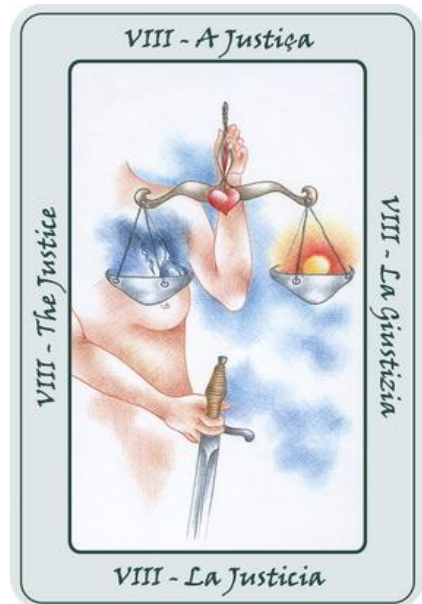
A dança do equilíbrio em meio à mudança sempre presente

Vivencia central: Caminhar na linha imaginária

Música - Honey Pie – The Beatles

Dança de Shiva-

Música - Song From The Hills - Ravi Shankar



IX - O EREMITA

O EREMITA nos ensina que o segredo é olhar dentro de si mesmo e manter-se no centro, em contato com a própria essência para com serenidade poder integrar as necessidades internas com as externas...

A dança do EREMITA nos convida:

Entrar em contato consigo mesmo

A reconhecer nossa luz interior

Centramento

Auto-aceitação



Frases geradoras:

O Eremita mantém a lanterna perto dos olhos para se orientar melhor mostrando a luz da sabedoria e conhecimento.

Vivência central: Posição Geratriz de Iluminação (cód. III)

Música: Impromptu n 3 in sol – Schubert

X - A RODA DA FORTUNA

A Roda da Fortuna nos convida a observar as mudanças em nossa vida e a perceber as oportunidades que nos são oferecidas.

A dança da RODA DA FORTUNA desenvolve:

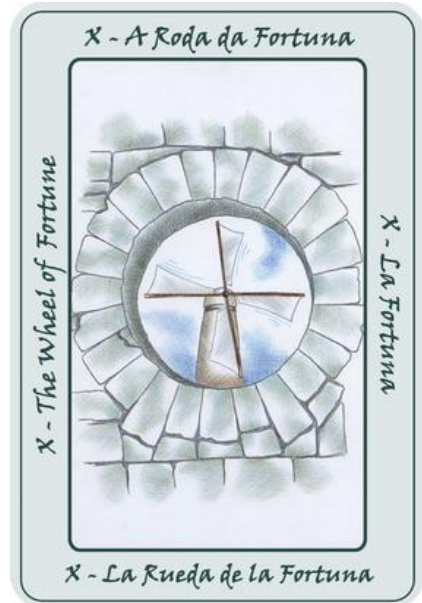
Movimento e expansão
Estar aberto para mudanças inesperadas
Auto-realização
Abundância

Frases geradoras:

A roda da vida gira nos trazendo muitas possibilidades, as vezes inesperadas, basta estarmos abertos para as mudanças.

Vivência central: Roda das transformações

Música: Todo Cambia - Mercedes Sosa

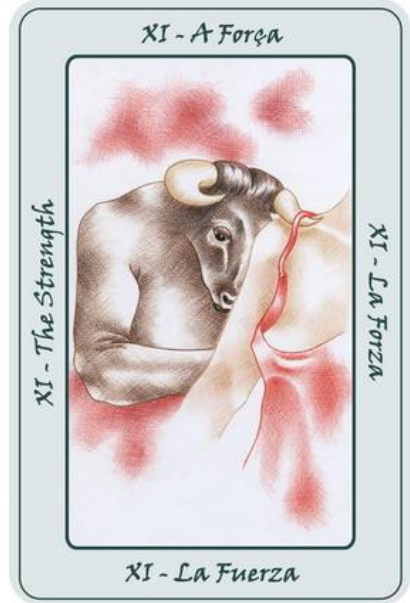


XI - A FORÇA

A Força nos convida a desfrutar a vida com prazer e alegria.

A dança da FORÇA i desenvolve:

Auto-estima
Coragem
Determinação
Alegria
A força instintiva



Frases geradoras:

Ao reconhecer nossa força podemos utilizá-la com sutileza e avançar sentindo-se parte integrante do universo

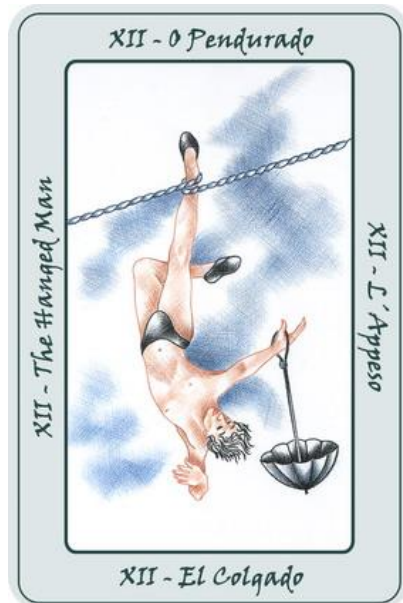
Vivência central: Dança de Regulação de Força
Música: Bongo Man – Jimmy Cliff – Reggae Greats

XII - O PENDURADO

O pendurado nos convida a perceber a realidade claramente e aceitá-la para tornar possível a transformação.

A dança do PENDURADO desenvolve:

Aceitação
Entrega
Confiança
Ultrapassar velhos padrões de comportamento



Frases geradoras:

A entrega nos traz a aceitação e a leveza. Ao abandonar velhos padrões de comportamento a confiança se faz presente em minha vida novamente.

Vivência central: Pendulo

Música: Onluwa – Quincy Jones

XIII - A MORTE

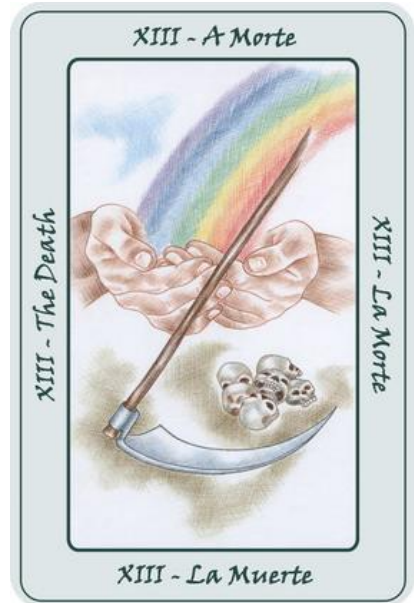
O arcano da MORTE significa transformação e renascimento, final de um ciclo e início de outro, deixar as idéias obsoletas e abrir-se para uma nova forma de ver e interagir com a vida.

A dança do Arcano da Morte oportuniza:

Romper velhos padrões de comportamento
Mudanças interiores e exteriores
Abrir-se para o novo

Frases geradoras:

É preciso deixar ir o que não serve mais, deixar morrer para que o novo possa nascer.



Vivência central: dança da semente

Música: Inverno – 1 movimento - Vivaldi

XIV - A TEMPERANÇA

A TEMPERANÇA nos convida a desfrutar as conquistas realizadas.

A dança da TEMPERANÇA desenvolve:

Alquimia
Harmonia
Criatividade
Equilíbrio
Prazer

Frases geradoras:

A alquimia transforma e com fluidez reconhecemos e aceitamos as mudanças, desfrutando com prazer nossas realizações.

Vivência central: acariciamento de mãos em grupo

Música: Evergreen – Barbara Streisand



XV - O DIABO

O arcano do DIABO nos convida a aceitar nossos instintos e reconhecer nossos desejos:

Você tem fome de quê?
Você tem sede de quê?

A dança do DIABO
oportuniza:

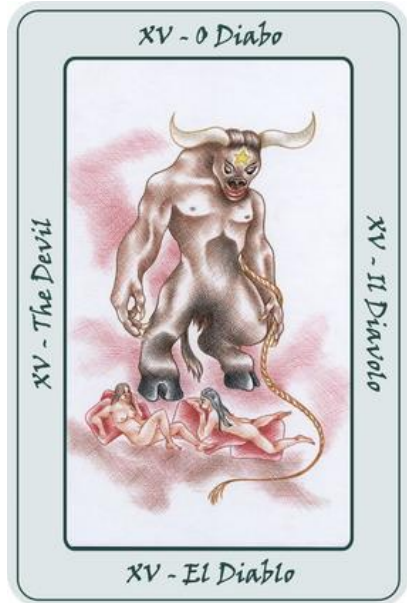
Libertar-se da opressão
Aceitação de si mesmo
Acreditar no poder pessoal
Poder criativo
A rir de nós mesmos

Frases geradoras:

Aceitando nossos instintos
torna mais fácil lidar com eles para fluir na vida.

Vivência Central: Grupo compacto com fluidez

Música: Calling you – Jevetta Steele – Bagdad
Café - Trilha Sonora



XVI - A TORRE

O arcano da TORRE nos convida a uma grande oportunidade de abandonar sem esforço as estruturas obsoletas e estagnadas que bloqueiam o crescimento pleno do ser.

A dança da TORRE oportuniza:

Renovação orgânica
Transformação
Abertura de novos paradigmas
Maior compreensão de si



Frases geradoras:

Deixar que a destruição leve as estruturas estagnadas e limpe o que não serve mais, abre espaço para que o novo em nossa vida.

Vivência central: dança do caos

Música: The great gig in the sky – Pink Floyd

XVII - A ESTRELA

Este arcano nos convida a seguir a própria ESTRELA, a reconhecer e sentir o fluxo da abundância na vida.

A dança da ESTRELA desenvolve:

Confiança em si
Conexão com a inteligência universal

Reconhecimento de seu verdadeiro potencial
Coragem para sermos nós mesmos



Frases geradoras:

Reconhecendo nossos potenciais e a beleza que existe dentro de nós, nos sentimos fazer parte do universo.

Vivência central: posição geratriz (cód.II)
Abertura-Homem Estrela

Música: Heaven And Hell – Vangelis

XVIII - A LUA

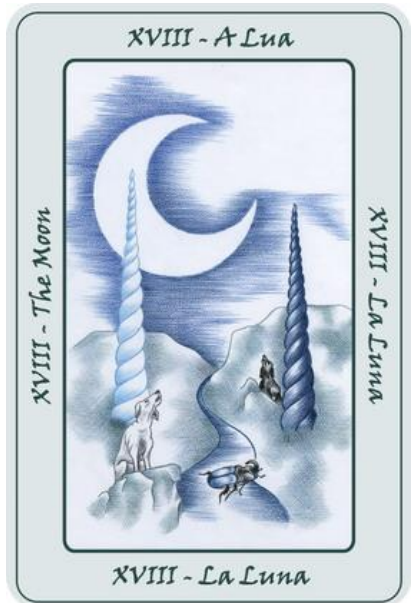
A LUA nos convida a mergulharmos em nosso inconsciente para conhecermos a fundo nossa sombra e a possibilidade de abandonar as ilusões, para recuperar a própria autenticidade.

A dança da LUA oportuniza:

- Confiar na intuição
- Reconhecimento dos ciclos pessoais
- Acreditar na vida
- Mergulhar nas emoções
- Coragem

Frases geradoras:

Em profundo contato com nosso mundo interior, com nossas emoções percebemos as ilusões que criamos e aos poucos vamos trazendo a claridade necessária para se dissiparem.



Vivência Central: Ninho

Música: La petite Fille de La Mer - Vangelis

XIX - O SOL

O SOL nos ensina a generosidade, quando ilumina a todos sem qualquer reserva.

Fonte de luz e calor despertando alegria, felicidade e otimismo, trazendo sentido e beleza em nossa vida.

A dança do SOL nos convida:

- Reconhecimento da criança divina
- Poder criativo
- Alegria de viver
- Celebrar a vida
- Desfrutar

Frases geradoras:

O Sol ilumina nosso caminho, nos trazendo calor, alegria, confiança e passamos a reconhecer a beleza da vida em cada um...

Vivência central: roda de olhares

Música: Luz do Sol – Caetano Veloso



XX - O JULGAMENTO

O arcano do JULGAMENTO nos ensina o desapego de estruturas e tradições que nos impedem o crescimento pessoal e nos auxilia a mudar as atitudes rígidas para fluir na vida.

A dança do JULGAMENTO oportuniza:

- Reconhecer o verdadeiro sentido de nossa vida
- Abandonar julgamentos
- Autenticidade
- Desapego

Frases geradoras:

Deixando o controle me entrego para que as mudanças aconteçam e a vida se refaça.

Vivência central: Sopros de Vida - Mito Isis e Osíris - danças seqüenciais

Músicas:

Fase 1: Largo from Spring Primavera – Vivaldi

Fase 2: Clair de Lune - Debussy

Fase 3: Meditação (Thais) - Massenet

Fase 4: Finlândia – (parte suave) Jean Sibelius

Fase 5: Heaven and hell - Vangelis



XXI - O MUNDO

"O arcano do MUNDO nos convida a aceitar um universo de possibilidades que se expande com otimismo e alegria em direção a liberdade. Depois de superar os obstáculos estamos prontos para novos desafios, indo muito além do que imaginávamos poder chegar."

Silvia Eick

A dança do MUNDO nos possibilita:

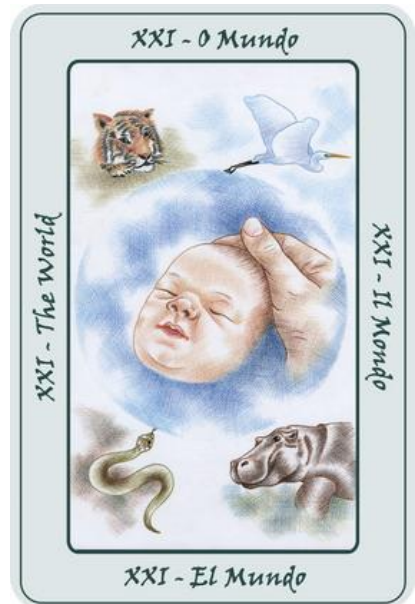
Abertura de novos espaços
Ser coerente entre a razão, emoção e ação
Viver a vida na totalidade do seu ser
Fechamento de um ciclo e início de outro

Frases geradoras:

Depois de dançarmos o Julgamento e deixar o que não serve mais, abre-se um mundo de possibilidades... Abundância!

Vivência: dança criativa em roda

Música: Ave Maria-Jorge Aragão



CONCLUSÃO

O Projeto Biodanza e Tarô foi um intenso trabalho de imersão nos Arquétipos através do profundo estudo do Tarô e do Modelo Teórico de Biodanza. O maior desafio foi escolher a vivência central, que mais contemplasse o arquétipo para cada um dos Arcanos Maiores e representasse melhor o tema tratado dentro do universo de exercícios e músicas existentes.

Este período de um ano de leituras, estudo, organização do material, escolha das músicas para cada vivência, a preparação das aulas, o cuidado com o grupo e a imersão profunda neste trabalho me fez vivenciar cada arquétipo intensamente, muitas vezes sem me dar conta e percebendo durante a aula que o arquétipo já estava presente em minha vida na semana anterior...

Observei e percebi através dos relatos que os alunos ficam encantados com a simbologia arquetípica, e sinto que a vivência com os arquétipos potencializa a vivência de Biodanza.

Por solicitação do próprio grupo, iniciamos o segundo ciclo deste projeto aos sábados, para que alguns alunos que não puderam estar presentes em todas as aulas no primeiro ciclo pudessem participar. E nos demos conta de que a vivência escolhida para aquele arcano no ciclo anterior nem sempre será a mesma em outras ocasiões. Ao perceber o grupo, assim como nas aulas de um

grupo regular de Biodanza, sentimos que a mudança da vivência ou música se faz necessária e a Alquimia da Temperança acontece trazendo uma nova forma, surgindo assim uma nova aula. E surpreendentemente percebemos que o arquétipo novamente se faz presente e o grupo responde...

Nossa experiência continua também com os arcanos menores e as cartas da corte, onde trabalhamos com os quatro elementos e os quatro animais da Biodanza conforme a disposição das cartas do Tarô Biocêntrico, e também descobrimos inúmeras possibilidades para vivências a partir de cada um dos Arcanos Menores.

Este trabalho não termina aqui, é o início de uma longa jornada. Assim como na viagem do Louco, nos permitimos ir ao encontro de um caminho desconhecido e fizemos muitas descobertas, um universo de possibilidades, principalmente ao escolher cada vivência para os Arcanos Maiores, aquela que conforme nossa percepção mais se aproximava das características do arquétipo, facilitando assim a vivência de cada um.

Com certeza foi um período de muito aprendizado, e de muitas transformações pessoais. Iniciei este trabalho contando "A Grande Viagem" do Louco passando por cada um dos Arcanos Maiores, mas me dei conta de que na verdade estava contando meu próprio caminho percorrido para chegar até aqui...

BIBLIOGRAFIA

BANZHAF, Hajo; THELER, Brigitte. **Tarô de Crowley:** palavras-chave. São Paulo: Madras, 2006.

CIVITA, Victor et AL. **Tarô:** as cartas do destino. São Paulo: Ed. Nova Cultural, 1985. Coleção: a sua sorte.

CROWLEY, Aleister. **O livro de Thoth:** um curto ensaio sobre o tarô dos Egípcios. São Paulo: Ed. Madras, 2000.

EICK, Silvia, **Tarô da Biodanza.** Edição da autora, 2004.

GREENE, Liz; BURKE, Juliet Sharman. **O Tarô Mitológico:** uma nova abordagem para leitura do tarô. São Paulo: Ed. Siciliano, 1988.

HALL, Calvin S.; NORDBY, Vernon J. **Introdução a psicologia junguiana.** São Paulo: Ed. Cultrix, 1986.

INNES, Brian. **Tarot:** como usar e interpretar as cartas. Rio de Janeiro: Record, 1983. Coleção seu destino sua vida.

NICHOLS, Sallie. **Jung e o tarô:** uma jornada arquetípica. São Paulo: Ed. Cultrix, 1980.

PRAMAD, Veet. **Curso de Tarô:** o taro e seu uso terapêutico. Edição da autora, 1992.

REGINA, Cássia. **Gestos palavras e músicas...**
Fortaleza: Ed. da Autora, 2002.

RILEY, Jana. **Tarô: dicionário & compêndio.** Rio de Janeiro: Ed. Jorge Zahar, 2000.

SANTOS, Maria Lúcia Pessoa. **Biodança: vida e plenitude: metodologia e aplicabilidade.** Belo Horizonte: Edição da Autora, 2009.

SHARP, Daryl. **Léxico Junguiano: um manual de termos e conceitos.** São Paulo: Ed. Cultrix, 1991.

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

VIVARTA, Veet. **O caminho do mago: uma visão contemporânea do tarot.** Rio de Janeiro: Ed. Francisco Alves, 1996.

ZIEGLER, Gerd. **Tarô: espelho da alma: manual do tarô Aleister Crowley.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1993.