

**ESCOLA DE FORMAÇÃO DE FACILITADORES DE BIODANZA
ROLANDO TORO**

STELLA BITTENCOURT

**O CONCEITO DE SAÚDE EM BIODANZA
NORMAL OU INTEGRADO?**

Porto Alegre
2011

STELLA BITTENCOURT

**O CONCEITO DE SAÚDE EM BIODANZA
NORMAL OU INTEGRADO?**

Monografia apresentada como requisito à
obtenção do grau de Facilitador de Biodanza
pela Escola de Formação de Facilitadores de
Biodanza Rolando Toro – Pelotas, RS.
International Biocentric Foundation.

Orientadora: Prof. Myrthes Gonzalez

Porto Alegre

2011

AGRADECIMENTOS

Um grande número de pessoas ajudou-me ao longo do caminho – desde o período de aprendizado, que me levou a escrever esta monografia, até o processo de escrevê-la. Desejo mencionar inicialmente minhas filhas, Isabella e Marina, com as quais aprendi mais do que consigo expressar. Eu gostaria de agradecer com muito carinho a todos os que participaram deste trabalho com suas relevantes contribuições, sua amorosa disposição em responder a pesquisa e *feedback* precioso. Em especial aos queridos amigos André Luis Simoni, por sua constante e total disponibilidade, à Ercília dos Santos Marreiro, pela amizade e respeito mútuo, ao Artur Almeida, por seu modo plácido de ser, ao Estanislau Batista, por seu encorajamento e entusiasmo, à Lilian Rocha, por sua disponibilidade e abertura, ao Marco Fagundes, por suas conquistas de mente e coração abertos, à Jussara da Rosa, por sua doçura e sinceridade, ao Fábio Haussen, pelo seu infinito bom humor, à Vera Gabler, pela sua doce firmeza, ao Francisco Bombassaro, pelos comentários francos, à Nilza Quadros, por acrescentar uma dimensão rica de humanidade, ao Paulo Eduardo Soares, pelas sugestões pertinentes, ao Alexandre Zimmermann, pelo desejo de participar e à Maria Valmi Baptista, pela disponibilidade amorosa. Eles participaram do questionário-piloto que deu origem ao questionário-pesquisa deste trabalho.

Quero também agradecer a todos que responderam ao questionário-pesquisa pelo seu tempo e disposição amorosa em fazê-lo.

Sinto-me feliz pela presença de Myrthes Gonzales como minha orientadora neste trabalho, como facilitadora de muitos trabalhos dos quais participei, pela condução ética e profissional como Direta da Escola de Formação de Facilitadores de Pelotas – Sistema Rolando Toro, pelos anos de convivência, munida de infinito carinho, gentileza e atenção.

"O segredo da saúde, mental e corporal, está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas, viver sábia e seriamente o presente."

Sidarta Gautama – O Buda

RESUMO

O Objetivo deste trabalho é propor o uso da palavra “integração” para definir o conceito de saúde em *Biodanza*. A noção de integrar é: tornar inteiro, completo, fazendo um contraponto com o adjetivo “normal” que significa: de acordo com a norma, comum, em uma clara relação com a estatística.

A *Teoria da Complexidade* de Edgar Morin (2002) servirá de base para as colocações feitas ao longo deste trabalho, na medida em que propõem um estudo sistêmico do fenômeno humano diferente do método cartesiano. O *Ceticismo Metodológico* de René Descartes institui a dúvida, separa as partes de um mesmo evento e exige constância na sua ocorrência, a fim de provar sua existência. O indivíduo saudável e bem adaptado à vida, é descrito pelo pensamento cartesiano a partir da maioria, da norma, normalidade.

A *Biodanza* propõe três eixos: do indivíduo em relação consigo mesmo, com o outro e com o mundo ao seu redor. Uma compreensão abrangente dos fenômenos humanos, onde o termo normal ou normalidade traz um reducionismo de idéias empobrecendo seu escopo.

Foi elaborado um questionário-piloto em forma de entrevista que serviu de base para o questionário de múltipla escolha aplicado em maior escala comprovando a hipótese de que a *Biodanza*, Sistema Integrador, é gerador de saúde mental e física, nas palavras de quem dela participa. Utilizando por base o próprio indivíduo em relação a si mesmo, com o outro e com o mundo, em oposição à “normalidade estatística” do indivíduo em relação ao grupo.

PALAVRAS-CHAVE: Vida. Saúde. Normal. Integração. Indivíduo.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA	10
3 SITUAÇÃO PROBLEMÁTICA.....	12
4 OBJETIVOS.....	14
4.2 Específicos.....	14
5 MÉTODO.....	15
5.1 Delineamento da pesquisa	15
5.2 População alvo	15
5.3 Coleta de dados	16
5.4 Análise dos dados	16
6 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	18
6.1 No que a <i>Biodanza</i> é transformadora.....	18
6.2 Porque escolher a <i>Biodanza</i>	19
6.3 Caminho para uma vida integrada	20
6.4 Exemplos das mudanças.....	21
6.5 Crescimento interior e <i>Biodanza</i>	22
6.6 Importância dos relacionamentos	22
6.7 <i>Biodanza</i> e comunidade.....	24
6.8 Contribuição da perspectiva feminina e <i>Biodanza</i>	25
6.9 <i>Biodanza</i> e cooperação	26
6.10 Satisfação e insatisfação	27
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
APÊNDICE A	32
APÊNDICE B.....	33

1 INTRODUÇÃO

Num mundo como o nosso, de fome, intolerância e genocídio, de agonia e sofrimento, e de infinito abandono parece haver um vasto processo de traição à vida. E a idéia de saúde está intimamente ligada à vida. O *pathos*, doença, alteração na saúde, no equilíbrio dos seres vivos, o conjunto de distúrbios orgânicos e psíquicos pode causar a morte de um organismo vivo.

Quando nos referimos à normalidade física ou psíquica de um indivíduo o relacionamos com critérios pré-estabelecidos de saúde. Critérios baseados em dados estatísticos da maioria de uma amostragem predefinida de um determinado grupo ou amostra de indivíduos. Vale dizer que, se considerarmos a população de um hospital psiquiátrico, os médicos, por serem minoria, seriam criteriosamente classificados como os anormais desta amostragem. Embora essa afirmação possa saltar aos olhos e gerar descrença dentro da premissa básica da matemática, onde o conceito de normal se refere à maioria, quando aplicada a um grupo como o definido acima, o resultado não pode ser outro. Os médicos são “anormais.”

Rolando Toro ao longo de sua vasta elaboração da teoria de *Biodanza* traz um legado inovador e único ao colocar, em quase todos os seus escritos, referências explícitas ou implícitas ao que se constitui a saúde integrada do indivíduo em oposição à normalidade, estatística usada e repetida de forma pouco pensada e nada crítica ao conceito.

A proposta da *Biodanza* consiste em ativar, através do movimento emocionado, potenciais afetivos e de entendimento que nos conectem com nós mesmos, com o semelhante e com a natureza. Trata-se de um sistema no qual os movimentos e cerimônias de encontro, acompanhados de música e canto, induzem a “vivências” capazes de alterar o organismo e a existência humana em diversos níveis: imunológico, homeostático, afetivo-motor, e existencial, provocando um efeito integrador, promotor de saúde.

Biodanza é um sistema de integração humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizado das funções originárias da vida. Sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo”. (TORO, 2002, p. 33)

Ao utilizar o termo *Integração Humana*, Rolando postula o processo de integração que atua mediante estimulação das funções primordiais da conexão com a vida, que permite a cada indivíduo integrar-se em três níveis. Integrar-se a si mesmo, a espécie e ao universo.

Quando menciona a *Renovação Orgânica*, descreve-a como a ação sobre a autorregulação orgânica, induzida, principalmente, mediante os estados especiais de transe, que ativam processos de renovação celular e regulação global das funções biológicas, diminuindo os fatores de desorganização.

O conceito de *transe* em *Biodanza* é o de transitar, transportar-se, passar de um estado a outro. Seu significado usual é "mudança de estado de consciência." As experiências de "cair em transe", "entrar em transe" se referem a um mecanismo psico-fisiológico, no qual a pessoa se abandona a certas condições externas ou internas, para ingressar em um estado de consciência diferente. Os estados de transe são acompanhados sempre por modificações sinestésicas e neurovegetativas.

A capacidade de estabelecer vínculos significativos com outras pessoas é a *reeducação afetiva* e, aprender a viver a partir dos instintos, sendo estes uma conduta inata, hereditária, que não requer aprendizado e se manifesta mediante estímulos específicos, tendo como objetivo conservar a vida e permitir sua evolução, é o *reaprendizado das funções originárias da vida*. Ressalto ainda, que os instintos representam a natureza em nós, e sensibilizar-se com eles significa restabelecer a ligação entre natureza e cultura.

Vivências integradoras são experiências vividas com grande intensidade no aqui e agora, com qualidade ontológica, são aquelas que se projetam sobre toda a existência do indivíduo que a experiencia. Orientadas para estimular os potenciais de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, denominadas no corpo teórico de *Biodanza*, como as "linhas de vivência."

As vivências estimulam a criação de novas redes sinápticas que despertam uma série de potenciais que anteriormente não tinham via de expressão. São processos altamente integrativos que têm efeitos profiláticos e curativos.

Portanto, entende-se que a integração afetiva é a unidade entre o homem e a natureza, sendo o núcleo integrador a afetividade que age sobre os centros reguladores límbico-hipotalâmicos, os quais, por sua vez, influenciam sobre os instintos, vivências e

emoções. A renovação orgânica age sobre à autorregulação do organismo, que possui um equilíbrio dinâmico. A metodologia da *Biodanza* proporciona situações específicas, responsáveis pela ativação de processos de reparação celular e de funções biológicas contribuindo para a diminuição do estresse e de processos desintegradores.

O estilo de vida deve manter coerência com os impulsos primordiais de vida e os instintos que têm por objetivo conservar a vida, permitindo a evolução do ser, de maneira saudável e integrada.

2 CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA

Ao fazermos uso do termo *normal*, adjetivo que carrega em si mesmo a idéia de comum e, de acordo com a regra, recortamos e reduzimos a capacidade de expressar a intrincada relação existente entre todos os fenômenos observados, inclusive, o papel daquele que observa, pois este também o influencia.

Quando fazemos uso do termo *integrado*, adjetivo que traz consigo a noção de tornar inteiro, completo, íntegro, o que convida a fazer parte de um conjunto, de um grupo, contemplamos a idéia de que existe, sim, uma rede intrincada de relações que deve ser considerada ao descrevermos determinado fenômeno. A Fisiologia nos contempla com um exemplo ao definir integração como: a coordenação das atividades de vários órgãos, com vistas a um funcionamento harmonioso, realizada por diversos centros nervosos, colocando nessa definição ênfase entre as relações existentes.

A *Biodanza* propõe ao indivíduo (que não admite divisão sem perder seu caráter peculiar, ou seja, indiviso) a possibilidade de vivências relacionais amplas, qualificadoras e transformadoras em si mesmas, na relação com o outro e o meio.

O *Princípio Biocêntrico* substitui os paradigmas antropocêntricos, que consideram o homem como centro da vida, senhor da vida, ao qual é permitido o controle de todas as coisas da natureza, dominando-as e dominando a si mesmo. Ao se afastar da natureza, no processo de conhecê-la e dominá-la, o homem se afasta de si mesmo. A natureza passa a ser um objeto externo e o homem um ser dissociado e desvinculado de si mesmo e dos outros. Desvinculado da VIDA.

O pensamento e a consciência moldados em valores culturais (antropocêntricos) se desconectam da vivência, do sentimento, do corpo, dos instintos, dos potenciais biológicos. Aqueles passam a dominar e a escravizar a expressão espontânea e vital do ser humano. O homem, entretanto, é fruto da vida, surgiu da combinação de organismos no processo evolutivo do universo. Somos regidos pela vida: leis naturais que nos sustentam e permitem a preservação da espécie. O *Princípio Biocêntrico* se pauta na vida, na sabedoria biocósmica que gera, mantém e transforma os seres vivos. Compreende o universo como um "fabuloso sistema vivente."

Um dos eixos centrais que estrutura a *Biodanza* é o Princípio Biocêntrico, aquele que mais revela o conceito de saúde integrada. Ele se inspira na intuição do universo organizado em função da vida e consiste numa proposta de reformulação de nossos valores culturais que toma como referencial o respeito pela vida propondo potencialidade da expressão de seus poderes evolutivos.

Rolando Toro, com sua capacidade científica e poética, realizou uma grande síntese do conhecimento humano que serve de base a *Biodanza*. Esses conhecimentos se encontram na Arte, nas Ciências Humanas e Biológicas, na Física, na Filosofia e na Tradição.

3 SITUAÇÃO PROBLEMÁTICA

O conceito de normalidade, intimamente ligado à saúde, deve ser pensado dentro do contexto da *Biodanza*, como um conceito de integração e não o da normalidade da ciência matemática.

O que é necessário quando há um desequilíbrio (desordem, desintegração) em cada um de nós para o estabelecimento da saúde? Se é que é possível o “restabelecimento” do estado anterior, devemos promover no ambiente, através dos ecofatores positivos, a possibilidade de integração/reintegração do indivíduo como um todo, levando em conta seus aspectos orgânicos e psíquicos.

O desenvolvimento evolutivo de cada indivíduo se cumpre à medida que os potenciais genéticos encontram oportunidades para expressar-se através da existência. Os fatores ambientais que determinam a expressão do potencial genético são denominados em *Biodanza* de "ecofatores." Os ecofatores podem ser positivos ou negativos, segundo permitam ou atrapalhem a expressão de potenciais. A crítica negativa e severa por parte de um adulto ao trabalho escolar de uma criança, pode constituir um ecofator negativo e bloquear precocemente a manifestação de seu potencial.

Biodanza suscita, por meio de exercícios e danças, campos específicos muito concentrados para instigar os potenciais genéticos. Uma sessão de *Biodanza* é uma "chuva" de ecofatores positivos sobre a função integradora-adaptativa-límbico-hipotalâmica.

A integração adaptativa é o processo em que os potenciais genéticos, altamente distintos, se expressam e se organizam em sistemas cada vez mais complexos, criando uma rede de interações que potenciam a Identidade.

Se for verdade que vivemos uma cultura que nos fraciona e nos alija de nós mesmos, voltamos, exatamente, para qual estado anterior? O da desintegração? E, por onde mesmo, é que começamos o processo que nos conduz a saúde integrada em oposição à saúde normal? Ou seja, como mudar o mundo sem mudarmos a nós mesmos? Não é demonstração de saúde ser bem adaptado a uma sociedade profundamente doente.

Toda a ação de mudança deve envolver o indivíduo em todas as suas facetas: cultural, orgânica, psíquica, na relação consigo mesmo, com o outro e com o mundo, em níveis neurológicos, endócrinos, imunológicos e emocionais. O cérebro, a mente, o corpo são uma só unidade inconcebível separadamente. A mente está em cada célula do corpo, como nos diz Rolando Toro ao definir o conceito de *Inconsciente Vital*. Existe uma forma de psiquismo celular dos órgãos, tecidos e células que obedecem a um “sentido” global de autoconservação. O inconsciente vital da origem a fenômenos de solidariedade celular, criação de tecidos, defesa imunológica, em suma, o êxito do sistema vivente.

As vivências de *Biodanza* alcançam a totalidade do organismo e têm efeito integrativo gerando a superação de dissociações, promovendo a saúde que, além de atribuir uma maior qualidade, perpetua a vida do indivíduo. Em nível prático, o que salta a vista é uma gradual e contínua mudança de hábitos no cotidiano diário que transpõem as vivências de *Biodanza*.

4 OBJETIVOS

O cerne deste trabalho partiu de uma observação absolutamente particular e pessoal da minha experiência de vida, antes e ao longo dos anos da prática e formação em *Biodanza*. Assim como eu fui tocada e irremediavelmente convidada a rever minhas crenças, minha visão de mundo e meu estilo de vida, percebi que muitos de meus colegas de grupo regular, de maratonas de aprofundamento e dos anos de escola de formação, também eles passavam por processos semelhantes.

Movida pela curiosidade de traçar um quadro dessas mudanças, foi que nasceu o objetivo inicial deste trabalho. A prática da *Biodanza* propunha mudanças que um grupo significativo de pessoas ao meu redor abarcava.

Inicialmente, meu desejo era o de mapear tais mudanças, porém, com um estudo mais detalhado da teoria e das respostas obtidas nas investigações realizadas foi que me atrevi a propor o conceito de integração como sinônimo de saúde sob a ótica da *Biodanza*.

4.1 Gerais

Propor que o conceito de saúde, dentro da Teoria de *Biodanza*, seja entendido como um processo integrador, que o indivíduo, ao falar de sua saúde, possa ter como base sua própria história, como referência de um antes e de um agora. Em oposição ao conceito de saúde de um indivíduo em relação a outros de um grupo no qual esteja inserido.

4.2 Específicos

Proporcionar a todos os interessados nesta questão, com base no material extraído das respostas e depoimentos disponibilizados ao longo das entrevistas, e dos questionários realizados neste trabalho, com o objetivo específico de crer ser a saúde integrada o destino dos seres humanos.

5 MÉTODO

Foram utilizados métodos quantitativos e qualitativos. Os dados tratados através do método qualitativo estão descritos na sessão 6, *Análise dos Dados*, deste trabalho com maior ênfase.

5.1 Delineamento da pesquisa

Levando em consideração o tempo para a elaboração e aplicação do questionário entrevista para fins de elaboração e aplicação do questionário de múltipla escolha, decidiu-se pelo número mínimo de cento e vinte participantes que, idealmente, se dividiriam de forma equitativa, agrupados pelo tempo de prática em *Biodanza*. Nesta abordagem, está contida a hipótese de que as mudanças integrativas acontecem entre os primeiros dois anos de prática e se consolidam após o quarto ano de prática.

5.2 População alvo

A população alvo desta pesquisa foi selecionada: segundo a faixa etária, a localização geográfica, a prática da *Biodanza* e o tempo desta prática. A faixa etária variou dos 22 aos 65 anos, todos com residência no estado do Rio Grande do Sul, com tempo de prática de *Biodanza* entre 6 meses e 20 anos.

O número total de participantes, todos que responderam ao questionário piloto e o questionário de múltipla escolha, foram de cento e sessenta e um participantes. Quatorze responderam ao questionário piloto e cento e quarenta e seis ao questionário de múltipla escolha. Entretanto, como o questionário piloto foi realizado para reunir informações para a elaboração do questionário de múltipla escolha, os dados tratados neste estudo correspondem àqueles coletados somente através do questionário de múltipla escolha.

Foi realizada uma divisão, tendendo a ser equitativa do número de participantes e do tempo de *Biodanza*, com o intuito de três sub-grupos, cujo critério foi o tempo de prática de *Biodanza* agrupados em:

Grupo 1: com menos de dois anos de prática, 34 participantes.

Grupo 2: com dois a quatro anos de prática, 38 participantes.

Grupo 3: com quatro a seis anos de prática, 44 participantes.

Grupo 4: com mais de seis anos de prática, 30 participantes.

5.3 Coleta de dados

O questionário piloto foi realizado em forma de entrevista, com cada um dos quatorze participantes, com o tempo variando entre 45 minutos a 2 horas de conversa. Os entrevistados foram convidados a relatarem sua trajetória de vida; sobre as mudanças relevantes que ocorreram em suas vidas, após a Biodanza; seus processos de desenvolvimento individual e a incluir comentários para que se pudesse elaborar o questionário de múltipla escolha.

O resultado dessa primeira investigação serviu, também, de base e originou o questionário piloto, que foi enviado por *e-mail* à 80% da amostragem total, e 20% foi levado de forma impressa, e, a coleta, foi feita em grupos semanais de *Biodanza* e nas Maratonas de Escola e Aprofundamento.

5.4 Análise dos dados

Responderam a esta pesquisa representantes de diversas camadas sociais. Entre os entrevistados havia advogados, professores, médicos, assistentes sociais, estudantes, funcionários públicos, aposentados, executivos, terapeutas etc.

Foram recebidas respostas da região metropolitana de Porto Alegre e grande Porto Alegre, assim como de cidades do interior do Estado do Rio Grande do Sul.

As várias faixas de idade estão aqui representadas, sendo que a média fica em torno dos 38 anos de idade, em sua maioria mulheres (78%), com curso superior completo (70%), morando em áreas urbanas (72%). A média dos que responderam ao questionário tinham adotado mudanças significativas em seus hábitos de vida nos primeiro quatros anos de prática em *Biodanza* (71%).

Os níveis relativamente altos de educação apresentados por esse grupo indicam que não se trata de pessoas que estão à margem da sociedade ou com pouca instrução e qualificação, mas, sim, de pessoas bem educadas e preparadas, que buscam modos de vida e

trabalhos mais sustentáveis e satisfatórios para si próprios e para o outro, visando um crescimento e desenvolvimento das comunidades onde residem. O tempo médio de envolvimento dessas pessoas com as mudanças foi de três a quatro anos, o que torna claro o fato de a *Biodanza* não ser um modismo passageiro. Para tanto, priorizei uma análise qualitativa dos dados que foram coletados.

A seguir, farei uma exposição dos contrastes apresentados nas respostas e dos comentários extraídos dos depoimentos das pessoas que responderam ao questionário de múltipla escolha. Sob a ótica pessoal de cada um, relato, aqui, como aspectos importantes de suas vidas têm-se alterado com a prática de *Biodanza*.

<i>Antes da Biodanza</i>	<i>Depois da prática de Biodanza</i>
A meta da vida é progresso material.	A meta da vida é o desenvolvimento dos aspectos material e espiritual, com harmonia e equilíbrio.
A identidade é definida em termos de posses materiais e posição social.	A identidade é revelada por uma atitude amorosa, participando criativamente da vida.
O indivíduo é definido pelo seu corpo, estando, em última análise, separado dos demais e solitário.	O indivíduo é único e, ao mesmo tempo, é uma parte inseparável de um universo maior: a identidade não é limitada à nossa existência física.
O universo é visto como algo material e, em grande parte, sem vida: natural que seus habitantes, explorem esse universo morto, para seus fins.	O universo é um organismo vivo, sendo impregnado de uma energia sutil: importante agir de maneira a honrar a preciosidade e a dignidade de todas as formas de vida.
Ênfase no comportamento egoísta.	Ênfase no comportamento que visa ao serviço.
Prevalece a competição impiedosa: estar contra os outros e empenhar-se em vencer a qualquer preço.	Prevalece a competição leal; cooperar com os outros e trabalhar para ganhar a vida.
O bem-estar geral é abandonado aos caprichos do mercado livre e/ou das burocracias governamentais.	Cada pessoa assume responsabilidade pelo seu bem estar, o do outro e o mundial.
Ênfase na autonomia e mobilidade pessoal.	Ênfase na interação e na comunidade.

6 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Calmamente e sem ostentação, as pessoas têm preferido modos de vida que se relacionam com o mundo de uma forma mais branda e afetuosa. Como por exemplo, um advogado aprende carpintaria como profissão alternativa, compra livros e roupas de segunda mão. Ou um executivo atuante começa a fazer *Biodanza* para reduzir o stress e, como resultado, encontra maior satisfação no fluxo da vida. Ou uma moradora de uma cidade planta um jardim e se dedica ao trabalho voluntário com crianças em situação de risco.

Embora essas mudanças possam parecer irrelevantes diante dos imensos desafios com que o mundo se defronta, elas têm um grande significado. O caráter da sociedade como um todo é o resultado cumulativo das pequenas e incontáveis ações, todos os dias, de milhões de pessoas. Mudanças triviais, que podem parecer sem importância isoladamente, têm um significado transformador quando adotadas por toda a sociedade. Como um número cada vez maior de pessoas já está pondo em prática essas mudanças, existe uma possibilidade real de que possamos construir um futuro sustentável.

Percebi que é o exemplo da vida de cada pessoa, muito mais do que suas palavras, que causa maior impacto. Até mesmo a ação mais modesta realizada com amor e gratidão pela vida, pode tocar outros seres humanos de maneira profunda. Pude perceber, também, que cada um de nós leva, dentro de si, a capacidade de distinguir diretamente a ação correta, enquanto caminha por este mundo complexo e, com frequência, confuso.

6.1 No que a *Biodanza* é transformadora

Deixo que este grupo, que pratica o que defende, defina ele mesmo no que a *Biodanza* é transformadora.

“As transformações estão mais relacionadas com o estado interior do que com o ambiente físico e os bens materiais de uma pessoa.” (sexo feminino, 27 anos, solteira, moradora de Porto Alegre.)

“As mudanças que realizei em minha vida depois da *Biodanza* significou, para mim, maior facilidade de adaptação. Portanto, me tornei mais flexível, mais adaptável, em última

análise, mais consciente do caminho diante de mim: há mais sentido na minha vida." (sexo feminino, 34 anos, divorciada, moradora da região metropolitana de Porto Alegre).

“Estou passando por um processo de autoconhecimento e de autorrealização, e tento melhorar o mundo para mim mesma, para meus filhos, netos e assim por diante." (sexo feminino, 54 anos, casada, moradora de Panambí).

“Para mim todas essas mudanças, significam integração e consciência em minha vida." (sexo feminino, 33 anos, casada, moradora de Porto Alegre).

“Todas as mudanças decorrem naturalmente da realização da verdadeira identidade, que é um processo contínuo." (sexo masculino, 44 anos, divorciado, morador de Porto Alegre).

“Hoje posso chamar minha vida de criativa e aberta." (sexo masculino, 55 anos, morador de Porto Alegre).

“Acredito que nossa vida seja rica, plena e uma completa recompensa em si mesma, estamos vivendo em harmonia com todas as coisas. Sei, por exemplo, que a fonte de “riqueza” e “pobreza” está no meu íntimo." (sexo feminino, 42 anos, em uma relação estável, moradora da região metropolitana de Porto Alegre).

6.2 Porque escolher a *Biodanza*

“Culpo cada vez menos as outras pessoas. Estou mais confiante em mim mesmo. A independência me fascina e minhas fraquezas me frustram, mas consigo aprender com meus próprios erros. Cada passo me aproxima da independência: a liberdade é a meta.” (sexo masculino, 26 anos, solteiro, morador de Espumoso).

“Minhas maiores motivações são o crescimento interior, espiritual e a possibilidade de transmitir e viver de acordo com idéias mais valiosas e elevadas deste mundo.” (sexo masculino, 33 anos, solteiro, morador de Tapera).

“Sinto-me mais livre em relação aos meus prazeres e sofrimentos. Sinto-me apoiada, entusiasmada e em constante crescimento quanto a minha busca espiritual e intelectual." (sexo feminino, 32 anos, divorciada, moradora de Espumoso).

“Prefiro apresentar o que eu sou. As pessoas são complexas o suficiente para que possamos compreendê-las, sem que haja necessidade de dificultar ainda mais as coisas.” (sexo feminino, 25 anos, moradora de Porto Alegre).

“Nos fez encarar a realidade. Confrontamos algumas ansiedades diretas, confiamos numa divindade benevolente, e somos gratos a ela. Sucintamente, aponta nossas fragilidades e delinea claramente nossas dependências. Também reforça nossos poderes e independências.” (casal, 37 e 32 anos, moradores de São Leopoldo).

6.3 Caminho para uma vida integrada

“Estamos caminhando para uma vida mais integrada, que se inicia em nosso íntimo. Mudanças externas a acompanham. Talvez mais lentamente. Buscamos mais qualidade de vida e um caminho onde a sensibilidade esteja presente.” (sexo feminino, 48 anos, moradora de Cachoeirinha).

“Percebo que este é um processo abrangente de vida, e só funciona se há um grau elevado de compromisso; leva-se muitos anos para se chegar a essa simplicidade.” (sexo feminino, 53 anos, divorciada, moradora de Porto Alegre).

“A integração começou a se desenvolver na minha vida como um processo. Tratava-se de uma reação inarticulada, mas aparentemente sensata, a situações que surgiam, as respostas sucessivas começaram a formar um padrão, que se pode identificar com integração do desejar, sentir e pensar. Para mim, foi o resultado de uma ampliação de consciência, somada a um sentido de responsabilidade social.” (sexo feminino, 49 anos, casada, moradora de Palmeira das Missões).

“Para mim, a integração, não foi algo que assumi de um momento para o outro, mas algo que se manifestou ao longo do tempo, devido à elevação da consciência, ao apoio de um grupo com idéias semelhantes, à formação, ao interesse pelo meu crescimento. Hoje, sinto que tenho um compromisso sincero com uma vida simples, tranquila, e mais humana.” (sexo feminino, 46 anos, divorciada, moradora de Porto Alegre).

“Não foi uma mudança súbita, brusca. Continuo a aprender e a crescer. Meu objetivo mais importante é o desenvolvimento interior, aliado a vida, aqui e agora no planeta.” (sexo masculino, 37 anos, solteiro, morador de Canoas).

6.4 Exemplos das mudanças

“Abandonei uma escravidão de quarenta horas semanais e consegui um emprego de vinte horas semanais, do qual gosto muito. Comecei a cultivar alimentos e a preparar um composto orgânico para adubar a terra. Tornei-me consciente da minha alimentação e de como gasto o meu dinheiro. Agora, compro objetos de segunda mão, costuro minhas roupas.” (sexo feminino, 38 anos, casada, moradora de Sarandí.)

“Use até o fim, gaste até o fim, faça com que sirva ou passe sem isso.” (sexo masculino, 33 anos, casado, morador de Gravataí.)

“As mudanças incluem uma casa menor; usar as mesmas roupas por mais tempo; reciclar e comprar objetos de segunda mão; sempre que possível, andar de bicicleta, caminhar, ... viver com uma companheira carinhosa; ter mais tempo para meus filhos; relacionamentos humanos mais íntimos, embora em menor número.” (sexo masculino, 40 anos, morador de Porto Alegre)

“Eu chamo de fazer mais com menos. Eliminar o irrelevante, descartando tudo que não contribui para a articulação de valores que escolhi. A eliminação de conversas inúteis, assim como de costumes e hábitos alimentares, além do vício da informação, que não sirva para estimular a evolução, levando uma vida mais simples. Não me refiro a uma vida não complexa, mas somente descomplicada, por meio de uma adaptação mais fluída.” (sexo masculino, 27 anos, solteiro, morador de Viamão)

“Uma grande parte de meus gastos é agora dedicado a cursos (música, dança, cursos de pós-graduação) que contribuem para melhorar o meu currículo, psicoterapia e experiências que me desenvolvem como ser humano.” (sexo feminino, 44 anos, solteira, moradora de Porto Alegre)

“Tenho um automóvel, mas raramente o uso, prefiro a bicicleta. Não acompanho as tendências da moda e tento usar minhas roupas até ficarem gastas; compro quase sempre roupas úteis, que servem para o trabalho. Sou vegetariana e pertenço a uma cooperativa de alimentos, onde sou voluntária durante quatro horas semanais no restaurante. Essa cooperativa forma um importante centro em nossa comunidade.” (sexo feminino, 35 anos, moradora de Sarandí.)

6.5 Crescimento interior e *Biodanza*

A expressão *crescimento interior* geralmente se refere ao processo de aprendizado de uma tranquilidade mental natural e de uma abertura emocional, que possibilitam à nossa experiência interior tornar-se visível para nós. É o processo em que vamos além de velhos rótulos e idéias habituais, quanto ao que pensamos ser, com o objetivo de amar a nós mesmos e ao mundo. Aqui estão alguns comentários ilustrativos sobre a importância da *Biodanza* no crescimento interior.

“Não creio que uma pessoa possa assumir o compromisso necessário com a prática da *Biodanza* sem uma motivação psicológica e espiritual, junto com um desejo de mudança.” (sexo masculino, 36 anos, solteiro, morador de Porto Alegre.)

“Parece-me que a evolução interior é a força impulsionadora integral que está por trás de quem vem e continua em um grupo de *Biodanza*.” (sexo feminino, 39 anos, divorciada, moradora de Porto Alegre.)

“Considero a situação como um todo positiva quanto ao crescimento pessoal; eu a criei inadvertidamente, por tentativa, erro e sofrimento. Agora, sinto que foi estabelecido um *momentum*, e não poderia “querer” interromper.” (sexo feminino, 41 anos, casada, moradora de Porto Alegre.)

“Considero cada momento da minha vida como uma oportunidade de crescer. Estar atento e aprender é a minha meditação.” (sexo feminino, 38 anos, moradora de Porto Alegre.)

6.6 Importância dos relacionamentos

O compromisso com o crescimento interior pode sugerir um recolhimento e um afastamento dos relacionamentos externos. Pelo contrário, é o próprio aprofundamento da percepção, por meio da busca interior, que revela o mundo todo como sendo um sistema intimamente interligado. Numa realidade onde tudo está interligado, a qualidade dos relacionamentos interpessoais é da maior importância. A vida real é o encontro.

“Valorizamos nossos relacionamentos acima de qualquer outra coisa.” (sexo feminino, 32 anos, solteira, moradora de Porto Alegre)

“Sinto-me bem com as coisas de todos os dias, dou mais valor e obtenho grande satisfação com os relacionamentos interpessoais.” (sexo feminino, 34 anos, solteira, moradora de Porto Alegre).

“Sinto que a Biodanza fortaleceu meu casamento, pois coloca mais ênfase nos relacionamentos pessoais e no crescimento interior.” (sexo masculino, 55 anos, morador de Viamão).

O objetivo aqui, não é o de retratar uma situação utópica. Trata-se de pessoas, e muitos tiveram que confrontar o fato de que a busca de um modo de vida fundamentalmente diferente, envolvendo mudanças tanto no mundo interior como no exterior, pode representar um desafio para os relacionamentos, mesmo quando existe um compromisso mútuo de mudar. A natureza variada das pressões que podem acompanhar essas transformações é revelada nos comentários a seguir.

“Algumas vezes é difícil ou frustrante viver com o desejo de melhorar, crescer internamente, porque meu companheiro não assumiu o compromisso tão firmemente quanto eu, de se dedicar ao crescimento pessoal. Contudo as alegrias são inúmeras. Sinto-me melhor física, espiritual e mentalmente.” (sexo feminino, 28 anos, casada, moradora de Viamão).

“Sinto que estou sozinho e não recebo apoio. Alguns de meus amigos acham as coisas que estou fazendo admiráveis, e o expressam de forma condescendente. A maioria das pessoas simplesmente pensa que somos malucos. Minha mulher tem se mostrado meio relutante.” (sexo masculino, 36 anos, casado, morador de Porto Alegre)

“Meus pais apóiam as mudanças que realizamos; os de meu marido nos criticam e não compreendem, eles estão muito voltados para o dinheiro, o status social e o poder.” (sexo feminino, 29 anos, casada, moradora de Gravataí).

Claramente há tensões e pressões. Quanto aos casais, a fonte mais frequentemente mencionada de tensão dentro do relacionamento está ligada ao fato de um dos parceiros mostrar-se contente com os padrões tradicionais de vida, consumo, relacionamento e trabalho, enquanto que o outro queria explorar alternativas não tradicionais para um ou mais aspectos.

Apesar dessas tensões, os relacionamentos foram descritos, de maneira geral, como uma importante fonte de estímulo, amor, encorajamento, apoio. Com frequência esse apoio

abrangia mais do que a família imediata e amigos, incluindo uma comunidade mais ampla de pessoas, em relação às quais havia um sentimento de afinidade e ligação espiritual.

6.7 Biodanza e comunidade

“Minhas motivações são compreendidas por poucos: eu respondo por minhas ações.”
(sexo feminino, 55 anos, divorciada, moradora de Porto Alegre)

“Meu estilo de vida é bastante enriquecedor, mas, algumas vezes, sinto-me alienada da sociedade por causa dele. Considero necessária uma grande determinação para me manter fiel ao que quero.” (sexo feminino, 44 anos, divorciada, moradora de Porto Alegre)

“É difícil encontrar pessoas que tenham algo em comum comigo fora dos grupos de Biodanza e com quem eu possa me comunicar, quando isso ocorre, o efeito é explosivo!”
(sexo masculino, 36 anos, solteiro, morador de Porto Alegre)

“Encontro muito apoio para realizar as mudanças, devido ao grande número de pessoas que estão fazendo o mesmo. A vantagem é sentir mais paz interior e autoaceitação, além do apoio do grupo.” (sexo feminino, 29 anos, solteira, moradora de Porto Alegre).

O que parece unir esse grupo é uma apreciação da dignidade e da preciosidade da vida. Essas pessoas estão assumindo o controle das circunstâncias mais imediatas de suas vidas, e, embora esse controle seja limitado, é real e os fortalece. De maneiras modestas, mas cumulativamente significativas, elas experimentam sua própria capacidade de realizar mudanças construtivas, e isso se transmite para a vida delas enquanto cidadãs.

Num mundo interdependente, não se pode optar por ser isento. Uma vez que reconhecemos a dificuldade da situação no mundo, não existe um lugar onde possamos ir para nos recolhemos à nossa ignorância anterior.

O gênero humano não é o centro da vida no planeta. A Terra como um todo, faz parte do nosso corpo. Assim como nos sentimos em relação a nós mesmos, devemos nos sentir em relação a todas as formas de vida.

Outro tema comum que aparece nos comentários foi a ênfase na cooperação e na partilha, a autoconfiança, e o senso de comunidade, direitos humanos e justiça social.

6.8 Contribuição da perspectiva feminina e *Biodanza*

Muitas mulheres se libertam de estereótipos sexuais tradicionais, mas continuam a abraçar outros estereótipos comuns nas sociedades industrializadas do Ocidente, particularmente os que se referem ao sucesso material e ao *status* social. Entretanto, a maioria substancial das pessoas que optaram pela prática da *Biodanza* expressou uma forte afinidade com o espírito do movimento de maior igualdade e complementaridade entre os sexos.

"Sou biodanceira e este movimento me deu força, conhecimento e confiança em mim mesma, e a capacidade de experimentar a aventura da vida e de um novo modo de viver. Apoio de maneira especial as mulheres que querem "testar suas asas" e servir de exemplo do que uma mulher pode fazer quando rejeita papéis convencionais e procede "de acordo com as próprias convicções." (sexo feminino, 39 anos, em uma relação estável, moradora de Porto Alegre).

"Comecei a fazer *Biodanza* quando terminei meu último relacionamento, em que prevalecia a dominação masculina e eu era financeiramente sustentada por um homem. Eu estava convencida de que nunca estaria livre para conhecer realmente um homem, a menos que pudesse estar livre da dependência. Esse sentimento me conduziu numa única direção, a da autonomia, da responsabilidade e da amorosidade para comigo mesma, que acaba se refletindo na relação com os outros, homens e mulheres." (sexo feminino, 40 anos, divorciada, moradora de Porto Alegre).

"Uma mudança importante, assumida por mim e meu marido foi a partilha dos papéis masculinos e femininos com maior igualdade. Juntos, cuidamos de nosso filho, preparamos as refeições, limpeza, compras, trabalhamos." (casal, 37 e 32 anos, moradores de São Leopoldo).

Pessoas de ambos os sexos estão explorando formas alternativas de viver e trabalhar. Quando pessoas ou grupos de pessoas são fortes o suficiente para agir de maneira que vão além dos papéis e das expectativas tradicionais, eles se transformam num exemplo de libertação cultural que todos podem seguir e aplicar às circunstâncias particulares de suas vidas. A libertação da mulher de estereótipos sexuais trata de um exemplo significativo de libertação cultural, que se aplica a muitos outros estereótipos limitadores, que existem nas sociedades industrializadas do Ocidente.

Ao libertar os homens da necessidade de perpetuar sua polaridade, no que se refere a papéis sexuais, esta transformação oferece, tanto aos homens quanto às mulheres, liberdade para serem autênticos. Isso tem importantes implicações quanto à tendência para a dominação masculina nas sociedades ocidentais desenvolvidas, onde a “virilidade” tem estado frequentemente relacionada com a capacidade de sucesso no mundo material. Para muitos homens, o consumo serviu a propósitos que vão além da satisfação genuína de necessidades materiais. Rendimentos e consumo altos têm sido usados como prova da competência masculina, de poder e *status* social. Com a mudança nos papéis masculino e feminino, outros critérios de “sucesso” podem começar a surgir; critérios mais equilibrados, que transcendem as qualidades de cada sexo.

Havendo maior equilíbrio entre essas qualidades na nossa cultura, elas tenderão a:

- Tornar-se menos agressivas.
- A competição dissimulada será menor.
- As pessoas estarão mais receptivas e abertas.
- Desenvolverão amizades mais leais.
- Mesclarão um número maior de papéis entre homens e mulheres, de acordo com seus interesses e capacidades inatas.
- Serão capazes de ajudar ou cuidar de outras pessoas num nível mais elevado, atribuindo maior valor aos sentimentos e emoções.
- Expressarão mais preocupações com as gerações futuras, desenvolvendo uma percepção mais sutil do inter-relacionamento da vida como um todo.

6.9 Biodanza e cooperação

“É importante que as pessoas compreendam que esse 'novo estar no mundo' realmente não impõe limites entre trabalho e lazer. O trabalho é apreciado e se torna um tipo diferente de lazer.” (sexo feminino, 48 anos, solteira, moradora de Porto Alegre).

“O comercialismo está fazendo com que as pessoas vivam somente na periferia de seus seres como um todo. As coisas não o tornam completo e feliz: elas podem dividir e desorientar.” (sexo masculino, 66 anos, viúvo, morador de Porto Alegre).

O trabalho que é realizado em benefício próprio irá produzir um sentimento de alienação e não-realização. Contudo, quando nosso trabalho está a serviço da vida, nossa energia e criatividade podem fluir nítida e diretamente, através de nós mesmos no mundo, sem impedimentos ou interrupções.

6.10 Satisfação e insatisfação

Abaixo, uma amostra ilustrativa das respostas à solicitação para que as pessoas descrevessem suas satisfações e insatisfações em relação às transformações ocorridas em suas vidas.

“A insatisfação é mínima, não porque ela não exista, mas porque faz parte do processo. Não representa obstáculo, mas apenas altos e baixos numa estrada que optei por percorrer. (sexo masculino, 29 anos, solteiro, morador de Porto Alegre).

“Satisfação é a realização do coração. Insatisfação são ruídos da mente.” (sexo masculino, 31 anos, solteiro, morador de Porto Alegre).

“O aspecto mais satisfatório é o fato de você poder ver a vida bem diante de si, senti-la a sua volta, passando através de você e continuando seu caminho. Trata-se de uma ocorrência natural ... Você entra em contato com aspectos da vida que, de outra forma, estariam inacessíveis.” (sexo feminino, 25 anos, casada, moradora de Porto Alegre).

“Satisfação: eu sou a minha vida. Insatisfações: sempre existem, elas precedem a mudança.” (sexo masculino, 54 anos, divorciado, morador de Bento Gonçalves).

“Não existem insatisfações, somente dificuldades, que podem ser e serão superadas.” (sexo feminino, 38 anos, casada, moradora de Lajeado).

“A maior satisfação provém da consciência cada vez mais nítida da verdade contida no princípio de que minhas necessidades são atendidas, embora meus desejos sejam frustrados... Começo a compreender que minhas satisfações e insatisfações na verdade nascem mais da minha atitude do que das circunstâncias. Este é para mim o aspecto mais importante. O estado de consciência que a acompanha.” (sexo masculino, 55 anos, morador de Capão da Canoa).

“A mediada que a vida fica menos egocêntrica fica mais agradável.” (sexo feminino, 50 anos, moradora de Porto Alegre).

“Satisfação: flexibilidade muito maior para se movimentar, crescer e curvar-se de maneira geral ao prazer dos ventos. Um aperfeiçoamento constante do meu relacionamento com o universo... Para resumir, depois de pensar durante cerca de um minuto sobre isso, minha vida só melhorou, desde que comecei a fazer Bidança. Excetuando algumas reclamações, pelo fato de outras pessoas não compreenderem meu estilo de vida. Sinto-me mais bem sucedido, próspero e saudável do que nunca. E quero dizer próspero em todos os sentidos.” (sexo masculino, 38 anos, solteiro, morador de Bento Gonçalves).

A responsabilidade pela própria vida assume formas variadas, como por exemplo: o desenvolvimento de habilidades básicas, que promovem mais confiança em si mesmo; a escolha de um trabalho prazeroso e desafiador, que contribua para o bem geral; o consumo de maneira a respeitar os demais seres deste planeta e a participação em causas humanitárias.

Uma capacidade crescente para agir com autodeterminação contribui para o sentido individual da competência, dignidade e valor pessoal. Uma espiral positiva de aprendizado e crescimento se desenvolve, a partir de uma nova abordagem de vida. Ao nos tornarmos capazes de assumir o controle de nossa vida, percebemos que ninguém pode ser culpado, a não sermos nós mesmos, se nossa experiência de vida for insatisfatória. E, ao nos abirmos continuamente, enfrentando os desafios criados pela responsabilidade, um sentido de liberdade, vitalidade e satisfação se manifesta naturalmente.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A transformação através de *Biodanza* não é uma mera reformulação do que é de importância para cada indivíduo e para o grupo, mas, sim, uma transformação cultural, um aprender sócio-afetivo, uma modificação límbico-hipotalâmica.

Por que uma transformação cultural, um aprender sócio-afetivo, uma modificação hipotalâmica? Uma transformação cultural, porque, na mediada em que modificamos hábitos de vida, redesenhamos as estruturas sociais, assim como as manifestações intelectuais e artísticas que caracterizam uma sociedade. Um aprender sócio-afetivo, pois com uma clara noção de inserção no mundo e das repercussões de meus atos e das relações que estabeleço e cultivo, torno-me capaz de interagir de modo mais integrado, biocêntrico, amoroso, numa relação de respeito e reciprocidade. Uma modificação límbico-hipotalâmica porque essas transformações se dão em nível fisiológico, no restabelecimento das funções originárias da vida e na possibilidade de novas sinapses nervosas.

O insucesso das revoluções sociais deve-se ao fato de as pessoas que as promovem não realizem em si mesmas o processo evolutivo. As transformações sociais só podem ter êxito a partir da saúde, do tornar-se inteiro, da integração.

A *Biodanza* propõe restaurar nas pessoas a vinculação originária à espécie como totalidade biológica, ponto de partida indispensável à sobrevivência humana como espécie neste planeta. Possuímos uma visão diferente. Buscamos acesso a um novo modo de viver, despertando nossa adormecida sensibilidade. Sabemos que a coerência existencial não pode vir de um sistema de idéias, mas, sim, das vivências em ação. Subverter a pasteurização dos comportamentos, desejos, anseios, não mais as mesmas roupas, bolsa, carros, destinos de férias, mas, sim, um profundo contato do indivíduo consigo mesmo, definindo, a partir daí, como levar o dia a dia, o que comer, como comer, quando comer, só para citar um exemplo.

Todos nós podemos assumir o controle de nossas vidas. Não estamos impotentes frente ao colapso. Podemos tomar as rédeas de nossas vidas e criar uma existência muito mais viável e significativa. Como raios que se irradiam do centro de uma roda, irradiar-se para o exterior, a partir de um núcleo interno de experiências, influenciando cada faceta da vida.

A expressão de tais mudanças pessoais e grupais aqui relatadas, não exemplifica a culminância dessas transformações, ao contrário, representa o início do desabrochar. Uma grande quantidade de trabalho e aprendizado ainda está por ser realizado, antes que o potencial se torne completamente manifesto.

A expressão exterior de cada um é algo que cada um precisará descobrir, dentro do contexto das circunstâncias particulares de sua vida.

Pequenas mudanças, aparentemente inconseqüentes, se vistas de forma isolada, possuem um significado revolucionário em seu impacto acumulativo. Essas mudanças, modestas, mas numerosas, podem se somar, pouco a pouco, até transformar totalmente nossa maneira coletiva de viver.

Alguns podem imaginar que há um afastamento, mas longe de representar uma segregação, o processo da *Biodanza* promove nossa participação direta na vida. Com o envolvimento consciente e direto vem a clareza. Da clareza, vem a percepção. Da percepção resulta o amor. Por meio do amor, se inicia uma vida de ajuda mútua. Com esta, um florescimento de uma civilização possível e sustentável. Em vez de abandonar o mundo, as pessoas que optam pela responsabilidade de seus desejos são pioneiras de um novo processo de civilização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAPRA, Fritjof: *A teia da Vida*. 1. ed. São Paulo: Cultrix, 1997.

_____. *O Ponto de Mutação*. 25. ed. São Paulo: Cultrix, 2004.

DALAI LAMA. *O Sentido da Vida*. 1. ed. São Paulo: Martins Fonte, 2001.

DAMASIO, Antonio R.. *O Erro de Descartes*. 2 .ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

MORIN, EDGAR. *Ciência com Consciência*. 13. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

_____. *Cultura de Massas no Século XX : Neurose*. V. 1, 10. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2011.

TORO ARANEDA, Rolando. *O Princípio Biocêntrico*. Recife: Bio's, 1987.

_____. *Biodanza*. São Paulo: Olavo Brás/Escola Paulista de Biodanza, 2002.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO PILOTO

Todos os seus dados serão tratados de forma confidencial.

Nome (opcional) Se Você deseja ter seu nome mencionado como alguém que contribuiu, vou incluir seu nome.

Breve Biografia

Idade: Sexo:

Casado/a: Solteiro/a: Divorciado/a:

Educação:

Ensino Básico _____ Ensino Médio _____ Ensino Superior _____

Pós-graduação _____ Mestrado _____ Doutorado _____

Há quanto tempo faz *Biodanza*? (Como chegou na *Biodanza*? Grupo regular, Escola, Facilitador, ...)

Você trabalha (Como ganha a vida? Está satisfeita?)

Onde você vive e com quem.

- o Local de residência ... (Está satisfeito com seu local de moradia? Mudou o local de moradia depois da *Biodanza*? Suas relações com as outras pessoas mudaram?)

Antes da *Biodanza*. (O que Você desejava quando começou a fazer *Biodanza*? Como era você, sua vida e suas relações com os outros e o meio?)

Depois da *Biodanza*. (O que mudou com a *Biodanza*?)

Contribuições da *Biodanza* para a uma vida mais saudável. (Em quais aspectos de sua vida você atribui uma contribuição direta da *Biodanza*? Exemplifique.

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO MÚLTIPLA ESCOLHA

Todos os seus dados serão tratados de forma confidencial.

Dados de identificação:

Idade:

Sexo:

Casado/a: Solteiro/a: Divorciado/a: Vivendo com outra pessoa:

Educação:

Ensino Básico

Ensino Médio

Ensino Superior

Pós-graduação

Mestrado

Doutorado

Há quanto tempo faz ou fez *Biodanza*?

Menos de dois

Dois anos a quatro anos

Quatro anos a seis anos

Mais de seis anos.

Você é aluno de escola de *Biodanza*?

Você é facilitador de *Biodanza*?

Você é didata de escola de *Biodanza*?

Eu trabalho (complete)

Quando eu cheguei na primeira aula de *Biodanza* eu queria (complete)

Comente sobre sua satisfação e insatisfação com seu crescimento pessoal

Assinale os aspectos de sua vida que você percebe que mudaram depois que você começou a fazer *Biodanza*:

_ Me alimento melhor. Dedico atenção ao que como.

- _ Tenho um sono mais tranquilo e restaurador. Acordo bem disposto.
- _ Mudei meu local de moradia.
- _ Meus relacionamentos pessoais, profissionais e familiares estão mais prazerosos.
- _ Parei de fazer milhões de coisas ao mesmo tempo como, comer vendo TV, responder *e-mails* e falar com meus familiares.
- _ Reservo tempo e invisto energia em atividades como andar de bicicleta, ler, ir ao cinema ou preparar uma refeição gostosa para compartilhar.
- _ Desenvolvi interesse-se por movimentos em favor das pessoas carentes, da preservação das matas e dos animais, e da não-violência.
- _ Aprendi a relaxar e deixar minha mente divagar com meu coração tranquilo. Parei o falatório interior.
- _ Reformei toda a minha casa por dentro e por fora.
- _ Usufruo do prazer simples que trazem as formas não-verbais de comunicação: o silêncio cúmplice, abraços e beijos, olhos que falam.
- _ Entendi que eu e a Terra somos uma coisa só. Esse sentimento se traduziu em mais carinho e cuidado com o planeta.
- _ Mudei de cidade e de emprego.
- _ Passei a ouvir música, ou mantenho um diário, ou divirto-me com meu cachorro, ou escrevo para alguém querido, ou alimento pássaros. Enfim, descobri e arrumei tempo para o que gosto de verdade.
- _ Desliguei a televisão. Ela não me acompanha mais nas refeições ou quando a família e amigos estão comigo.
- _ Desfruto mais do aqui e agora, me preocupo menos com o futuro e confio mais na vida.
- _ Experimento um sentimento de pertencimento e identidade que antes não sentia.

Caso deseje acrescentar algum comentário por favor pode fazê-lo aqui.