

BIODANZA – UMA PROPOSTA INOVADORA

Danielle Tavares²

Dançar, expandir, expressar-se e conectar-se profundamente à alegria e à celebração de viver

Biodanza é um sistema terapêutico que acredita que pessoas dançando podem modificar sua existência.

Esse sistema surgiu nos anos 60 com a inquietude de seu criador, Rolando Toro, um antropólogo e psicólogo Chileno, que desejava ampliar os métodos tradicionais de promoção de saúde. Ele procurava não só um sistema que focasse aquilo que já não estava funcionando na vida de uma pessoa – emocional ou fisiologicamente – mas, que pudesse promover uma ampliação da expressão da identi-

² Psicóloga Clínica. Diretora da Associação Escola de Biodanza do Rio de Janeiro. Facilitadora Didata de Biodanza pela International Biocentric Foundation. Psicoterapeuta Clínica Trabalha com Biodanza em organizações e escolas. Ministra cursos de introdução e formação em Análise Transacional, grupos de crescimento, seminários em Ecologia Humana, Biodanza e consultoria organizacional desde 1995. Analista Transacional (MDF da União Nacional de Analistas Transacionais, UNAT-BRASIL). Master em Ecologia Humana (FEHI – Fundación Ecología Humana Internacional, Buenos Aires – Argentina)

dade do ser humano. Um processo profilático e educativo que pudessem expandir os limites existenciais para uma profunda conexão e celebração do ato de viver.

Não somos somente um corpo que transporta um cérebro, mas uma totalidade integrada que inclui aspectos inteligentes, conscientes e inconscientes. Basta pensarmos em nosso sistema nervoso autônomo e em seu perfeito controle da regulação visceral (nosso coração, pulmões, mecanismos hormonais) para rapidamente nos lembrarmos dessa inteligência.

Para Rolando, era preciso criar um sistema que pudesse, através do movimento, acessar esses níveis de integração para que a tendência de crescimento e homeostase, característicos de todo organismo vivo, pudessem vir à tona. A palavra chave: integração. Integrar significa possibilitar que as partes de um todo funcionem de forma inter-dependente como um único sistema.

Para isso, a fala não bastava, era preciso dançar. A dança como movimento pleno de sentido, que transcende a estética e que é possível a todos. A dança como movimento natural que desde os primórdios de nossa civilização carrega o poder de comunicar conteúdos internos, vincular, celebrar, transmutar.

Vida é movimento. Tudo que vivemos fica inscrito em cada um de nossos músculos, em nossa pele, em nossas emoções para muito além da compreensão racional. Através da dança, estimulada por músicas cuidadosamente selecionadas para promover vivências específicas, o facilitador conduz o grupo a um processo progressivo para integração.

Porque integração?

A integração é o caminho para saúde e podemos expressar nossos potenciais quando estamos funcionando como essa totalidade

integrada. Quando essa unidade se rompe, há uma tendência a adoecer-mos, bloquearmos e cortarmos comunicação com o mundo. A expressão de nosso potencial se concretiza partir de processos integrados.

Rolando sugere que vivemos em uma cultura que dissocia, separa, que nos leva a sentir uma coisa, pensar outra e agir de uma terceira forma. Aprendendo a supervalorizar a racionalidade, num ritmo urbano acelerado, acabamos por não escutar a nós mesmos, nossos ritmos orgânicos, ao outro e à natureza. Essas dissociações se inscrevem fisiológica e psiquicamente e geram as enfermidades.

A dança, a música e o continente afetivo do grupo promovem a vivência integradora – estar aqui e agora vivendo plenamente, onde os elementos de meu sistema funcionam como esse todo integrado. Vivências integradoras experienciadas semanalmente promovem, novas inscrições de amor, pertencimento e bem estar, portanto, de unidade.

O ato de saúde maior será a expressão ampla do potencial genético: a soma de possibilidades e capacidades que temos ao nascer, incluindo todas as dimensões de ser humano.

Uma aula é uma sequência de exercícios propostos pelo facilitador com um fim específico no processo de integração. Iniciamos progressivamente com a proposta da reabilitação motora, dos gestos e da graça natural e da dissolução de tensões crônicas; evoluímos para a integração afetivo-motora – a coerência entre gesto e afeto.

Para que possamos agir no mundo incluindo o que sentimos, progredimos para a integração com o outro, aprendendo a comunicar-nos e vincular-nos a outros seres humanos, superando medos e preconceitos, e por fim, passamos à percepção ampliada que somos natureza, e como parte dela, corresponsáveis por seu equilíbrio.

Os exercícios de Biodanza foram cuidadosamente desenvolvidos por Rolando e seus colaboradores nos últimos 40 anos. Foram estudados o padrão motor, a música deflagradora de emoções e vivências específicas, os gestos arquetípicos universais no resgate profundo da humanidade em nós.

Biodanza pelo mundo

Hoje, a Biodanza encontra-se em plena expansão e está presente na Europa, EUA, Japão, África, América Central e América do Sul. Há mais de 170 escolas de formação de facilitadores espalhadas pelo mundo.

Grupos regulares

Biodanza é aberta à pessoas de todas as idades, culturas, crenças. Vemos dançar crianças, adultos, idosos, pessoas de todas as nacionalidades, muitas vezes, todos juntos nos encontros e congressos. O curioso é que o sistema tem um impacto muito profundo e parecido por onde passa: as pessoas, independente de onde vêm, entram em estado de profunda comunhão consigo, com outro e com a vida. Estado que só pode promover mais vida, saúde e expansão.

O processo em Biodanza é feito semanalmente em grupos, chamados grupos regulares,. As sessões duram 2 horas e meia e incluem um relato verbal inicial. As pessoas sentadas em roda compartilham entre si o que sentiram na aula anterior. Fala quem quer, não fala quem não quer. Sempre em primeira pessoa, cada um fala de si e sempre com a escuta atenta dos outros participantes. As facilitadoras, assim são chamados os condutores dos grupos em Biodanza, às vezes, dão pequenos bits teóricos para esclarecer os detalhes do processo .

Após esse primeiro momento, faz-se uma roda em pé, e inicia-se a sessão não verbal. Desse momento em diante, não se fala mais.

Para conhecer Biodanza, só dançando.