

# METODOLOGIA DE APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS ECOLÓGICOS EM SESSÕES DE BIODANZA COMO ESPAÇO DE REFLEXÃO POLÍTICA EM DEFESA DO MEIO AMBIENTE

Olga Santana Sales\*

**RESUMO:** Este artigo tem como objetivo apresentar a metodologia utilizada para a aplicação de princípios ecológicos em sessões de Biodanza realizadas no estágio de Formação para facilitador de Biodanza, com deficientes visuais na Biblioteca Braille – Taguatinga/DF. Nesta pesquisa, pretendeu-se promover o desenvolvimento de sessões que propiciassem a junção dos princípios: ecológicos, do encontro humano e da Carta da Terra, construindo, assim, um espaço de reflexão sobre as questões ambientais, que estimulassem o despertar da consciência para o cuidado com todas as formas de vida. Trata-se de uma abordagem qualitativa e de caráter pioneiro, alicerçada em autores como Capra (1996, 2006), Santos (2009), Santos e Acácio (2017), Gadotti (2000), Boff (2000, 2001), Leloup (2015), Morin (2007), Weil (2017), entre outros, que sedimentaram a coerência da proposição do estudo, com o pensamento do criador do Sistema Biodanza, Rolando Toro.

**Palavras-chave:** Biodanza, Meio ambiente, Princípios do encontro, Princípios ecológicos, Carta da Terra.

## Considerações iniciais

Constata-se hoje, mais do que em tempos passados, em razão da devastação ecológica que todo o planeta atravessa, a necessidade de uma reculturalização para um reaprendizado afetivo das relações inter-humanas dos homens com a natureza.

Capra denominou esse processo, de alfabetização ecológica. Em 1996, este cientista formulou os Princípios Ecológi-

\* Mestre em Planejamento e Gestão Ambiental pela Universidade Católica de Brasília.

cos ou Princípios da Alfabetização Ecológica, baseados na observação da sabedoria da natureza e na análise dos ecossistemas, objetivando a construção de comunidades humanas autossustentáveis e cooperativas, sob uma perspectiva que se estende às futuras gerações.

Um destes princípios, a Interdependência, por exemplo, afirma que a interligação de todos os seres vivos estabelece uma extensa e multifacetada rede de relações, denominada, por Capra, de Teia da Vida (CAPRA, 1996).

Rolando Toro, criador do Sistema Biodanza, inspirou-se em diversas fontes de conhecimento e, dentre estas, no pensamento de Capra, que contribuiu para a elaboração do Sistema Biodanza, especialmente do pensar biocêntrico.

Toro (1991) desenvolveu, em sua teoria, o Princípio Biocêntrico, embasado no respeito e no cuidado com todas as formas de vida. Esta ótica da percepção do real considera a vida como centro e ressalta a importância de cada cidadão na proteção e na evolução da vida. Nesse sentido, todos são responsáveis e coarctíficos da vida.

Além disso, a teoria da Biodanza e a sua metodologia têm como fio condutor o afeto e o cuidado, que se manifesta na escolha e planejamento das atividades vivenciais e das relações do facilitador com seus alunos e destes, entre si.

Rolando Toro, em exposições verbais, ressaltou que facilitadores e alunos de Biodanza são multiplicadores de vida e que, os facilitadores são, singularmente, missionários da vida.

Este artigo tem por objetivo primeiro apresentar metodologia utilizada para aplicação dos princípios ecológicos em sessões de Biodanza, por meio do desenvolvimento de sessões que promovessem a junção dos respectivos princípios ecológicos, do encontro e da Carta da Terra, possibilitando a construção de um

espaço de reflexão sobre as questões ambientais e um despertar da consciência para o cuidado com todas as formas de vida.

A importância do estudo, pioneiro, pode ser apreciada em vários pontos: primeiro, ele trata de um tema que se constitui como uma das maiores preocupações da atualidade, podendo contribuir para ampliar a consciência ecológica de seus participantes. Em segundo lugar, pode ser oferecido a diferentes grupos, como de crianças, jovens e idosos, grupos especiais, entre outros, e ser utilizado em trabalhos temáticos de Biodanza, realizados em sessões consecutivas ou em trabalhos de final de semana.

Outro aspecto interessante, o terceiro, é o embasamento teórico alicerçado em autores de reconhecido valor no meio científico e pedagógico, como, Gadotti (2000), Boff (2000, 2001), Leloup (2015), Morin (2007), Weil (2017) e Capra (1996, 2006).

Para tanto, realizou-se uma revisão de literatura, partindo dos conceitos básicos da Biodanza e dos seus princípios cunhados pelo criador do Sistema Biodanza, Rolando Toro, cujas ideias foram associadas às de outros pensadores das questões ambientais a fim de conferir embasamento para a utilização dos princípios ecológicos em sessões de Biodanza.

### **1. Aplicação dos Princípios Ecológicos em sessões de Biodanza, como um espaço de reflexão política em defesa do meio ambiente**

A Biodanza, segundo seu criador, Rolando Toro Aranda (1924-2010), é um sistema de integração afetiva, que propõe o restabelecimento da unidade perdida entre a percepção, a motricidade, a afetividade e as funções viscerais, assim como objetiva a renovação orgânica, que se traduz pelo restabelecimento da harmonia homeostática, induzida, principalmente, por meio

de estados especiais de transe. Outro aspecto, incluído por Toro (2005), inter-relacionado com os demais, é a reaprendizagem das funções originárias de vida, que retroalimenta o comportamento e o estilo de vida.

O criador da Biodanza ressalta um caráter essencial à prática desta metodologia: o trabalho em grupo. Segundo ele, “a Biodanza não é praticada individualmente; ela resulta eficaz dentro de um grupo afetivamente integrado, que oferece possibilidades diversificadas de comunicação e proporciona um continente protetor” (TORO, 2005, p.33).

Pode-se conceber que a prática grupal ofertada pela Biodanza é, também, um espaço político de reflexão, a partir de experiências vivenciais integradoras que são levadas ao mundo e que influenciam o coletivo. Toro (1991, p. 10) afirma que “uma técnica de grupo é também de massa” pela possibilidade de divulgação e disseminação de ideias e de práticas afetivas e ecológicas.

Este autor (1991, p. 16) reiterava que a mudança por meio “da Biodanza não é uma mera reformulação de valores, mas uma verdadeira transculturação [...]” e ainda, ao trazer o pensar biocêntrico, declarou que:

*O Princípio Biocêntrico tem a chave que abre todas as portas. [...] infiltra todos os âmbitos da atividade humana. Se a pessoa está conectada com a vida, está automaticamente instalada em uma posição política: aquela de quem defende a vida e luta contra a exploração e a injustiça. Se indivíduo está vinculado de centro a centro com o Princípio da Vida, experimenta a vinculação cosmobiológica, a antiga familiaridade com as pedras, com os pássaros, com o sol com o mar. Se age a partir do Princípio Biocêntrico, pertence à Resistência Ecológica: quer os rios claros, transparente (não poluído), de-*

*fende o respeito pela fauna e pela flora. Agindo a partir do Princípio Biocêntrico, este indivíduo é um pedagogo, um amante, um artista, um poeta. .(TORO, 1991, p.21).*

Toda a fala de Toro é um discurso que busca espaços para reflexão política e ação social, o que não significa assumir partidarismos políticos ou ideológicos.

Santos (2009), ao abordar as diversas áreas de aplicabilidade da Biodanza, destaca a “área ambiental”, em que descreve como sendo a realização de:

Projetos de ecologia profunda, onde a pessoa se percebe como parte do ecossistema, desenvolvendo, de forma consciente, ações para conservação da vida e a reeducação para um novo estilo de vida que se preocupa com a preservação do planeta (SANTOS, 2009, p.27).

Gonzalez (2015), facilitadora e didata em Biodanza, nos alerta sobre esse caminho que a humanidade tem tomado, de descartar tudo que nos aproxima de nossa humanidade, até mesmo das relações afetivas. Segundo a autora, nos distanciamos de forma muito perigosa do significado de “Ser-no-Mundo”, diante de um ambiente artificial, planejado, murado, que nos torna apenas mais uma peça de uma engrenagem.

Esta é uma das razões que evidencia a importância de se vivenciar os princípios ecológicos em sessões de Biodanza e desenvolver os saberes abordados por Morin (2007): ensinar a condição humana, ensinar a identidade terrena, ensinar a compreensão, que poderíamos nominar, respectivamente, como, facilitar a condição humana, a identidade terrena e a compreensão.

Dando sequência ao texto, serão apresentados, em seguida, os Princípios do Encontro Humano, Princípios Ecológicos ou Princípios da Alfabetização Ecológica, bem como A Carta da Terra.

Os Princípios do Encontro Humano representam uma proposta de Toro, relatada por Santos e Acácio (2017, p. 103-121), que possibilita ao ser humano o fortalecimento dos três níveis de vínculos relacionais, quais sejam: consigo, com o outro e como o coletivo. Esses princípios enriquecem a Teoria da Biodanza, por meio de seus 12 princípios: “compressão-descompressão, diálogo psicotônico, diversificação, eurritmia, expressividade, fluidez, incondicionalidade, iniciativa recíproca, integração, reciprocidade e sincronicidade”.

Por meio da prática desses princípios, o ser humano se dispõe ao encontro do outro (SANTOS; ACÁCIO, 2017). A aplicação destes, em sessões de Biodanza, oportuniza ao participante se colocar em movimento perante a vida, por ampliar os níveis de consciência, concernente às relações humanas e à grandeza que esses encontros promovem. Nenhum princípio se opõe ao outro e todos estão voltados à consciência universal.

Os Princípios Ecológicos ou Princípios da Alfabetização Ecológica foram formulados por Capra (1996), baseados na sabedoria da natureza e no entendimento dos ecossistemas como redes de autocriação que formam a teia da vida. O autor identifica esses princípios como sendo básicos da ecologia e se pode utilizá-los como diretrizes para construir comunidades humanas sustentáveis. Os princípios formulados foram os seguintes: Interdependência, Sustentabilidade, Ciclos ecológicos, Fluxo de energia, Associação, Flexibilidade, Diversidade e Coevolução. As ideias lançadas trazem uma proposta de criação de uma conexão entre coletividades ecológicas e humanas.

Mantendo, ainda, o pensamento de que os princípios ecológicos podem ensinar o caminho da sustentabilidade, em 1987, a Comissão Brundtland, das Nações Unidas para o Meio Ambiente e o Desenvolvimento, recomendou a redação de

uma nova carta sobre o desenvolvimento sustentável. Porém, somente na Cúpula da Terra (Eco-92), no Rio de Janeiro, é que foi redigida a primeira versão dessa Carta e o Brasil foi considerado “o berço da Carta da Terra” (GADOTTI, 2010, p.13). Este documento é fundamentado “na afirmação de princípios éticos e valores fundamentais que norteiam pessoas, nações, Estados, raças e culturas no que se refere à sustentabilidade”. (GADOTTI, 2010, p.19).

A Carta da Terra aborda, dentre outros assuntos, os direitos humanos, a democracia, a economia, a erradicação da pobreza, por meio de quatro macros princípios: “I- Respeitar e cuidar da comunidade de vida; II- Integridade ecológica; III- Justiça social e econômica; IV- Democracia, não violência e paz”, que se constroem por outros subprincípios (GADOTTI, 2010, p.61-73).

A Carta da Terra é um chamado ao bem viver com toda a comunidade de vida. Muitos procuram esse bem viver que traga a paz e a serenidade em vários campos da vida, e, quando não as encontram, acabam enveredando no caminho dos estresses e das doenças. Weil (2017) nos instiga a refletir: em qual lugar conseguiríamos descobrir paz e serenidade? Esse caminho começa pela compreensão do que denomina de “as três ecologias ou as três consciências”. Para Weil, “a roda da arte de viver em paz nos mostra o quanto são interdependentes os diferentes tipos de consciência, de ecologia e de vivência da paz” (p. 33).

Comenta este mesmo autor que a Declaração da UNESCO, em seu preâmbulo, afirma que “uma vez que as guerras iniciam na mente dos homens, é na mente dos homens que devem ser construídas as defesas da paz” (WEIL,2007, p 34). Por conseguinte, depreendemos que a paz sempre esteve presente, porém, não aprendemos a encontrá-la; para tanto, é necessária uma tomada de consciência, uma mudança de atitude.

Weil (2017) ressalta o suicídio coletivo que está ocorrendo ao extinguírmos, em dimensões progressivas, a vida do Planeta Terra, pois viver é a arte de existir e dialogar em paz com a natureza.

Desse modo, para se retomar o caminho perdido pela Humanidade, no sentido de desfazer a separatividade entre o Homem-Natureza, é preciso dançar um novo encontro, resignificando a posição de cada SER neste Universo e a sua importância na relação com o outro.

Nesse caminho, este estudo apresenta a convergência que há entre os Princípios Ecológicos e os Princípios da Carta da Terra com a proposta do Princípio Biocêntrico, que, segundo seu criador, Rolando Toro, (1991, p.6), “se nutre da sabedoria biocósmica. Nosso mestre é a própria natureza”.

## **2. Eco Metodológico**

A metodologia, de natureza qualitativa, buscou subsídios teóricos em pensadores que trouxessem uma abordagem ambiental de cuidado com a vida, em suas diferentes formas e que se aproximassem do pensamento de Toro, como já referido.

Após identificar uma correlação significativa do pensamento de Weil, Boff e Capra com a aplicabilidade vivencial da Teoria da Biodanza, formatou-se o projeto de Biodanza denominado Enxergando a vida com outros olhos, submetido à Biblioteca Braille e a Escola de Biodanza Rolando Toro de Brasília, que tinha como orientação a prática de exercícios que possibilitasse a vivência dos Princípios da Carta da Terra, dos Princípios Ecológicos de Capra (1996), do Encontro Humano, de Santos e Acácio, (2017). A execução do Projeto teve início com o desenvolvimento de 12 sessões de Biodanza.

A pesquisa de campo foi realizada no período de 01/09/2018 a 30/11/2018, aos sábados, na Biblioteca Braille



“Dorina Nowill”, situada na CNB, Área Especial 01, Setor Central, Taguatinga, Distrito Federal.

Participaram da pesquisa 16 pessoas, entre homens e mulheres, sendo oito deficientes visuais, com deficiência total ou subtotal entre 100 e 85%, além de oito videntes, termo utilizado na Biblioteca para designar as pessoas que enxergam, sendo duas monitoras e seis participantes videntes. Os participantes videntes estiveram presentes em 5 das 12 sessões.

Durante o planejamento didático, foram relacionadas todas as categorias de princípios em um quadro que facilitasse a busca do princípio mais apropriado para cada sessão. Em todas as sessões, vivenciaram-se as três categorias de princípios e da mesma forma, os “três níveis de vínculos”, referenciados por Santos (2009), que se inter-relacionam com “as três ecologias ou consciências”, de Weil (2017), Quadro 1.

Quadro 1 – Inter-relação do pensamento de Weil (2017) e Santos (2009)

<b>As três ecologias ou as três consciências (WEIL, 2017)</b>	<b>Os três vínculos relacionais (SANTOS, 2019)</b>
Existem três direções nas quais podemos enxergar a paz. Cada uma delas necessita de uma forma de consciência e de um tipo de ecologia. Essas consciências e ecologias são profundamente interligadas e inseparáveis (p.32-33).	O impulso de vinculação envolve a afetividade, o gesto, a postura e a sensibilidade cenestésica. [...] O encontro é uma forma de despertar a vivência de solidariedade, presença, e de criar condições para que o ‘estranho’ se transforme em irmão (p.335-336).

<p><b>Ecologia Individual</b></p> <p>A paz consigo mesmo: dentro de cada um de nós. Há momentos em que estamos em paz e há outros em que estamos tensos e agitados.</p> <p>Há, por conseguinte, necessidade da consciência individual para definir e localizar a paz dentro de nós mesmos para, em seguida, dizer como braça -la. É o que se chama de ecologia interior ou ecologia do ser, que se apoia na consciência individual. A ecologia individual é o estado de harmonia do ser pessoal (p.32).</p>	<p><b>Vínculo Consigo mesmo</b></p> <p>Compromisso consigo mesmo, de total fusão da consciência com a própria palpitação da vida. Esse é um ato de cumplicidade com o mais íntimo que há em si mesmo, de autoaceitação incondicional. Progressivamente, a 'consciência' desse ato começa a desaparecer; então já não há desdobraamento, mas a pura "vivência" de si mesmo (p. 335).</p>
<p><b>Ecologia Social</b></p> <p>A paz com os outros: Essa paz também é instável nas nossas relações com marido, mulher, amigos, colegas, pais e filhos etc. [...] Harmonia com a sociedade e dentro dela. A ecologia social pressupõe, exige e depende da consciência social de cada cidadão e de uma consciência social coletiva maior do que a soma das consciências individuais (p.33).</p>	<p><b>Vínculo Com o outro</b></p> <p>Todo seu ser flui através dos braços lançados para adiante, como se uma força que surge do peito, mas que está alimentada desde os pés, o arrastasse desesperadamente para a outra pessoa. É o desejo de braça-la, de estreitá-la entre os braços, de fundir-se com ela até o ponto em que a própria identidade chega a desaparecer (p.336).</p>
<p><b>Ecologia Ambiental</b></p> <p>É a paz com o meio ambiente, com a natureza em torno de nós. A ecologia ambiental é um estado de equilíbrio dos ecossistemas. Esse equilíbrio, tudo o indica, é uma expressão da consciência do universo. Com a intervenção destrutiva, pelo ser humano, do equilíbrio ecológico, foi e continua sendo indispensável o despertar da consciência ecológica individual em cada cidadão do planeta. Ao proceder assim, podemos contribuir em dissolver a ilusão de que somos separados deste universo autoconsciente (p.33).</p>	<p><b>Vínculo Com o grupo</b></p> <p>É, na realidade, a entrega ao centro do infinito, sentindo que o lugar em que se está, seja qual for, é parte viva do Todo. A energia que une todas as coisas, flui dentro e fora do organismo e os limites do corpo deixam de ser percebidos (p.336).</p>

Fonte: Weil (2017) e Santos (2009).

As sessões foram pautadas nas observações de Santos e Acácio (2017), sobre o que se aspira alcançar com a vivência. Relaciona-se com o “porquê” e o “para quê” do exercício ou movimento, além do “significado existencial”, traduzido pela projeção da vivência no cotidiano, constituídos pelos resultados duradouros que o exercício provoca.

O planejamento das sessões também manifestava a necessidade observada por Boff (2000) de que a existência de valores sociais expressa o interesse pelos outros, o que pressupõe que esse outro, o indivíduo, esteja inserido em um núcleo social, seja ele denominado de família, comunidade, nação ou humanidade, cujos interesses antecedam os interesses individuais.

Mediante essas reflexões, foram apresentados exercícios que trabalhassem os três níveis de vínculos propostos na Biodanza.

A definição do tema da aula foi orientada pela busca de uma inter-relação entre a categoria de princípios: Carta da Terra, Ecológico e do Encontro Humano, que melhor alcançassem o objetivo geral identificado para cada sessão.

Ao delinear os princípios que mais se relacionavam entre si, escolheram-se os exercícios e as músicas que considerados deflagradores das vivências específicas e foram construídas as respectivas consignas, utilizando o sentido dos próprios princípios, em especial os da Carta da Terra.

A proposta apresentada no Quadro 2, compõem as sessões vivenciadas durante o estágio realizado na Biblioteca Braille.

## Quadro 2 – Proposta das sessões de Biodanza

P.E – Princípios do Encontro P.A.E – Princípios da Alfabetização Ecológica P.C.T – Carta da Terra		
<b>Tema da aula</b>	<b>Objetivo da aula</b>	<b>Princípios Trabalhados na aula</b>
1- O significado da primavera em nós.	Cuidar da comunidade da vida em toda sua diversidade.	P.E: Expressividade e Reciprocidade; P.A.E: Interdependência e Diversidade; P.C.T: I - Respeitar e cuidar da comunidade de vida.
2- Assumindo nossa cidadania	Despertar o compromisso com o coletivo a partir do compromisso com nós mesmos.	P.E: Expressividade, Fluidez e Reciprocidade; P.A.E: Fluxo de energia; P.C.T: IV - Democracia não violência e paz.
3- Como me percebo?	Despertar para o cuidado conosco.	P.E: Diálogo psicotônico Compressão-Descompressão; P.A.E: Ciclos ecológicos e Flexibilidade; P.C.T: Respeitar e cuidar da comunidade de vida
4- Qual o meu papel no mundo?	Despertar para o compromisso que todos temos uns com os outros.	P.E: Sintonia, Diálogo psicotônico e Compressão-Descompressão; P.A.E: Interdependência e Ciclos ecológicos; P.C.T: Justiça social e econômica.
5- Como se pode fazer a morte e o renascer de uma situação de forma totalmente renovada?	Compreender a possibilidade de renovação diária em nossas vidas.	P.E: Diversificação, Fluidez e reciprocidade; P.A.E: Flexibilidade e Coevolução; P.C.T: Justiça social e econômica.

6- Onde deixei a minha identidade?	Fortalecer a identidade do grupo.	P.E: Iniciativa recíproca e Diálogo psicotônico; P.A.E: Fluxo de energia; P.C.T: II - Integridade ecológica.
7- Dançando a liberdade de ser	Dissolver as corações do grupo	P.E: Iniciativa recíproca e Diálogo; P.A.E: Fluxo de energia; P.C.T: Democracia, não-violência e paz.
8- É possível sonhar um mundo melhor	Estimular a criatividade no grupo.	P.E: Iniciativa recíproca; P.A.E: Associação; P.C.T: I-Respeitar e cuidar da comunidade de vida.
9- Vivenciar as bênçãos recebidas	Agradecer as bênçãos recebidas	P.E: Expressividade e Sincronicidade; P.A.E: Ciclos ecológicos; P.C.T: IV - Democracia, não-violência e paz.
10- Boniteza de um sonho	Estimular a criatividade no grupo	P.E: Iniciativa recíproca; P.A.E: Associação; P.C.T: I-Respeitar e cuidar da comunidade de vida.
11- Liberdade para ser quem somos	Possibilitar a expressividade do grupo	P.E: Compressão-Descompressão, Eurritmia, Diversificação, Expressividade, Reciprocidade; P.A.E: Interdependência, Parceria; P.C.T: I – Respeitar e cuidar da comunidade de vida.
12- Reciclando nossas atitudes	Estimular a consciência ambiental	P.E: Compressão-Descompressão, Sincronicidade, Sintonia, Diversificação; P.A.E: Ciclos ecológicos, Fluxos de energia e Coevolução; P.C.T: II – Integridade ecológica.

Fonte: Produção da própria autora.

### 3. Análise e Discussão dos Resultados

A análise de dados ocorreu por meio dos relatos verbais dos participantes, tanto dos deficientes visuais como dos videntes. Os depoimentos foram transcritos na forma como foram relatados pelos participantes, por esta razão, a palavra Biodanza está com grafia diferente; a letra entre parênteses não indica a inicial do nome do participante, de forma a manter o sigilo de sua identidade.

O relato ou partilha verbal aconteceu no primeiro momento das sessões de Biodanza, no qual foram dedicados a este momento cerca de 30 minutos para compartilhamento de emoções, de impressões e de sensações relacionadas à sessão anterior e a outras sessões.

Tais relatos corroboram, dentre outros aspectos, à reformulação de padrões de vida, buscando referenciais mais saudáveis, que potencializam a manifestação evolutiva da vida, consonante com a proposta do Princípio Biocêntrico (Toro, 1991). As Vivências visaram estimular no ser humano exatamente o prazer de estar junto, de estar com o outro e de pôr a vida no centro, direcionar cuidado a essa vida, resgatando seu lado luz.

A vivência dos princípios aplicados neste estudo possibilitou aos seus participantes o desenvolvimento da autoestima, da autoimagem e do autoconceito, de atitudes saudáveis perante a vida, bem como da função de vínculo que levam ao desenvolvimento humano. Santos e Acácio, (2017, p.115) trazem a afirmativa de que “o Princípio Biocêntrico e a Biodanza ensinam a empatia, a seguir o movimento sensível do outro, a amar e valorizar a vida em tudo que a sustenta”.

Alguns relatos dos participantes da Biodanza presentes neste estudo fortalecem o exposto até aqui, demonstrando uma internalização das propostas vivenciais que foram oferecidas nas sessões de Biodanza.

1. (A - deficiente visual): A gente esquece tudo quando está aqui e abre espaço para compartilhar. Você nasce enxergando, depois perde...

A árvore cresceu dentro de mim, fiquei leve (referência a uma vivência de natureza). Chego cedo e fico esperando a aula. Nossa simplicidade se fortalece uns com os outros. A música faz com que você relaxe e tira a pane da vida. Se você não olhar para você, não tem quem olhe.

2. (B - deficiente visual): Senti leveza e fez esquecer o tempo de desafios. Me senti em paz comigo mesma, com todo mundo.

3. (F - vidente): Abri a janela cedo e vi o parque, os pássaros, o cheiro da chuva. Admirando o jardim, chamei o marido para ver. Não ficar preocupada com o passado e futuro. Tô mais calma e mais tranquila, menos ansiosa. E me faz bem e me faz tão bem!

Diante destes relatos, seguimos o pensamento de Morin (2007), que afirma sobre a necessidade de se reconhecer a multidimensionalidade da condição humana e, em consequência, é preciso retomar Toro (2005), quando ele menciona a respeito da possibilidade de desenvolvimento dos potenciais de vida.

4. (A - deficiente visual): Sentir os pingos da chuva, que as estrelas estão brilhando.

5. (C - deficiente visual): A pessoa que estava comigo me mostrou flores que existem na sala. Vi flores lindas, me lembrei que plantava com a minha avó. No roseiral, quando via as flores aqui, me recordei dos girassóis.

6. (F - deficiente visual): Cores, cheiros, perfume e cantar dos pássaros. Eu sinto outros sentidos.

7. (A - deficiente visual): Este tema trouxe reminiscências da infância – situações prazerosas e felizes, em uma época que enxergava.

8. (C - deficiente visual): É boa a sensação de voltar no tempo e lembrar a infância.

9. (D - deficiente visual): O que eu colho aqui é harmonia, paz, felicidade e onde eu ando as pessoas percebem essa paz que sai da minha boca. As pessoas oferecem ajuda e eu agradeço e aceito. Sempre acho alguém que me ajude a atravessar a rua. [...] Eu tenho alguma autonomia, mas mesmo assim preciso de ajuda, até para evitar que machuque meu corpo.

A proposta da Biodanza é exatamente unir e sanar a ferida aberta entre corpo e mente, homem e cosmos, pois todos somos filhos das estrelas. Por isso, Morin (2007) entende que

*É impossível conceber a unidade complexa do ser humano pelo pensamento disjuntivo, que concebe nossa humanidade de maneira insular; fora do cosmos que a rodeia, da matéria física e do espírito do qual somos constituídos [...], que restringe a unidade humana a um substrato puramente bio-anatômico (MORIN, 2007, p. 48).*

O autor prossegue dizendo que “devemos reconhecer nosso duplo enraizamento no cosmo físico e na esfera viva e, ao mesmo tempo, nosso desenraizamento propriamente humano. Estamos simultaneamente dentro e fora da natureza“ (p. 48). Portanto, “devemos reconhecer nossa identidade terrena, física e biológica” (p. 50).

Estas reflexões de Morin (2007) corroboram com as palavras de Toro (1991) de que somos constituídos do pó das estrelas: “somos originários do cosmos, da natureza, da vida, mas, devido à própria humanidade, à nossa cultura, à nossa mente, à nossa consciência, tornamo-nos estranhos a este cosmos, que nos parece secretamente íntimo” (p. 51).

Ao propor a utilização dos princípios ecológicos em sessões de Biodanza, houve a aproximação de nossa humanidade dentro de



um Universo cósmico, pois, como ressalta Morin (2007), o “nosso pensamento e nossa consciência fazem-nos conhecer o mundo físico”, mas nos distanciam desse cosmos. “Desenvolvemo-nos além do mundo físico e vivo. É neste “além” que tem lugar a plenitude da humanidade” (p. 51).

Assim, a Biodanza, ao trabalhar, em especial, as Linhas da afetividade e da transcendência, possibilitou alcançar esse “além” e encontrar nossa plenitude para chegar ao terceiro nível de vínculo – o vínculo com a totalidade (SANTOS, 2009) e à “terceira ecologia ou consciências” abordadas por Weil (2017) como ecologia ou consciência ambiental.

10. (D - deficiente visual): Procuo pensar antes de falar as palavras. Eu quero a paz para todos, desde a minha casa, a rua, cada esquina.

A junção de Princípios Ecológicos cunhados por pensadores da área ambiental aos Princípios do Encontro formulados por Rolando Toro e citados por Santos e Acácio (2017) quando utilizados em sessões de Biodanza, promovem reflexões sobre as questões humanas e ambientais: eu comigo mesmo, eu com a sociedade e eu com o cosmo. Diante do exposto, o espaço da Biodanza, pode e deve ser um espaço de reflexão política, não partidária, de tudo que envolve o cotidiano e a condição humana.

11. (E - deficiente visual): Em termos de autonomia, como eu vejo um pouco (só 15% de um olho), eu acho que não preciso de ajuda. Eu tento conversar comigo mesma e me conscientizar que preciso de ajuda. Estou aceitando e me conscientizando da deficiência visual e me imaginei dentro da bolha (Vivência de caminhar com a bolha) e a necessidade de equilíbrio, com a deficiência. Frágil como a bolha. Temos que nos blindar de certas coisas, que o mundo está lá fora.

12. (A - deficiente visual): Tenho esperança de voltar a enxergar... Aceitar a situação da falta de visão. O aprendizado e a terapia é pra nós mesmos e a ideia de que tem que aprender consigo mesmo.

O equilíbrio que a bola (Vivência de caminhar com a bolha) traz é o equilíbrio que tenho que ter na vida. Eu me conformo no silêncio, daquele momento de turbulência e o fato de precisar de outras pessoas, dependência. Aceitar. Eu não posso sair batendo a bengala sem saber pra onde vou. Sem rumo, como eu volto depois? E as pessoas lá de casa?

13. (D - deficiente visual): Passei a ter mais responsabilidade comigo mesmo e cuidado.

Como bem afirma Toro (2014), o “Princípio Biocêntrico desconhece toda forma de alienação ou condicionamento autoritário” (p. 48) e, conseqüentemente, toda forma de discriminação do ser humano. E, por essa razão, pode parecer subversiva uma disciplina que tenha suas raízes fincadas no respeito à vida, no direito ao amor e ao contato e no gozo de viver.

14. (G - vidente): A gente, idoso é invisível. [...] Tenho uma filha que eu nem posso conversar, então pra não ouvir ela dizer “menos” (gesto de pedir para falar menos), eu prefiro nem falar, agora aqui e no UNISER eu converso muito.

15. (D - deficiente visual): A minha vida mudou muito, o meu orçamento, a maneira de falar com as pessoas. Me sinto contemplado.

16. (A - deficiente visual): A pessoa senta na roda e se sente valorizado.

17. (A - deficiente visual): Compreensão da eternidade, quando você se aproxima de outra pessoa, o calor humano faz com que você seja reconhecido, melhoria do valor próprio. O

que eu ganho aqui na roda eu levo pra casa. O abraço daqui é diferente do abraço em casa. A gente acaba acreditando na gente. Não tem explicação para o que a gente está vivendo.

18. (E - deficiente visual): A Biodanza é como um remédio... perda (visual) de agosto para cá... me fortaleceu. Não é religião, não é crença, é vida”.

19. (B - deficiente visual): Equilíbrio na vida.

20. (E - deficiente visual): O trenzinho, (vivência do trenzinho) coletivo, pensar em todos.

21. (C - deficiente visual): A família percebe situações mágicas que acontecem, eles pensam que é religião, e eu digo que não tem nada a ver.

22. (A - deficiente visual): A Biodanza dá liberdade de expressão, você com a natureza, respeito com a natureza. A expressão da aproximação, respeito e consideração, respeito de valores pessoais. Com a Biodança a gente expressa e vive melhor, tira o pesadelo em que vive.

23. (E - deficiente visual): A Biodança dá outro horizonte na vida.

24. (E - deficiente visual): Eu sou deficiente, mas tenho meus direitos; ao tentar fazer uma faculdade e a plataforma da faculdade tinha prometido uma coisa e não cumpriu.

25. (C - deficiente visual): A Biodanza me deu autonomia, ninguém vai pensando que vai fazer o que quiser comigo, que não vai!

26. (A - deficiente visual): Trouxe muita coisa para diferenciar a mudança de vida, tempo para parar e analisar que a vida tem continuidade. Ninguém na família trouxe a transformação que a Biodanza trouxe. Pude abraçar uma árvore que eu nunca imaginava que era uma vida. Nós somos o pó, a areia, o vento.

27. (C - deficiente visual): A Biodanza trouxe a agregação muito boa na minha vida. As respostas que eu precisei em casa com amigos, vinham daqui. A Biodanza abriu meus olhos pra muita coisa, ela explicou muitas coisas mais, eu era cego duas vezes mais.

Os relatos verbais transcritos expressaram, claramente, que houve uma radicalização das vivências, uma tomada de consciência sobre o valor de si mesmo, assim como a preocupação com os outros, com a natureza, principalmente pelos colegas deficientes visuais que continuaram no projeto por mais tempo. Houve uma internalização dos “níveis de vínculos” e igualmente das “três ecologias”, um sentimento de responsabilidade consigo mesmo, um crescimento da autoestima e autonomia, apesar da deficiência visual.

É preciso ponderar que, em um grupo de videntes, a percepção dos Princípios Ecológicos e da Carta da Terra foi mais ampla, em decorrência da possibilidade de acesso aos diversos periódicos de notícias e a visão de ambientes. Por conseguinte, observamos que os deficientes visuais apresentaram um aprendizado mais lento, e isso dificultou a compreensão mais ampla do mundo. Entretanto, eles tiveram a oportunidade de fazerem uma sessão de Biodanza ao ar livre, permitindo o contato com um ambiente praticamente desconhecido para muitos. Essa vivência ao ar livre ocorreu no Parque Ecológico Saburo Onoyama, localizado no Setor C Sul ,AE, QSC 26 – Taguatinga Sul, DF, em comemoração à Semana de Meio Ambiente.

#### **4 Considerações Finais**

O presente artigo apresentou a possibilidade de aplicar conceitos diversos na metodologia da Biodanza, desde que não se desviasse de sua fundamentação básica, desenvolvida nas cinco Linhas de Vivência.

É importante ressaltar que os Princípios do Encontro Humano, Ecológicos e da Carta da Terra se encontram imersos em toda a teoria e metodologia da Biodanza. Nesta pesquisa, foi possível identificá-los, dar-lhes um direcionamento e uma fundamentação para serem vivenciados em sessões de Biodanza.

A formulação deste artigo confere, naturalmente, uma publicidade a este instrumento, tão fundamental e ainda desconhecido por muitos, que é a Carta da Terra, pois nos permite compreender que os princípios que regem as relações humanas são os mesmos que regem as relações da natureza.

Nesse sentido, evidenciou-se a sincronicidade entre as três categorias de princípios e que, com o desenvolvimento desta metodologia, foi possível alcançar os objetivos propostos ao desenvolver sessões que promovessem a junção dos respectivos princípios, construindo um espaço de reflexão sobre as questões ambientais e despertando a consciência para o cuidado com todas as formas de vida.

Podemos reiterar que construímos o mundo a partir de laços afetivos e que o habitamos não somente pelo trabalho, mas, em essência, pelo cuidado e amorosidade, pois tudo está implicado com a totalidade, em todos os momentos e em todos os cenários. Nenhum de nós pode viver apartado destas relações. Assim, cada palavra, cada ação, mesmo que aparentemente isolada, movimenta uma teia de relações em todo o cosmo.

Ao unir as categorias de princípios em sessões de Biodanza, potencializando as vivências por meio de consignas mais profundas, possibilitou-se que o ser humano percebesse a sincronicidade que existe da Biodanza com a dinâmica da natureza.

Logo, acredita-se que o objetivo deste estudo de apresentar uma metodologia que reuniu, na prática, conceitos e pensamentos de Toro, Capra, Weil e Boff, foi contemplado. Esta

proposta permite dançar no ritmo, na melodia e na harmonia, em sincronicidade com os movimentos ecossistêmicos da natureza, fluindo e coevoluindo na interdependência do Cosmos.

A Biodanza se mostra, à semelhança dos fluxos de energia dos ecossistemas, como espaços abertos para aprendizagem e reflexões, em que se permite educar na biologia do amor, do afeto, da solidariedade e da fraternidade.

## 5 Referências

BOFF, Leonardo. Princípio de Compaixão e Cuidado. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

\_\_\_\_\_. Saber cuidar: Ética do humano – compaixão pela terra. 7 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

CAPRA, Fritjof. A Teia da Vida: Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo: Cultrix, 1996.

\_\_\_\_\_. et. al. Alfabetização Ecológica: a educação das crianças para um mundo sustentável. São Paulo: Editora Cultrix, 2006.

CARVALHO, Noeme; FILIZOLA, Mônica; LELLIS, Cristina. Jogos de Expressão para grupos em geral. Brasília: Edição das autoras. (S.I.), (s.n.).

GADOTTI, Moacir. Pedagogia da Terra. 5 ed. São Paulo: Peirópolis, 2000.

\_\_\_\_\_. Boniteza de um sonho – Ensinar-e-aprender com sentido. São Paulo: Instituto Paulo Freire, 2008.

\_\_\_\_\_. A Carta da Terra na Educação. São Paulo: Instituto Paulo Freire, 2010. (Série cidadania Planetária 3).

GONZALEZ, Myrthes. Momentos Estruturantes - Uma reflexão sobre a potência do instante vivido. Porto Alegre: Imprensa Livre, 2015.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION – IBF. (Centro de Investigação de Músicas e Exercícios de Biodanza) - CIMEB. Lista Oficial de Exercícios, Músicas e Consignas. (Apostila). Brasil: 2012.

LELOUP, Jean-Yves e CREMA, Roberto. (Coords.) Dimensões do cuidar: uma visão integral. Petrópolis RJ: Vozes, 2015.

MORAES, M<sup>a</sup> Cândida. Educar na biologia do amor e da solidariedade. Petrópo-

lis, RJ: Vozes, 2003.

MORIN, Edgar. Os Sete Saberes necessários à Educação do Futuro. 12 ed. São Paulo: Cortez. UNESCO, 2007.

SANTOS, M<sup>a</sup> Lúcia P. Biodança: Vida e Plenitude. Belo Horizonte: Edição da Autora, 2009.

SANTOS, M<sup>a</sup> Lúcia P.; ACÁCIO, Jorge. Biodança 360 Graus: Metodologia e aplicabilidade. 1 ed. Belo Horizonte: Edição da Autora, 2017.

TORO, Rolando. Teoria da Biodança – Coletânea de Textos – TOMOS I – Parte I. (Org.). Fortaleza: Associação Latino-Americana de Biodança, 1991.

\_\_\_\_\_. Biodança. 2 ed. São Paulo: Olavobras, 2005.

\_\_\_\_\_. O Princípio Biocêntrico: Novo paradigma para as ciências humanas – A vida como matriz cultural. 1 ed. Chile: Editorial Cuartoproprio, 2014.

WEIL, P. A Arte de Viver a Vida . 2 ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2017.