

# OS SETE PODERES TRANSFORMADORES DA BIODANZA

Eliana Almeida<sup>1</sup>

Falar de Biodanza não corresponde à idéia de quão poderoso é vivenciá-la.

Biodanza não tem expectadores. Todos são protagonistas da sua vida.

## **Conceito – Chave**

A Biodanza desenvolveu-se nas últimas quatro décadas, sob a criação e difusão do Chileno, Rolando Toro Araneda, antropólogo, artista, poeta, e hoje está estabelecida em todo o mundo como um sistema Terapêutico-Biocêntrico que promove a integração, a inclusão ecológica, o desenvolvimento psíquico saudável e alegria de viver, bem como a expansão da consciência.

A Biodanza através dos seus sete poderes transformadores, estimula o potencial de vida de cada participante, onde a música, a dança integradora, a vivência, as carícias, o transe, a expansão da consciência e o grupo é a metodologia usada para atingirmos a fusão humana poética amorosa.

---

<sup>1</sup> Facilitadora Didata de Biodanza, Diretora da Escola de Biodanza Rio-Barra - Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Rio-Barra.

## **Os Sete Poderes de Transformação da Biodanza**

Falar de Biodanza não é tão poderoso quanto vivenciar a Biodanza. Pensar sobre uma teoria e compreendê-la é uma coisa, unir-se a ela através da prática e do exercício é outra.

O objetivo desse artigo é falar um pouco de cada poder utilizado na Biodanza. Com a descrição de cada um, poderemos ter uma idéia de como este sistema funciona promovendo mudanças fisiológicas, emocionais e existenciais tão profundas.

### **O primeiro poder: O Poder da música**

“A música desperta sensações. Ela me liberta de mim mesmo, torna-me autoconsciente, com se eu pudesse ver-me e sentir-me de longe. Por isso a música me fortalece: depois de cada noite musical, vem uma manhã plena de idéias claras e originais”.

NIETZCHE

O poder transformador da música vem de muito tempo atrás, mitologicamente podemos falar de Orfeu: Ele se destaca como o músico por excelência que, com a sua lira ou cítara, apaziguava os elementos desencadeados pela natureza, enfeitiçava as plantas, os animais, os homens e até os Deuses.

Don Campbell, em seu livro “Efeito Mozart”, descreve vários estudos feitos pelo médico otorrinolarinologista francês Alfred Tomatis, que consagrou sua atividade ao estudo dos problemas de audição e linguagem e relacionou as funções da audição ao equilíbrio psicofísico do indivíduo.

Suas pesquisas estabeleceram os poderes curativos e criativos do som e da música, particularmente do Efeito Mozart.

*“Ouso considerar Mozart único entre os maiores. É como se fosse mais que um musicista. É a própria música, a encarnação da harmonia”. Tomatis*

Por que Mozart? Para Tomatis esta escolha não se fundamentou em seu gosto pessoal, mas nas respostas neurofisiológicas e psicológicas que seus pacientes apresentaram.

“Mozart restabelece em nós o equilíbrio inicial que estruturou nosso corpo vivente. Graças a ele a reativação dos potenciais vibratórios provoca uma nova partida, um relançamento. Mozart vai além dos efeitos próprios da música, pois sua música atinge os estratos mais arcaicos do seu ser e permite reencontrar e reativar o tempo em que os diversos tipos de condicionamento não haviam ainda deixado sua marca na psique.”

Rolando Toro, criador do Sistema Biodanza, sabendo que a música é uma linguagem universal, acessível a todos e que sua influência vai diretamente à emoção, ao tálamo<sup>2</sup> – sem passar pelos filtros analíticos do pensamento – cria uma metodologia, onde a música é deflagradora das emoções, vivências e sentimentos.

Em Biodanza não usamos somente Mozart, temos o Efeito Samba, Efeito Debussy, Efeito Caetano, Maria Creuza, Vivaldi, Bach, Nana, enfim, os efeitos da música orgânica.

Música Orgânica é toda forma de música que contém atributos biológicos: fluidez, harmonia, ritmo, tónus, unidade de sentido. São músicas estruturadas a partir de um núcleo emocional ou de um propósito fortemente expressivo.

O critério de seleção de músicas em Biodanza não é estético, é funcional, músicas que respeitem as pautas fisiológicas básicas (ritmo e frequência cardiorespiratória), que reforçam os níveis de regulação homeostática (equilíbrio interno).

---

<sup>2</sup> Região do cérebro onde se recebem os sinais sensoriais correspondentes às sensações e emoções.

Boa música produz vida, música ruim produz  
morte  
David Tame

Sabemos por várias pesquisas que a música penetra nos componentes biológicos e muda as estruturas neurológicas.

Nosso prazer de escutar músicas derivaria do prazer primário de escutar as pulsações do cordão umbilical. O feto não reage somente aos movimentos do útero, mas também a sons que vêm de fora, principalmente a voz materna, as mães por instinto costumam cantar para seus bebês. O som nutre o inconsciente.

Howard Gardner afirma que a inteligência musical é a primeira forma de inteligência que se manifesta no recém-nascido. O estímulo musical é captado pelo bebê na segunda ou terceira hora de vida.

Xamãs, feiticeiros, bruxos, curandeiros, sacerdotes, médicos, enfermeiros, terapeutas da mente e do corpo em várias partes do mundo têm usado a música, através dos tempos, como ferramenta para estabelecer a saúde física, psíquica, mental e espiritual.

### **O segundo Poder: O Poder da Dança Integradora**

A dança é a prova da verdade.  
Nietzche

Não é utopia querer mudar o mundo dançando. A dança no seu sentido original, surge das profundezas do ser humano: é movimento de vida, de intimidade, é impulso de união à espécie.

Quando falamos de movimento, da dança em Biodanza, não falamos de gestos ou deslocamentos mecânicos destituídos de significado. Tocados pela música que nos comove e nos move, fazemos e

criamos movimentos sustentados por nosso mundo emocional. Quando dançamos, nos engajamos totalmente: corpo, mente, espírito e coração, buscando a unidade, a integração.

“Movimentar o corpo desde a interioridade pode chegar a ser uma fonte indescritível de prazer e saúde.”

Rolando Toro

Muitas pessoas apresentam uma dissociação entre seu movimento corporal e o que sentem. Esses movimentos são controlados pelo córtex cerebral e por isso, vemos pessoas que insistem em falar algo diferente que fala seu corpo.

Imaginem uma pessoa que sente uma coisa, pensa outra e realiza uma outra coisa, essa pessoa está dissociada, está dividida em três.

O movimento verdadeiro nasce do nosso peito, do nosso centro afetivo e qualquer movimento que não venha do que sentimos é dissociativo.

Em Biodanza contamos com mais de 250 exercícios e danças cuja finalidade é ativar os movimentos humanos em forma harmônica e integradora.

Trabalhamos a integração sensório-motora, afetivo-motora, ideo-afetivo-motora, a sensibilidade cenestésica e outros conjuntos de exercícios que estimulam as vivências das 5 linhas: VITALIDADE, SEXUALIDADE, CRIATIVIDADE, AFETIVIDADE E TRANSCENDÊNCIA. Falarei dessas linhas no poder da vivência.

Todas essas danças são ecofatores (fatores naturais) de grande poder de deflagração vivencial, se potencializam reciprocamente e seu efeito é a homeostase das funções orgânicas, a regulação do sistema límbico-hipotalâmico e a elevação da qualidade de vida no sentido de plenitude e gozo de viver.

Para Nietzsche “nós não devemos acreditar em pensamentos que os músculos não saúdem também”. Metamorfoses do “eu” são

fenômenos musicais. São ritmos. Para ele, o homem é uma “criatura inventora de ritmos”.

Só entendemos as coisas quando as traduzimos em formas e ritmos.

Encontrar o ritmo pessoal nas várias situações de vida; é isso que os românticos chamam de “a arte das artes de viver”.

Que aconteceria se, em vez de apenas construirmos nossa vida, tivéssemos a loucura ou a sabedoria de dançá-la.  
Roger Garaudy.

### **O terceiro Poder: O Poder da Vivência**

“As grandes decisões da vida humana estão, geralmente, mais relacionadas com os instintos e outros misteriosos fatores inconscientes do que com a vontade consciente e a sensatez bem intencionada”.  
C.G.Jung

A metodologia da Biodanza orienta para a deflagração de vivências integradoras, capazes de superar as dissociações que induz nossa cultura.

A vivência tem um poder de integração em si mesma e não necessita elaboração consciente, é um modo de cognição ao nível inconsciente.

A vivência é diferente da emoção. A emoção é uma resposta a estímulos externos e desaparece quando estes cessam.

A vivência é uma experiência que abarca a existência completa, possui efeitos profundos e duradouros, onde participa o orga-

nismo como totalidade e induz o sentimento de estar vivo, transcendendo o ego. É uma experiência no aqui e agora.

Muitos não sentem o corpo como se vivessem numa eterna anestesia corporal.

O cérebro precisa de estímulos, o corpo precisa de estímulos e a Biodanza é um grande laboratório de estímulos vitais.

De acordo com Rolando Toro, o potencial humano se expressa por cinco categorias principais, que ele chama de "Linhas de Vivência":

### **VITALIDADE**

A vitalidade relaciona-se àquilo que nos impulsiona para a vida, nossa própria energia vital. Está ligado ao movimento, mas ao mesmo tempo, define nossa capacidade de um equilíbrio saudável entre atividade e descanso. A palavra-chave é AUTO-REGULAÇÃO.

### **SEXUALIDADE**

Esta dimensão corresponde à esfera de nossa intimidade emotiva, a nossa capacidade de sentir prazer em nossos movimentos, com todos os nossos sentidos. Reflete nossa paixão pela vida e por tudo que nos proporciona prazer, como uma recompensa para nossa existência.

### **CRIATIVIDADE**

Resgata nossa capacidade de brincar e de se renovar a cada momento, deixando nosso instinto explorar novos comportamentos, quebrando velhos padrões e ousando experimentar o novo, renovando a vida.

## **AFETIVIDADE**

É a capacidade se vincular, de demonstrar amor, cuidado, solidariedade, generosidade e fraternidade. A ternura, como uma expressão de nossa afetividade, representa o que está pulsando no coração de nossa identidade.

## **TRANSCENDÊNCIA**

É nossa função humana mais sutil e está associada com todas sensações internas de abundância, expansão e união espiritual com todos as formas de vida. Está ligada à capacidade de sentir-se parte da humanidade, da natureza e do Universo.

Para Toro, apesar de termos essas cinco dimensões, elas não se desenvolvem harmoniosamente com todo seu potencial:

- Podemos ter muita vitalidade, mas pouca criatividade.
- Podemos ser peritos no que fazemos, mas nos sentirmos desconectados do Universo.
- Podemos meditar com facilidade, mas termos dificuldade em expressar nosso amor por nosso parceiro ou por outro ser humano

A proposta da Biodanza é estimular aquilo que nos falta na busca do reequilíbrio.

Estes cinco aspectos estão presentes em todos nós, mas são dependentes de um ambiente favorável e nutritivo para serem desenvolvidos e expressados em toda sua plenitude. A prática regular da Biodanza estimula as linhas pouco desenvolvidas enquanto consolida aquelas já estabelecidas.

<p>A integração destas cinco dimensões ou "Linhas de Vivência" é a base da Biodanza.</p>
--

Na cultura atual desvalorizamos ao infinito tudo que é corporal. A vivência integra corpo e alma. O corpo não é o templo da alma, o corpo é a alma,

O despertar de vivências que nos permite ser nós mesmos constitui uma nova epistemologia, uma nova maneira de viver.

As vivências profundas que comprometem a unidade de nosso psiquismo são as forças originárias de vida.

### **O quarto Poder: O Poder da Carícia**

”Eu sei que tocar foi, ainda é e sempre será a verdadeira revolução.”  
Nikki Giovanni

Biodanza é a poética do encontro humano.

A conexão com as pessoas é essencial em todo ato de reabilitação ou de cura, não existe crescimento solitário, o ser humano é um ser relacional.

Somos seres em relação, existir é em si, um modo de relacionar-se. E relação é reciprocidade.

O contato com outras pessoas é o que permite o crescimento. O contato mecânico não é curativo. O contato deve alcançar a categoria de carícia, dentro de um contexto afetivo, em um processo progressivo de empatia.

A pessoa aprende a amar não com instruções, mas sendo amada. A carícia é uma conexão movida por uma força afetiva sincera.

Sobre os efeitos terapêuticos e pedagógicos da carícia, atualmente existem múltiplas investigações.

Prescott crê que a privação do toque, do contato e dos movimentos corporais é a causa básica de numerosos distúrbios emoci-

onais que incluem comportamentos depressivos e autistas, hiperatividade, perversões sexuais, abuso de drogas, violência e agressões.

Somos incapazes de viver sem contato físico, sem ele adquirimos uma espécie de escorbuto emocional, embora o chamemos por nomes diversos: depressão, estresse, ansiedade, agressividade e crise de meia idade e o tratemos com drogas que não funcionam. Nesse caso a “vitamina C” da carícia está indicada.

Em Biodanza a verdadeira revolução é que todos tenham acesso às carícias: os bebês, as crianças, os adultos e os idosos.

A nossa civilização produziu uma raça de intocáveis. Pessoas solitárias e temerosas de contato e intimidade.

### **O Quinto Poder: O Poder do Transe**

“Quando nos abandonamos e soltamos a mente, entramos no corpo; quando abandonamos nosso corpo entramos no coração; e quando nos deixamos levar pelo coração, amamos, e quando amamos entramos no reino da alma.”

Sergio Rivera

A palavra transe deriva do latim *transire* e significa transitar, transportar-se, passar de um estado a outro.

O transe é um estado alterado de consciência, que implica na diminuição do ego e regressão ao primordial, ao original, em certos modos a etapas perinatais.

Entrar em transe significa acionar um mecanismo psicofisiológico por meio do qual a pessoa entra num estado de extrema receptividade e se abandona às forças internas e externas, com perda parcial ou total da consciência de si.

O transe em Biodanza induz à regressão, a reparentalização e a renovação celular.

No estado de regressão se reeditam as condições do início do desenvolvimento humano. O metabolismo está mais intenso e as percepções mais despertas. Por esta razão falamos em renovação biológica, em rejuvenescimento.

Muitos adultos levam dentro de si uma criança ferida, uma criança abandonada, sem amor. A reparentalização, que quer dizer, nascer de novo, dentro de um contexto de amor e cuidado, permite a cura dessa criança ferida em cerimônias de transe e renascimento.

Existem vários tipos de transe. Em Biodanza trabalhamos os transe integradores – que tem efeitos reparadores –, o transe que leva ao êxtase, ao sonho, ao efeito de profunda harmonia; a percepção corporal é difusa e a prepotência egóica desaparece.

Ao sair do estado de transe se observa, freqüentemente, um aumento da percepção e um estado de expansão de consciência.

### **Sexto Poder: O Poder da Expansão da Consciência**

Sem cérebro não há consciência, mas, talvez sem corpo também não.  
Antônio Damásio

A expansão de consciência é um estado de percepção ampliada que se caracteriza por restabelecer o vínculo primordial com o universo.

Seu efeito subjetivo é um sentimento intenso de unidade ontocosmológica e uma alegria transcendente.

Em Biodanza induzimos estados de expansão de consciência, mediante músicas, danças e cerimônias de encontro.

Não utilizamos drogas. Preferimos ativar os mecanismos dos neurotransmissores que existem normalmente no organismo e que cumprem os mesmos efeitos das drogas enteógenas.

Albert Hofmann, químico suíço, criador do LSD-25, criou o conceito de Experiência Enteógena, como “o despertar do divino no homem”. Ele propôs uma nova forma de educação da percepção e da capacidade de empatia mediante a experiência enteógena, num contexto de intimidade com a vida.

Depois de viver uma experiência suprema, se descobre um novo sentido de vida, uma elevação do vínculo consigo, com o outro e com a natureza.

Ter acesso a essa experiência, requer uma preparação prévia e um nível elevado de integração e maturidade.

Na Biodanza podemos desfrutar de vivências que liberam nossas drogas endógenas, isto é, drogas naturais produzidas pelo nosso organismo, nos levando a estados alterados de percepção.

Segundo Aldous Huxley, a percepção da realidade está normalmente diminuída pela forte inibição cortical. Quer dizer, que a pessoa pensa, em lugar de perceber, as formas, as cores, os aromas, os sabores...

### **O Sétimo Poder: O Poder do Grupo**

O grupo de Biodanza é um biogerador, um centro gerador de vida.

Rolando Toro

O grupo em Biodanza é uma matriz de renascimento na qual cada participante encontra continente afetivo e permissão para expressão da sua identidade.

Biodanza não é um sistema individualista, nem de comunicação verbal. Seu poder está na indução recíproca de vivências entre os participantes do grupo. Constitui um campo de interações muito intenso.

As situações de encontro têm o poder de mudar profundamente atitudes e formas de relacionamento humano.

À medida que o grupo se integra vai se criando um sentimento de solidariedade cada vez maior, que é um ambiente propício para o desenvolvimento do encontro humano autêntico.

A relação com o outro é simultânea à descoberta da própria identidade. A nossa identidade é permeável a música e à presença do outro.

Durante os exercícios regressivos, onde ocorre diminuição da atividade cortical, o grupo se transforma num útero onde o indivíduo revive as sensações de calor, segurança, harmonia e nutrição. Sem essas qualidades o grupo não pode funcionar como uma matriz de renascimento.

O sistema Biodanza é um processo de crescimento pessoal que requer um compromisso sério e profundo com a própria vontade de evoluir, portanto, precisa se comprometer consigo, com o grupo escolhido e com facilitador que confia.

### **Considerações Finais:**

Sabemos que cada poder tem por si mesmo, um efeito transformador.

Existem terapias de contato, outras que produzem expansão de consciência, outras que são realizadas em grupo, que usam danças, músicas. Agora, imagine todos esses poderes juntos, convergindo e atuando sobre seu estilo de vida.

Por isso a Biodanza consegue efeitos tão rápidos e profundos.

Não existe nenhuma magia e sim um modelo Teórico-Científico, coerente, integrado e atualizado com as mais recentes descobertas da ciência.

Agindo na expressão dos potenciais genéticos, e com toda essa gama de ecofatores, podemos até influir nas linhas de programação genética.

Posso testemunhar nesses 20 anos de Biodanza que é um sistema de cura muito poderoso.