



SASSI, Teresinha de Oliveira. Biodanza: dançando a vida com simplicidade e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

BIODANZA: DANÇANDO A VIDA COM SIMPLICIDADE E ALEGRIA

Teresinha de Oliveira Sassi

Resumo

Biodanza é um sistema de desenvolvimento humano prático-vivencial, de integração afetiva, renovação orgânica e um caminho para reencontrar a alegria de viver, elevar a qualidade de vida e a saúde, trabalhando em três dimensões relacionais: consigo mesmo, com as pessoas e com o ambiente em que vive. Consiste em vivências (exercícios) e utiliza o movimento humano pleno de sentido, conectado à emoção através da música. Busca integrar o cognitivo, o perceptivo, o sensorial, o intuitivo pelas vivências. Respeita, ama e aceita as pessoas nas diferenças e na diversidade, base numa auto-estima e auto-imagem positivas. Resgata potenciais genéticos: vitais, criativos, afetivos, sexuais e transcendentais. Oferece momentos estruturantes para a existência e facilita uma reeducação na forma de viver. Amplia e fortalece vínculos afetivos, melhora na comunicação, na criatividade e maior autonomia. Convida o SER HUMANO a dançar, celebrar e reverenciar a vida em toda sua simplicidade e plenitude!

Palavras-chaves: Biodanza; Movimento; Psicologia Corporal.

Vivemos num mundo desestrurante, desintegrador, dissociativo, competitivo e individualista, o que contribui para a desestruturação das pessoas, o aumento do estresse, da ansiedade e da depressão, a baixa vitalidade e auto-estima e um forte sentimento de desvalorização.

A Biodanza que é um sistema de desenvolvimento pessoal, fundamentada no Princípio Biocêntrico, que propõe a sacralidade da vida e assume a Vida como valor maior. Sua prática metodológica e pedagógica parte do conceito de VIVÊNCIA, proposto por Wilhelm Dilthey (1833-1911), como “forma de contactar, resgatar e desenvolver potenciais inatos que promovem a saúde integral do ser humano”. Já (TORO, 1991, IN GÓIS, p.71) confirma que “ a vivência emerge do instante em que se está vivendo. Como água de uma vertente, as vivências surgem da espontaneidade e frescura. Possuem a qualidade do originário e tem uma “força da realidade” que compreende todo o corpo”.

Biodanza busca a integração afetiva, a renovação orgânica e o resgate das funções originárias da vida. segundo (TORO, 2002), “Biodanza trabalha com o centro afetivo que integra a motricidade. Portanto, os jogos, as brincadeiras e gestos



SASSI, Teresinha de Oliveira. Biodanza: dançando a vida com simplicidade e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

arquetípicos, realizados com músicas especialmente selecionadas, tornam-se danças e são propostas com a função de vínculo”.

E diz mais, “toda expressão, todo movimento e toda dança, é uma linguagem vivente” (TORO, 1999a).

Renovação orgânica que é o estabelecimento da ultra-sensibilidade dinâmica do organismo, integração afetiva, da harmonia homeostática, da regulação visceral. Regulação visceral é a enervação, a irrigação e a tonicidade de nossos órgãos de forma a manter o equilíbrio do organismo, regendo a sua vida vegetativa, diminuindo os fatores da desorganização.

Funções originárias da vida são as funções decorrentes dos instintos, que tem os seres vivos, pelo simples fato de viver. Biodanza bio (vida) e danza (movimento pleno de sentido) é caracterizada pelo seu criador Rolando Toro Araneda como “a poética do encontro humano” e é trabalhada em três dimensões relacionais: consigo, com o outro e com o universo, permitindo uma reeducação na forma de viver, o que traz mais confiança em si e no outro, mais consciência corporal, ambiental, a busca da qualidade de vida que gera saúde, pois oferece momentos onde nos sentimos amados, respeitados, valorizados, aceitos e plenos, ou seja, bases de uma auto-estima e auto-imagens positivas.

Esse novo reaprender está na prioridade que se dá as vivências que é o estar plenamente no aqui-agora, no momento presente.

Trabalha-se as inteligências: afetiva, emocional e múltipla, valoriza todo aprendizado: cognitivo, perceptivo, sensorial e intuitivo. Propicia a cada participante o resgate de momentos que vão estruturando a sua existência, o que traz e se faz presente aspectos da sua vida, convidando-o a dar novos enfoques a sua história, com mais confiança, na busca de um futuro mais simples, alegre, pleno e feliz.

Possibilita vinculação afetiva entre os participantes por ser realizada em grupo, melhoria na comunicação, na expressão da criatividade, auxilia a estabilização do humor endógeno e maior autonomia.

Biodanza é movimento humano pleno de sentido e para (GO TANI, 1988) o movimento é a primeira forma de comunicação. É vida. É o movimento que permite ao homem, experimentar o mundo, as pessoas e as coisas, assim como a si mesmo.



SASSI, Teresinha de Oliveira. Biodanza: dançando a vida com simplicidade e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

E o movimento pleno de sentido é uma das formas de ir apresentando o jeito que sou e que estou. Já o autor LE BOULCH (1987, P.37) vai além e diz: “o movimento do homem se desenvolve na presença de olhar de outrem”.

Olhar amoroso que admira, contempla, reconhece, fortalece e dá identidade. Olhar de compreensão e aceitação, olhar que inclui e confia, que comunica, nutre e acolhe.

Confirmando ainda em (GO TANI, 1988) “a comunicação e a expressão da criatividade e dos sentimentos são feitas através de movimentos. É através do movimento que o ser humano se relaciona um com o outro, aprende sobre si mesmo, quem ele é, o que é capaz de fazer”.

Na afirmação de Maturana (1999:59) as transformações corporais e relacionais nos constitui seres humanos... somos animais cooperadores dependentes do amor em todas as idades e ficamos doentes em ambientes promotores de desconfiança, que manipulam e instrumentalizam as relações de convivialidade. E encontro em (DAMÁSIO in VOLPI, 2007) as seguintes considerações “nosso corpo registra todos os acontecimentos vividos durante toda a nossa vida, principalmente aqueles ocorridos na infância, quando as formas que encontramos para nos defender são precárias. Esses acontecimentos muitas vezes deixam marcas profundas”

CONCLUSÃO

A Biodanza, com seu método teórico-prático-vivencial, prioriza as vivências e essas vivências possibilitam uma melhora geral nos aspectos da vida das pessoas, apresentado resultados positivos e significativos, pois convida o ser humano a expressar-se em sua totalidade, permite assim, o resgate da essência, integrando a razão, a emoção e a ação. Ao acessar os potenciais genéticos com a utilização da música, integrados a movimentos ora vitais, ora sutis, suaves e harmoniosos, num ambiente acolhedor e nutritivo e com progressividade, busca ampliar e fortalecer vínculos afetivos e duradouros.

Convida o ser humano a abrir-se para relações saudáveis, recíprocas, solidárias, cooperativas, auxilia na melhoria da criatividade e no re(criar) do cotidiano num mundo em que se deseja viver, vai levando as pessoas ao reconhecimento e aceitação do masculino e do feminino, a encontrar prazer no que se faz e a conectar-se e harmonizar-se com a natureza, que é a expressão desses potenciais.



SASSI, Teresinha de Oliveira. Biodanza: dançando a vida com simplicidade e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Com a prática da Biodanza o que se busca é uma vida com mais leveza e fluidez corporal, um cotidiano com mais simplicidade e alegria, convidando à todos a vivenciar e celebrar a vida em toda sua simplicidade e plenitude.

Referências

DILTNEY, W. **Sistema da Ética**. São Paulo: Ícone Editora. 1994

GÓIS. César Wagner de Lima. **Vivência: Caminho a Identidade**. 1ª ed. Fortaleza: Editora Viver, 1995.

GO TANI; et al **Educação Física Escolar Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista**. São Paulo. EPU, 1988.

LE BOULCH, Jean. **A Educação pelo Movimento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

MATURANA R. Humberto e VARELA G., FRANCISCO J. **De Máquinas e Seres Vivos: autopoiese – a Organização do Vivo**. Tradução Juan Acuña Llorens. 3. ed., Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1997.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Vivenciando as Etapas do Desenvolvimento Emocional e Mapeando as Emoções no Corpo Humano**. Curitiba: Centro Reichiano 2007. Disponível no www.centroreichiano.com.br, acesso em 21/02/2008.

TORO, Rolando. **Biodanza**. São Paulo. Editora Olavobrás/Escola Paulista de Biodanza. 1ª ed. 2002.

Teresinha de Oliveira Sassi/PR - Graduada em Educação Física, Pós-Graduada em Ciências do Movimento Humano, Facilitadora de Biodanza pela International Biocentric Foundation.

E-mail: teosassi@ig.com.br