



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A leveza do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## A LEVEZA DO SER

Wanda Maria Palmeira Campos

### RESUMO

A capacidade de fluidez é pré-requisito básico ao se pretender construir uma vida saudável e plena de sentido. Isto porque, quando o ser humano se encontra estressado ou sobrecarregado, tende a se tornar rígido, com pouca ou nenhuma flexibilidade física e emocional, e isto reduz as chances de expressão adequadas a cada circunstância existencial, reduzindo assim as possibilidades de crescimento com respeito, autoestima e alegria de viver. É sabido que a circulação energética se faz de forma sutil ou mesmo obedecendo ao sistema respiratório que, consciente ou inconscientemente estimulado pode produzir um efeito benéfico, capaz de melhorar o raciocínio, a visão de mundo, a saúde e a harmonia entre outros. A vivência “A Leveza do Ser” pretende sensibilizar na prática para a questão em foco, utilizando a metodologia de Biodanza, abordagem sistematizada no Chile por Rolando Toro, na década de 60 e hoje reconhecida no mundo inteiro como uma terapia harmonizadora e integrativa do ser, onde são trabalhados uma diversidade de movimentos corporais, visando o crescimento humano e a integração do esquema corporal, expressos nas linhas de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, presentes no processo evolutivo.

**Palavras-Chave:** Circulação Energética. Fluidez. Integração. Leveza. Movimento.

---

A capacidade de fluidez é pré-requisito básico ao se pretender construir uma vida saudável e plena de sentido. “Combinando gesto, música e emoção, a Biodança provoca vivências que ativam o núcleo afetivo, promovem a integração do pensamento com a ação do indivíduo com a espécie e a natureza, desenvolvendo assim uma dinâmica de valioso compromisso com a vida” (SANTOS, 2009, p.25).

Observa-se que, nas atividades do cotidiano, quando o indivíduo se encontra estressado ou sobrecarregado, tende a se tornar rígido, com pouca ou nenhuma flexibilidade física e emocional devido ao excessivo armazenamento cortical de informações e isto diminui as chances de expressão adequadas a cada circunstância existencial, reduzindo, conseqüentemente, as possibilidades de crescimento com respeito, autoestima e alegria de viver.

Como o crescimento humano é contínuo só terminando com a morte, o investimento no processo de crescimento humano faz-se necessário e proporciona a priori, ser iniciado um processo de sensibilização voltado a ampliar possibilidades de crescimento e expansão do ser, sendo para tanto estimulado o inconsciente vital que sintoniza a memória celular com o universo e onde estão contidas as respostas e o movimento de que necessita o indivíduo para



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A leveza do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

uma vida plena de sentido, adquirido ao longo desse processo existencial humano.

A vivência “A Leveza do Ser” pretende sensibilizar pessoas para a busca de alegria, saúde, expansão, crescimento, bem-estar e leveza emocional, utilizando a metodologia de Biodanza, abordagem sistematizada no Chile por Rolando Toro Araneda, na década de 60 e hoje reconhecida no mundo inteiro como uma terapia harmonizadora e integrativa do ser, onde são trabalhados uma diversidade de movimentos corporais, visando o crescimento humano e integração do esquema corporal, o bem-estar e a leveza do ser para um movimento percebido como pleno de sentido, expresso nas linhas de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, presentes no processo evolutivo.

Tratando dessa leveza, desse fluir, CHOPRA (2005, p.169) afirma que “médicos e psicólogos descobriram um estado em que as pessoas criativas geralmente entram sem esforço, chamado popularmente de fluir, ou fluidez”. Diz ainda no parágrafo seguinte que “enquanto estão nesse fluir, as pessoas criativas têm a prazerosa sensação de estar acima de sua capacidade normal”. E é no repouso das informações corticalizadas que é permitido pelo indivíduo um trabalho límbico hipotalâmico, capaz de realizar comunicações intersticiais sutis e ao mesmo tempo fortes através de elementos como os neurotransmissores e a produção de substâncias como endorfinas e serotoninas, transmitidas às células e conseqüentemente a todo o organismo, capazes de dar ao indivíduo a condição de fluidez, relaxamento, prazer de viver e outras motivações vitais.

Trazendo a possibilidade de dissolução da couraça segmentar, principalmente a instalada no segmento cervical que se estabelece no pescoço e proporciona rigidez muscular nessa região, produzindo com isso uma série de conseqüências física e emocionalmente dolorosas será benéfico um trabalho em que o pescoço, rosto olhos, boca e todo o conjunto afetado sejam cuidados, a fim de que a leveza, a fluidez, superem, no cotidiano a rigidez que impede por exemplo a expressão oral, o movimento cervical fácil, entre outros problemas causados quando esse segmento está rígido. Da mesma forma, com o segmento torácico, do qual participam os músculos do coração, do pulmão e outros quando rígidos ocorrem problemas por falta de fluidez e leveza emocional conseqüentemente. Então, os exercícios voltados para a soltura desses anéis, visando uma coerência gestual e a harmonia do ser, produzem quase que imediatamente, sensações de desbloqueio. Com os demais segmentos, cada um deles com o comprometimento de músculos e respostas emocionais conseqüentes, acontece o mesmo, sendo liberados gradativamente através dos exercícios facilitados com



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A leveza do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Biodança. Para tanto, através das músicas escolhidas cujo efeito é previamente conhecido, espera-se ainda o fortalecimento dos vínculos afetivos da pessoa com ela mesma, com o outro e com o universo, cada pessoa é convidada a se colocar com inteireza na dança do aqui e agora.

SANTOS (2009, p. 43), menciona esses movimentos vinculados “agrupados em conjuntos” como por exemplo: aqueles que, “vinculados às sensações e emoções em geral, conduzem o indivíduo a uma vivência oceânica, a dissolução dos limites corporais onde quanto maior a amplitude da sensação, mais intensa a vivência; são espontâneos e expressam emoções”.

Para alcançar completude e uma dinâmica da integração dos movimentos corporais através da prática de vivências, onde a percepção de si mesmo e do outro são veículos de autoconhecimento e expansão do ser, acontece todo um processo, variável no tempo, conforme a capacidade vivencial de cada um cujo início se dá a partir do querer e da sensibilização para a expressão dos potenciais, onde a fluidez tem papel relevante para a aquisição de leveza e graça no processo existencial.

## REFERÊNCIAS

BOTH, A. **Identidade existencial na velhice**. Passo Fundo: Ed. UFP, 2000. CHOPRA, D. **Saúde perfeita**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2005.

GONÇALVES, E. **Educação Biocêntrica**: o presente de Rolando para a Educação. João Pessoa: Ed. UFPB, 2009.

SANTOS, M. L. P. **Biodança: vida e plenitude, metodologia e aplicabilidade**. Belo Horizonte: Edição da Autora, 2009.

TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Ed. Olavobrás/EPBSP, 2005.

TORO, R. **Projeto Minotauro-Biodança**. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes, 1988.

VOLPI, J. H. & VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano-Vol. 5, 2004.

**AUTORA e APRESENTADORA**



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A leveza do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 20º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.



**Wanda Maria Palmeira Campos / Curitiba / PR / Brasil**

Geógrafa, mestra em Urbanismo, professora facilitadora de grupos de crescimento pessoal, titular e didata de Biodança pelo IBF, Gerontóloga Social, Consultora em PNL. Especialização em Educação Biocêntrica pela UFPB.

**E-mail:** [wandapalmeiravida@gmail.com](mailto:wandapalmeiravida@gmail.com)