

SOBRE A BIODANZA

O primeiro nome do sistema criado por Rolando Toro Araneda foi PSICODANZA, na década de 60 no Chile.

Após estudos semânticos, Rolando Toro percebeu que o nome Psicodanza não era apropriado e construiu, com Cecília Luzzi uma lista de cinquenta nomes que pudesse designar um sistema abarcando-o em sua totalidade, através do qual os movimentos e cerimônias de encontro, acompanhados de música e canto, induziam vivências capazes de modificar o organismo e a existência humana em diversos níveis: imunológico, homeostático, afetivomotor e existencial. A idéia aproximava-se do conceito de "Dançar a Vida" proposto por Roger Garaudy. Era necessário restabelecer o conceito original de dança como um movimento natural pleno de significado e com um poder inusitado de induzir transformações na própria existência.

O prefixo "Bio" deriva do termo "Bios", que significa vida. A palavra "Danza" na concepção francesa significa movimento integrado pleno de sentido. A metáfora estava formulada e, em castelhano, era: "Biodanza, danza de la vida".

Através do tempo, Rolando pôde observar que Biodanza era inequivocamente um caminho para reencontrar a alegria de viver. Desde 1977, a antiga Psicodanza passou a ser chamada no Brasil de "Biodança - Sistema Rolando Toro"- como tem sido divulgada, e conhecida até hoje. Em meados de 1995, Rolando Toro registra o nome e o logotipo Biodanza em vários países, passando a ser este o nome oficial.

O corpo humano é desenhado para o movimento. Movimentar-se como respirar. A Biodanza potencializa e restaura os níveis orgânicos pelo movimento, reativa nosso desejo de viver com intensidade, alegria e saúde.

O que é Biodanza?

“Biodanza mais que uma ciência, é uma poética do encontro humano, uma nova sensibilidade frente à existência”.

Rolando Toro Arañeda

A Biodanza, segundo Rolando Toro, tem a sua base conceitual inspirada em uma profunda meditação sobre a vida. Toro se inspira na intuição de um universo organizado em função da própria vida.

A dança da vida como é conhecida, em termos semânticos e vivencial, fundamenta-se no princípio biocêntrico que se constitui num novo paradigma para as ciências humanas.

Toro define a Biodanza como um sistema de integração afetiva, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida.

O que significa integração afetiva?

Restabelecer a unidade perdida entre percepção, motricidade, afetividade e funções viscerais. O núcleo integrador e, segundo nossa abordagem, a afetividade, que influi sobre os centros reguladores límbico-hipotalâmicos. A proposta é transformar o homem dissociado em um holóide.

O que é renovação orgânica?

É o estabelecimento da harmonia homeostática, quer dizer, a ultraestabilidade dinâmica do biosistema. A renovação orgânica é induzida principalmente mediante

estados especiais de transe, que ativam processos de renovação e regulação global das funções biológicas, diminuindo os fatores de desorganização (entropia do sistema).

Em que consiste a reaprendizagem das funções originárias da vida?

É a retroalimentação do comportamento e do estilo de vida, com os instintos básicos (programação genética). Os instintos têm por objetivo conservar a vida e permitir sua continuidade e evolução. (Não há evolução biológica através da cultura). O desenvolvimento dos potenciais genético se realiza mediante o bombardeio de ecofatores positivos sobre cinco grandes conjuntos de potencialidades: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência. O desenvolvimento dos potenciais genéticos dentro de um contexto ecológico, reativa as funções originárias de vida (capacidade de amor, alegria, coragem de viver).

Biodanza é um caminho reencontrar viver, para elevar qualidade da saúde, para desenvolver potenciais herdados geneticamente e restabelecer o vínculo afetivo nós mesmos, com o próximo e com a natureza! As danças cerimoniais foram concebidas para induzir novas formas comunicação, estimular expressão identidade, realizar uma reeducação afetiva, integrar a unidade orgânica e induzir processos de expansão da consciência. O processo de indução de vivências integradoras promove o encontro e a experiência humana com os próprios genéticos e luminosos de transformação, provocando mudanças no sentir, pensar e agir das pessoas que participam. Esse processo de renovação, através da vivência, (re)conduz o participante ao papel de principal personagem da sua própria vida, fortalecendo sua identidade, ao mesmo tempo que desenvolve sua vinculação com a espécie. Somos todos iguais, nas emoções, nos desejos, na alegria e no sofrimento.

O **paradigma filosófico** fundamental da Biodanza é o Princípio Biocêntrico. Segundo este princípio, todo o universo, inclusive os seres humanos, estão organizados em função da vida. Dentro dessa concepção, a Biodanza pretende

resgatar a sacralidade da vida. Toda a estória de vida do homem, marca-se pela sua relação com outro da sua espécie.

Biodanza é um **processo**, e, como todo processo, é contínuo e progressivo. A progressividade encontra seu respaldo teórico no Princípio Biocêntrico, pois não acelera o processo do aluno, permitindo que cada um cresça no seu próprio ritmo. Cada aluno é estimulado a fazer o que lhe é possível, desta forma não se criam resistências ... A vida não está pronta, está acontecendo o tempo inteiro. E a vida é nosso maior referencial: o que é bom para a vida é bom para nós!!

A importância do Grupo e da Música

O **grupo** é essencial para que ocorra a prática da Biodanza. A partir dos encontros é que possibilita-se o desenvolvimento de novas formas de comunicação e do vínculo afetivo. O grupo é uma matriz de renascimento, na qual cada participante encontra continente afetivo e permissão para mudança.

A **música** é o instrumento de mediação entre a emoção e o movimento corporal. A música é uma linguagem acessível à todos, independente da idade e cultura. Sua influência vai direto à emoção, sem passar pelos filtros analíticos do pensamento. A identidade é permeável à música, e, por isso, pode expressar-se através dela. A música estimula a dança expressiva e a comunicação afetiva. A teoria da Biodanza reside na crença de que a afetividade é a mola propulsora de toda a evolução do indivíduo, desde a etapa intra-uterina até a maturidade. As nossas relações afetivas estão em profunda crise. Estamos sozinhos, cheios de defesas e distantes da felicidade. Precisamos de amor, carinho e afeto. O afeto é um agente de saúde por excelência. Na Biodanza, as danças e as cerimônias de encontro despertam a nossa sensibilidade e nos brindam com a felicidade. A felicidade é contagiosa! Uma pessoa feliz influi na felicidade de muitas outras!!

Quais os Efeitos e Benefícios da Biodanza?

Os exercícios de Biodanza estão organizados a partir de um modelo teórico, baseado nas ciências da vida: a Biologia, a Antropologia, a Psicologia e a Sociologia. Os exercícios têm por objetivo evocar vivências e, estas vivências estimulam a expressão dos potenciais genéticos. Os potenciais genéticos são aqueles que herdamos quando nascemos. Tais potenciais desenvolvem-se ou não, ao longo da nossa vida, dependendo dos estímulos externos recebidos. Os potenciais genéticos são estimulados pelas linhas de vivência. As linhas vivências estão classificadas em cinco grandes conjuntos:

Vitalidade - Aumento da energia vital e disposição para a ação, integridade motora (ritmo, coordenação, flexibilidade, elasticidade, eutonia, unidade e harmonia de movimentos). **Sexualidade** - Capacidade de experimentar o prazer em todas as suas formas: comer, beber, caminhar, realizar um trabalho/atividade, além do próprio prazer corporal. **Criatividade** - Capacidade de ousar, de sentir-se responsável pela própria vida e de expressar suas emoções (alegria, tristeza, erotismo, ternura). **Afetividade** - Amizade, altruísmo e amor comunitário. Desenvolvimento do indivíduo como ser gregário, integrado com o outro, com sua família, com seu grupo e com sua comunidade. **Transcendência** - Consciência ecológica, percepção holística do universo.

A Biodanza é aconselhável para pessoas de qualquer idade e sexo. Mas, principalmente, para aqueles que buscam uma melhor qualidade de vida. E, qualidade de vida em Biodanza significa ter fortes motivações para viver, ter um bom nível de saúde, ter laços/vínculos afetivos duradouros e estar realizado profissionalmente.