

# A INFLUÊNCIA DA BIODANZA COMO FATOR DE AUTOCONHECIMENTO

THE INFLUENCE OF BIODANZA AS A FACTOR OF SELF-KNOWLEDGE

Mateus Vasconcelos<sup>5</sup>

## Resumo

O presente artigo buscar refletir a influência da biodanza como fator de socialização e autoconhecimento, mostrando no que ela proporciona por meio de sua essência. Relatando sua contextualização histórica e social que permeia o autoconhecimento por meio da Biodanza, bem como traz um sistema de integração afetiva que reestabelece a unidade perdida entre percepção, motricidade, afetividade e funções viscerais.

**Palavras-chave:** Biodanza. Autoconhecimento. Arte.

## 1 Introdução

A Biodanza foi criada a partir de uma ampla elaboração semântica, trata-se de um sistema que determinados movimentos e situações de encontro, acompanhado de música e canto, induzindo vivências capazes de modificar o organismo e a existência humana em diferentes níveis. A semântica do nome Biodanza era mais relacionado com a sabedoria do que com o conhecimento, que incluísse uma concepção sistêmica e Holística.

A sua origem dá-se por meio de fundamentos da Antropologia e Etológica com princípio biocêntrico, ou seja, a conexão imediata com as leis que conservam e permitem a evolução da vida. Trata-se de um sistema desenvolvido em 1965 pelo psicólogo chileno Rolando Toro, em que iniciou seus primeiros estudos com pacientes psiquiátricos com o objetivo da verificação de diversas técnicas de desenvolvimento que pudessem servir para a humanização da medicina.

Biodanza foi uma aproximação do conceito “dançar a vida” proposta por Roger Garaudy, resgatando a dança como movimento natural, pleno de significação e vida, sem associar ao ballet ou outra forma de dança que possua uma estruturação ou algum tipo de associação a psicoterapia. Na verdade, ela traz o sujeito a aflorar em um mundo de sensações, no compasso da música, mediado pela sua própria movimentação e pelo que o outro reage.

A Biodanza é um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de aprendizagem das funções originais da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo (TORO, 2002, p.33). É um sistema de nutrição absoluta,

---

<sup>5</sup> Formado em Licenciatura em Pedagogia e Artes Visuais / UNIMES. Pós-graduado em Arte terapia/FALC. Pós-Graduando em Educação Especial e Inclusiva e Neuropsicopedagogia Institucional e Clínica/FACIBA.

caracterizado com um sistema de psicoterapia social e educação e que se baseia em uma nova percepção ao ser humano. Tendo fundamentos científicos que é baseado nas ciências biológicas, na etologia, em extensos estudos antropológicos, no conhecimento fisiológico das funções de autorregulação e somente reforça estas funções facilitando seu fluir. A Biodanza, portanto, não inclui exercícios de respiração do Prana Yoga, métodos macrobióticos e outras dietas externas nem técnicas de relaxamento ocidental ou do tipo Schutz Jacobson ou Benzon.

Esta ideologia provem de processos de integração, através do grupo, em que se respeita os níveis motores e emocionais de cada aluno. Promovendo a integração do organismo, o que traduz em profunda sensação de harmonia, induzindo vivências de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência.

Biodanza não é interpretativa, nem analítica, pois ela trabalha com uma fenomenologia “AQUI-AGORA” e com situações “EM SI”, onde cada pessoa deve informar a quantidade de proximidade que é capaz de aceitar. Cada pessoa é responsável pelo seu limite de contato. Ninguém pode invadir o espaço privado do outro.

Na sessão de Biodanza, é importante tirar um tempo para dar explicações nítidas sobre os objetivos de Biodanza e a forma que serão alcançados, pois o objetivo da aula está relacionado com as linhas de vivência que deseja desenvolver. O facilitador deverá selecionar um tema coerente com a prática que vai desenvolver, criando sempre oportunidades aos alunos para que exponham seus pontos de vista e formulem perguntas, durante as sessões teóricas trabalha-se o processo de integração ao grupo.

A teoria deve ser caracterizada por ser nítida, breve, clara e profunda e deve conter respostas e inquietudes dos alunos. Na sessão de biodanza é importante lembrar que a integração grupal precisa ser variada e que os jogos não podem ser cansativos; necessitam ser alegre, descontraído, trabalhando exercícios com sequências de fluidez, dança criativa, dança da amizade. Trabalhando durante a sessão a pulsação entre exercícios individuais, em pares e em grupo.

A sessão de Biodanza baseia-se em: *feedback*, integração do grupo inicial, exercícios de ponte, vitalidade, integração individual, integração grupal, objetivo da sessão, fusão grupal, solução e fechamento. Seu ponto de partida é a vivência e não a consciência, os exercícios estão destinados a vivenciar e somente muito posteriormente conscientizar. Os exercícios estão destinados a aumentar o equilíbrio e a regulação dos organismos através da provocação de “vivências integradoras”, elas produzem bem-estar corporal, sensação de harmonia, doçura e plenitude. Há vivências que têm um efeito ativador do sistema simpático-adrenérgico, assim por exemplo, vencer um desafio, enfrentar dificuldades motoras, expressivas ou de

comunicação. Tem as vivências de abandono e êxtase por exercícios de fluidez leve e danças harmonizadoras, cerimônias de regressão e transe, possuem um forte efeito estimulador parassimpático (colinérgico). O transe reforça as funções trofóticas de reparação orgânica. O corpo se experimenta, às vezes, como sem limites e com transpiração gelada. Já as vivências de prazer erótico, de “dar e receber continente”, e, em geral, as de caráter afetivo provocadas por exercícios de encontro e carícia, têm um poder altamente regulador da atividade simpático-parassimpática. Os exercícios de criatividade vinculam-se a transmutação de energia desordenada e em energia de regulação e diferenciação.

## **2 Fundamentação teórica**

### **2.1 Origem da Biodanza**

Em 1965, Rolando Mario Toro Arañeda iniciou seus primeiros trabalhos de dança com pacientes psiquiátricos com o objetivo de verificação de diversas técnicas de desenvolvimento que pudessem servir à humanização da medicina. Toro aprofundou-se em seus trabalhos em 1971, em Buenos Aires, formalizando melhor o modelo operatório com dois eixos: identidade transe, diferenciação e integração. Em 1976, passou a trabalhar em Belo Horizonte, Brasília e São Paulo, nesta época surgiram os primeiros conceitos da Teoria de Vivência e das protovivências. Em 1978, houve a substituição do nome psicodança por biodanza, um modelo que evoluiu progressivamente de uma visão antropocêntrica para uma visão biocêntrica.

apresentava o grave defeito de comportar uma cisão. O prefixo “psico”, de fato, deriva do grego *psyché*, que significa “alma”; logo Psicodança seria “dança da alma”. O termo continha implicitamente a cisão platônica entre corpo e alma. Era preciso restabelecer o conceito original de dança em sua mais ampla acepção: como movimento de vida, que não poderia, porém, ser associada ao balé clássico ou outra forma de dança estruturada, como também não poderia ser associada a uma forma particular de psicoterapia. (TORO, 2002, p.37).

Inspirado em experiências clínicas, Rolando Toro chamou a atenção para a utilização da música e da dança, para cada distúrbio deveria haver uma adequação dos estímulos musicais sendo eles instrumentais ou eufóricas. Esta criação do termo Biodanza veio a partir de uma ampla elaboração semântica. Trata-se de um sistema em que determinados movimentos e situações de encontro, acompanhando a música e canto, induzem vivências capazes de modificar o organismo e a existência humana em diferentes níveis: homeostase orgânica, estrutura postural, estilo de vida, processos socioculturais. É possível compreender que a proposta da Biodanza é uma evolução pelo amor, pela união e não pela guerra. Percebe-

se que o centro de todo este sistema é a criação sutis de laços, caminhos para integração e intimidade. Preparando as pessoas para exercer o amor, como se entrevê na seguinte passagem da introdução do livro de Rolando Toro.

Sentia às vezes, em meu corpo, toda a manifestação do êxtase, do erotismo, da fraternidade, da energia criadora, do ímpeto vital. Sentia a possibilidade do contato puro com a realidade viva, por meio do movimento, do gesto e da expressão dos sentimentos. A música era a linguagem universal, a única que todos nós podíamos compreender na Torre de Babel do mundo; a dança era a maneira ideal de integrar corpo e alma, e podia comunicar a todos os participantes felicidade, ternura e força. E eu quis compartilhar tudo aquilo com um grande número de pessoas (TORO, 2002, p. 9).

Biodanza é uma técnica de grupo e em certo modo de massas, não é possível fazer Biodanza individual. A Biodanza era e continua a ser um modo de convivência com a beleza. A unidade afetiva é gerada na troca de energia íntima com os outros (TORO, 2002, p.9).

## 2.2 Conceito Fundamentais

A Biodanza, baseia-se na ciência convencional, na biologia, na neurologia, na psicologia avançada, na antropologia, na sociologia, na ecologia e nas ciências políticas. Isto, faz com que analisemos sua proposta inicial, sua intenção e objetivos que norteiam. Assim, Rolando Toro (2002), esclarece-nos:

A base conceitual da Biodanza provém de uma meditação sobre a vida; do desejo de renascermos de nossos gestos despedaçados, de nossa vazia e estéril estrutura de repressão; provém, com certeza, da nostalgia do amor. (...) A Biodanza é por isso uma ampla transgressão dos valores culturais contemporâneos, das imposições de alienação da sociedade de consumo e das ideologias totalitárias. Propõe-se restaurar no ser humano o vínculo original com a espécie como totalidade biológica, e com o universo como totalidade cósmica (TORO, 2002, p.13).

Na visão do fundador da Biodanza, o corpo tomou significações simbólicas e por meio destas simbolizações tem se dissociado. Neste processo, busca-se conquistar a unidade para o indivíduo. Corpo e alma são duas dimensões de uma só realidade. A integração que se faz em Biodanza consiste em fundir corpo e alma em uma totalidade.

## 2.3 Biodanza: Uma nova perspectiva de analisar a dança

A dança no seu sentido mais original, mais profundo, é o movimento da vida. A dança não é o balé, não é um espetáculo, não se trata de fazer figurinos e um cenário. A dança é um movimento profundo que surge do mais profundo do homem, com o ritmo biológico, com o ritmo do coração e da respiração, é um movimento vinculado ao cosmo. É algo que nos

emana verdadeira e profundamente, não por meio de uma ideologia meramente conceitual, mas sim com tudo que nós somos. Rolando Toro define a dança como:

um modo de ser no mundo que representa uma via privilegiada de acesso à nossa identidade original, e, também, a expressão da unidade orgânica do homem com o universo. Esta noção da dança como “movimento integrativo” é muito antiga e revela, através da história, numerosas expressões culturais como a dança primitiva, as danças órficas, a cerimônia tântrica ou as danças giratórias do sufismo (TORO, 2002, p.13-14).

A biodanza desperta uma nova sensibilidade frente a vida. A pessoa deve chegar a “dançar sua vida”, postulando uma concepção das relações humanas e cósmicas. Ela reestabelece a vinculação original com a natureza, propondo a defesa do meio ambiente biógeno. Ela traz um sistema de mudança social, sua prioridade está em resolver os problemas de sobrevivência. Biodanza propõe introduzir esta variável, modificando os microssistemas sociais, no sentido de restabelecer o vínculo original entre movimento-alegria, movimento-amor.

Ao relacionar-se em uma dança do amor, reestabelece-se um sentimento cósmico que os integra a uma unidade maior, pois é do princípio do biocêntrico que podemos extrair a qualidade transcendente do ser humano, isto é, a denominação do princípio biocêntrico dá-se a um estilo de sentir e pensar que tomo como ponto de partida e como referência existencial a vivência e a compreensão dos seres vivos. Isto quer dizer que nossos movimentos, nossa dança, organizam-se como expressões de vida e não como meios para alcançar fins antropológicos, sociais ou político-econômico.

Não se trata de ouvir a música numa sessão de biodanza, mas de fazê-la, trata-se de mover-se dentro dela e, através do transe dançante, transformar-se na própria música. Santaella (2001) definiu muito bem esse momento:

No segundo modo de ouvir, ouvir com o corpo, entramos na dominância do universo rítmico, da percussão na música, quando o ouvir não se limita a uma escuta através do ouvido, mas amplia-se para uma escuta que reage no corpo. Na sua primeira modalidade, o efeito da música no corpo equivale àquilo que pode ser chamado de corpo tomado. O ritmo penetra no corpo, cria-se uma fusão e, de repente, o próprio corpo parece ser a fonte geradora do ritmo. (...) é algo que nasce da capacidade de entregar o corpo inteiro ao chamamento do ritmo, como se a música estivesse saindo de dentro do corpo. (SANTANELLA 2001, p.83).

A música pode influenciar a nossa identidade por situações de encontro, pois a identidade é permeável por música e pela presença do outro, portanto, a Biodanza trabalha com Gestalt música-movimento e vivência, uma vez que os elementos musicais para induzir estados emocionais, ativar processos psicossomáticos, estimulam o contato interpessoal. A Biodanza, tenderia a estimular o hemisfério direito, não-verbal, de função integradora, tátil, musical, compensando assim o enorme desequilíbrio produzido por uma cultura cognitivo

verbal, analítica e dissociativa. O processo da Biodanza faz com que os alunos transcendam os problemas do ego e aborda de imediato sua vinculação saudável consigo, proporcionando um encontro corporal progressivo de sinalização recíproca, integrando o indivíduo à sua espécie.

Precisamos compreender que numa sessão de Biodanza, os seres encontram-se com amor e reverência, projeta-o em ciclos ecológicos germinativos. Todo amor que possamos dar ainda é insuficiente para as necessidades de nossa época violenta e carente de contato. Caminhar de mãos dadas é um ato político e quem faz Biodanza possui um instrumento para alcançar a consciência comunitária, que não provém de uma ideologia, mas da vivência do *eros* diferenciado.

### **Considerações finais**

Precisamos compreender que não basta o ser humano se libertar da miséria econômica, também é necessário liberá-lo de sua miséria afetiva e sexual, de sua pobreza criativa, de sua incapacidade para desfrutar o prazer de viver e a Biodanza surge com este intuito. Ela busca uma transgressão dos valores dominantes, sempre tentando superar as formas de violência pelo reaprendizado do afeto, possibilitando que ao dançar o ser humano consiga se conectar consigo, com o próximo e com a natureza. Quando a Biodanza propõe um processo de integração e desenvolvimento de cada indivíduo, ela postula uma liberdade e um respeito por este indivíduo, como agricultor respeita a semente, propondo uma harmonia da música, uma harmonia do amor, no movimento cordial da vida. A biodanza não faz uma representação, pois em cada movimento tem um significado real e um valor aqui-agora, o movimento ocorre por motivações internas carregadas de emoções, o aluno deixa de ser paciente passivo para tomar em suas mãos o processo de evolução. Desenvolvendo a parte que permanece sã, não se analisa a miséria humana, mas sim, aumenta-se a grandeza do homem.

### **Referências**

GARAUDY, R. **Dançar a Vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

REICH, W. **A função do orgasmo** - Problemas econômico-sociais da energia biológica. São Paulo: Editora Brasiliense, 14. ed., 1988.

SANTAELLA, L. **Matrizes da Linguagem e pensamento** – sonora, visual, verbal. São Paulo: Iluminuras: 2001.

TORO, R. Psicodanza y modificaciones de la respuesta sexual. **Comunicación a las V Jornadas Latino Americanas de Sexología.** Buenos Aires, 1976.

TORO, R. Alteraciones de la Identidad durante el Trance Musical. Informe al II. **Congreso Mundial de Musicoterapia.** Buenos Aires, 1976.

TORO, R. **Biodanza.** (M. Tápia, trad.). São Paulo: Editora Olavobrás, 2002.