

# Equilíbrio de corpo e alma dançando

escrito por Universo e Cultura



Movimento, música e interação são as bases da biodança, uma atividade que usa o corpo para equilibrar as emoções.

**Texto • Carine Portela / Triada.com.br**

“A humanidade vive um momento de individualidade acentuada, em que as pessoas se sentem sozinhas, perdidas, carentes e com dúvidas a respeito da própria existência”, diz Wilson Barros, professor de biodança, em São Paulo. Na tentativa de reverter esse quadro, que leva ao estresse e à depressão, a biodança surge como uma poderosa ferramenta que propõe uma meditação sobre a vida, a busca por autoconhecimento e o desenvolvimento dos potenciais humanos.

A técnica, criada há cerca de 40 anos pelo psicólogo e antropólogo chileno Rolando Toro, objetiva ajudar as pessoas a aproveitarem o lado positivo da vida, acima de tudo. “A dança foi o meio escolhido para alcançar tais resultados por ser uma linguagem eterna, capaz de traduzir em cada movimento coreográfico ideias e sentimentos próprios do nosso mundo emocional”, diz o especialista.

E não se trata apenas de um fortalecimento das relações emocionais. Por estar baseada em estudos de biologia e medicina, a biodança também mexe com o trabalho de hormônios e neurotransmissores que regulam o funcionamento do organismo.

**Aprendizado coletivo**

O sistema é composto por exercícios que estimulam a comunicação afetiva, o desbloqueio da energia proveniente das zonas erógenas, o contato físico entre os participantes e o resgate da autoestima. Além disso, o método é também bastante eficiente em casos de dependência química e para pessoas que possuam impulsos destrutivos.

Para oferecer esses resultados, a biodança precisa ser praticada em grupos, pois se baseia na crença de que a presença do outro modifica as pessoas em todos os níveis, orgânicos e existenciais. “A evolução solitária não coloca o indivíduo em equilíbrio com o mundo a sua volta.”

Segundo os adeptos, as aulas em grupo favorecem novas formas de comunicação e fortalecem vínculos afetivos, o que dá à pessoa autoconfiança e coragem – características que a fazem forte o suficiente para enfrentar seus problemas cotidianos.

Agora, caso o aluno demonstre a necessidade de um acompanhamento mais individualizado, cabe ao professor, durante as sessões, realizá-lo. “O que importa mesmo é fazer o praticante mais feliz.”

### **Como funciona**

Os alunos são guiados por exercícios, chamados de vivências, que se relacionam com cinco temas: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. O objetivo final é promover uma verdadeira revolução no estilo de vida do participante, fazendo-o entender e concretizar as modificações fundamentais para a sua evolução. Descubra o que essa dança orgânica pode fazer por cada vivência:

**VITALIDADE:** necessária para garantir a energia que nos torna capazes de enfrentar o mundo. Os exercícios da biodança encaram o corpo como um templo sagrado. Também diz respeito à cura de doenças psicossomáticas e ao abandono de comportamentos autodestrutivos.

**SEXUALIDADE:** refere-se à necessidade humana de sentir prazer. A biodança atua no sentido de eliminar o sentimento de culpa

ligado ao aproveitamento dos prazeres mundanos. Trata o sexo como algo sagrado e o orgasmo como o símbolo máximo da fusão cósmica entre dois seres.

**CRIATIVIDADE:** é o elemento de renovação que precisamos aplicar em todas nossas tarefas diárias. O objetivo da biodança é despertar na pessoa a percepção clara de que cada um de nós é único em todo o Universo. Ela incentiva o contato com as artes – poesia, teatro, pintura – e estimula a ousadia.

**AFETIVIDADE:** amor, carinho e respeito são os pontos principais trabalhados pela biodança. É preciso amar, confiar, se entregar. A técnica prega que, sobretudo, é preciso amar a si mesmo. É por isso que ela considera tão importante criar um ambiente adequado para o desenvolvimento da auto-estima.

**TRANSCENDÊNCIA:** ir além, na intenção de se integrar com a humanidade, com a natureza e com o Universo. Isso significa experimentar estados de êxtase e desenvolver a consciência cósmica. Segundo a biodança, é iluminado aquele que tem a capacidade de levar luz à vida do outro.