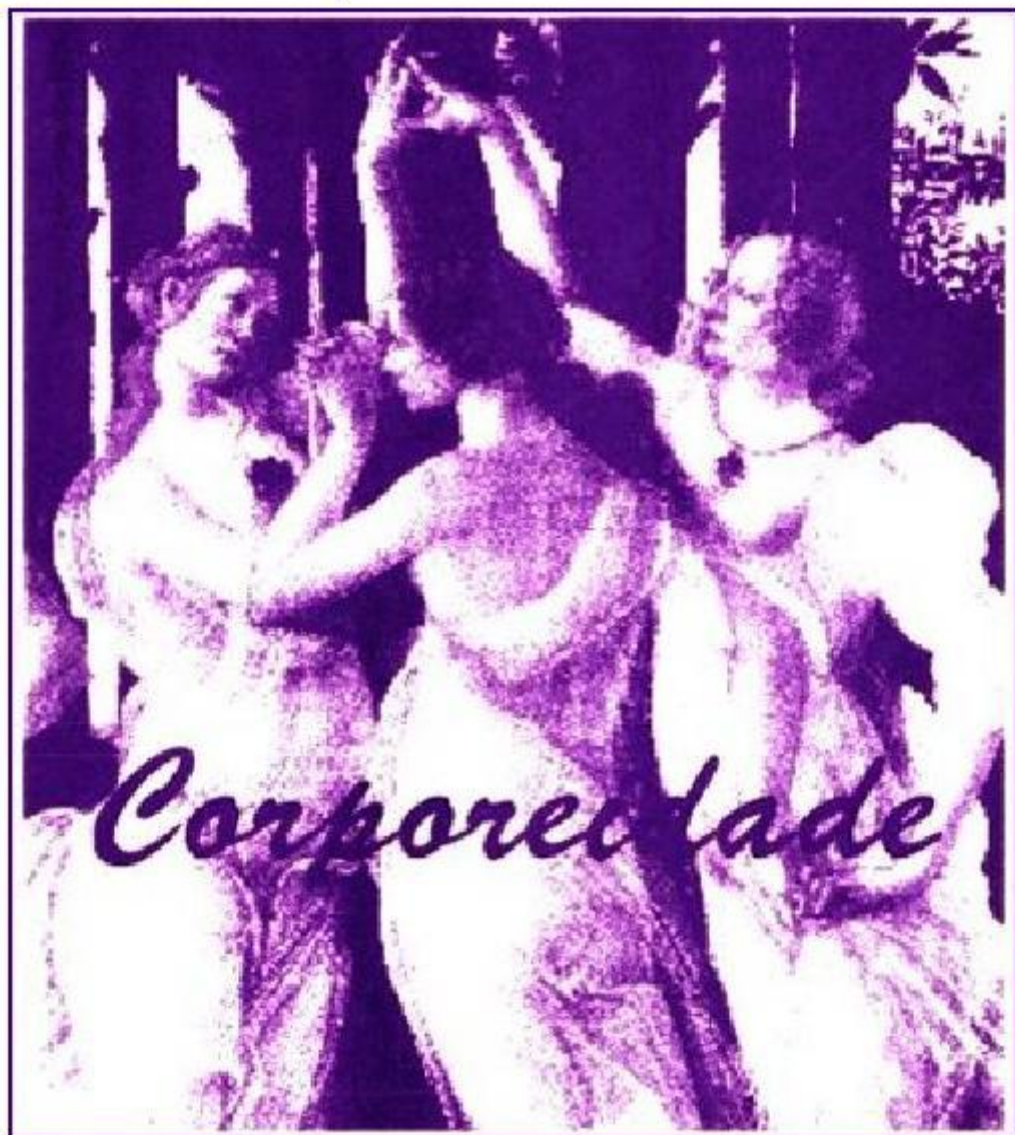


Cadernos de **BIODANÇA**



ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO DO SISTEMA BIODANZA® - nº 7 - 1999



SUMÁRIO

- # Apresentação, *Redação.*
- # O Corpo: expressão social, *Rolando Toro.*
- # Fenomenologia e Corporeidade, *Terezinha Flores.*
- # O caminhar como expressão existencial, *Rolando Toro.*
- # A dança do caminhar, *Feliciano Flores.*
- # O caminhar de Hillman, *Terezinha Flores.*
- # Aprendizizes do ser na arte do viver, *Maria Herlinda Borges.*
- # Biodanza – dança, música canto e a arte de ser, *Sergio Cruz.*
- # Biodanza para internos de uma instituição psiquiátrica, *Nélida Pérez.*
- # Garimpando o Stratoyotes, *Dorli Signor.*
- # Transmutação de energia no nível biológico, *Feliciano Flores.*
- # Globalização, empregabilidade e Educação Biocêntrica, *Gregório Benfica.*
- # Biografias: Francisco J. Varela, *Redação.*
- # Eventos.
- # Poesias: O Erro de Pascal, *Terezinha Flores.*
Futuro, *Feliciano Flores.*
Fluidez, *Feliciano Flores.*
La Danza, *Rolando Toro.*
Formas de Danza, *Rolando Toro.*
Todos somos uno, *Rolando Toro.*
Eu sou, *Feliciano Flores.*

APRESENTAÇÃO

A Escola Gaúcha de Biodança tem a grande satisfação de continuar oferecendo à comunidade os nossos Cadernos. Estamos no nº 7, procurando aprimorá-los cada vez mais, centrando os artigos em um tema específico.

O tema da Corporeidade, escolhido para esta edição, já não é mais um tema importante apenas no âmbito da Biodanza®. Várias outras áreas das ciências humanas, e em particular a Educação, começam a considerar o corpo em movimento como expressão existencial.

O contato entre os corpos, e especialmente os efeitos terapêuticos da carícia, tem sido tema de vários experimentos científicos nas áreas do comportamento e do desenvolvimento da criança e do tratamento de enfermidades psicossomáticas.

Como já informamos na Apresentação do nº 6, a partir daquele número não iremos mais publicar o texto integral de Monografias com continuidade em outras edições dos Cadernos. Cada edição terá um tema marcado por alguns artigos principais.

Assim, quem desejar publicar o conteúdo de sua Monografia, envie-nos um artigo resumido a, no máximo, cinco páginas em Times New Roman 10 e espaço simples. Isto corresponde a cerca de dez páginas nos Cadernos.

Reiteramos nosso convite para que contribuam com este nosso projeto enviando artigos, estudos, poesias para seleção e possível publicação. Somos gratos pela colaboração nesta proposta de difusão de ideias e sentimentos inspirados pela Biodanza®.

O fato de continuarmos usando o ç com cedilha no título dos Cadernos e no nome da Escola é mais uma questão de praticidade e, talvez, de identidade. Tanto estes Cadernos como a Escola Gaúcha estão totalmente integrados e sentem pertencentes a BIODANZA® - Sistema Rolando Toro.

A Redação

O CORPO: expressão social

Rolando Toro

Após 25 séculos, chegamos à vertente da liberação dos corpos.

Depois de jogar os corpos esgravados aos leões no circo romano e de crucificar o corpo do Homem-Deus; depois de flagelar os corpos com chibatadas para ganhar o céu, avançando entre as fogueiras humanas da Inquisição, entre as infinitas formas de tortura; depois do holocausto de Hiroshima e Nagasaki e da auto-incineração dos monges vietnamitas, chegamos à idade do Corpo Bem Amado, do hedonismo contemporâneo, das massagens e das terapias corporais.

Nesse momento, a preocupação está centrada na "liberação dos corpos", na liberação da repressão sexual, do pranto, do grito, das tensões caracterológicas denunciadas por Reich.

Contudo, é necessário pôr as coisas em ordem.

Somos uma espécie que caminha em direção ao abismo. Antes da liberação, é urgente alimentar os corpos. Antes da psicoterapia, é necessária a sobrevivência.

É nesse ponto que os corpos são uma expressão social, que a esquizofrenia e o raquitismo pertencem a um mesmo corpo, que a carência sexual e a carência de alimentos formam parte de uma só problemática.

Qual é o problema de uma criança raquítica? A deformação dos corpos, a inchação do ventre, a infiltração do plasma nas articulações, a solidão, o desamparo, a humilhação?

É necessário reformular as técnicas de assistência.

O primeiro problema da Psiquiatria é como alimentar milhões de famintos. Depois, a liberação dos corpos.

Na busca do poder, as pessoas deixam de ser nutridas. Biodança é um sistema de nutrição absoluta. Você se nutre do Cosmos, do amor dos outros e dos frutos da terra. Pão e beijo são os instrumentos de troca.

O corpo é o resultado de uma postura existencial: uma gama de palimpsesto^(*) com sucessivas gravações e modificações.

Cadernos de BIODANÇA

O que fez a sociedade desse corpo? O que fez a sociedade do corpo desse operário com as costas encurvadas, com as mãos endurecidas, com a boca apertada, com o sexo impotente? Onde começa a humilhação e onde termina? Onde sua impotência sexual não é a impotência de toda a sua vida? Onde a cifose dorsal não é a identidade massacrada? O que fez a sociedade do corpo da prostituta e o que fez a sociedade do corpo do soldado?

Como se constrói o corpo maníaco de um fascista, o corpo depressivo dos homens-formiga ou o corpo enfartado daquele que os explora? Não somos por acaso a resposta macabra a um mundo sem piedade? Não somos a garra, a couraça, os olhos convertidos em punhais? E o sexo, um pistão, a parte de uma máquina que se insere a contratempo no vazio da noite masturbatória?

O que fez a sociedade com os seios que nos amamentam, com as bocas sem dentes? O que fez com os nossos passos feitos para caminhar em busca do irmão e que avançam sigilosos como os passos de um caçador? O que fez a sociedade com os nossos pobres cérebros delirantes? Não foram os nossos pais aqueles que geraram o trauma, o vício do abandono, a esquizofrenia?

É a herança histórica de uma patologia da qual, pela primeira vez, temos consciência. Somos a expressão grotesca de nossos valores culturais.

Devemos renascer em um corpo ardente e pleno de amor, em harmonia, na majestade do sexo, no ímpeto do salto e na fraternidade do abraço. Somente cortando o fio histórico e começando de novo, do fundo de nós mesmos.

O processo evolutivo do ser humano tem que começar com a etapa de sobrevivência, prosseguir com a etapa da liberação, para culminar com a felicidade amorosa e criativa.

(*) Manuscrito em pergaminho

***Os títulos seguintes
são adaptações de textos
de Rolando Toro
por Feliciano Flores***

O CORPO COMO FONTE DE PRAZER

A idéia do corpo, através do tempo, tem sido associada à dor, à enfermidade e ao sofrimento.

Esta visão determina atitudes e estilos de vida conformistas e dependentes. Só podemos vencer o temor ao sofrimento desenvolvendo nossa capacidade de prazer.

Cadernos de BIODANÇA

O prazer está a tal ponto desprestigiado dentro da escala de valores convencionais que, para muitos, é sinônimo de superficialidade, futilidade ou materialismo. Sem dúvida, não há prazer verdadeiro que não se origine da profundidade e do ímpeto natural da vida.

Sensibilizar-se para encontrar os caminhos que conduzem ao prazer é parte do aprendizado em Biodança. Aprender a desfrutar de todos os pequenos e grandes prazeres que a vida nos oferece é a mais importante das aprendizagens.

O prazer da dança, no sentido da Biodança, é a primeira abertura. Aprender a escutar a música em estado regressivo é outro dos importantes caminhos. Tomar consciência dos prazeres cotidianos é o terceiro caminho. E o quarto caminho é desenvolver todas as possibilidades de erotismo.

Os prazeres cotidianos estão à nossa disposição:

- o prazer de um banho morno e do contato de toalhas macias;
- o prazer de pisar na grama, na areia da praia, num tapete suave;
- o prazer de respirar, de beber água, de comer uma fruta;
- o prazer de uma massagem, de um abraço, de um carinho;
- o prazer de deitar-se para dormir;

- o prazer de acordar e espreguiçar-se;
- o prazer do trabalho criativo;
- o prazer do contato com pessoas queridas;
- enfim, o prazer de viver !

É verdade que muitas destas coisas são inacessíveis para milhões de seres humanos perseguidos, marginalizados, doentes ou sem recursos mínimos para alimentar-se.

Mas devemos insistir em que a atitude para o prazer pode desenvolver-se em todo ser humano e que os acessos ao prazer se dão pelos mais diferentes caminhos.

A questão do prazer deve ser enfocada do ponto de vista psicopedagógico, que afete todos os seres humanos, sem distinção de classe, visão política ou crença. Devemos considerar toda ação que implique em sofrimento como patologia. O ato de viver deve ser prazeroso em si mesmo.

A visão do ser humano na nossa civilização dicotomiza a pessoa em corpo e mente, corpo e psique, corpo e alma, corpo e espírito. O corpo é visto como um escravo da mente, como um repositório da psique ou como o veículo temporário da alma.

As mensagens suaves e precisas do corpo não são ouvidas e nós o submetemos às torturas de ginásticas deformantes, com o objetivo

Cadernos de **BIODANÇA**

de moldá-lo a padrões, ou aos vícios destruidores da bebida ou do fumo.

Para a Biodança, o corpo é um todo que se justifica pelo que é: gentil, harmonioso, terno, voluptuoso e intrinsecamente belo. Manifestação da Vida em toda sua maravilha.

O CULTO DO CORPO

Penso que é necessário voltar ao conceito do corpo como expressão de saúde, harmonia e beleza.

A abordagem do corpo enquanto tal, como forma expressiva, como estrutura animada, é uma tarefa indispensável em psicoterapia.

O corpo possui realidade iniludível, indubitável.

Foi sendo produzida, nos meos que se propõem ao crescimento pessoal, uma tendência a considerar o corpo como uma rede de energia: "Chakras", "pontos e meridianos de energia", "centro Ki", "circulação e bloqueio da energia", etc.

Esta é uma maneira de introduzir a abstração e retornar às etapas dissociativas nas quais se pensava que os seres humanos eram uma alma que habitava essa passageira estrutura carnal. Em suma, tais formas de psicoterapia desen-

carnaram novamente o ser humano.

Mas o corpo é forma e sensação. O ser humano é pele, carne, ossos e vísceras. O corpo é juvenil ou velho, harmonioso ou dissociado, sensual ou frio, turgente ou erétil ou flácido. O corpo possui beleza intrínseca ou fealdade.

Negar isto é voltar à Idade Média, quando o objetivo da vida era salvar a alma.

Temos medo de falar sobre o corpo para não cair em conceitos dissociativos. Diríamos: não somos somente corpo, somos também psiquismo, temos um "eu", somos espírito, energia, personalidade. Assim, nossos escassos meos conceituais convertem novamente o ser humano em fantasia.

Sem dúvida, o corpo é também matéria e forma. O corpo é genital, diferenciado. Matéria animada, forma expressiva, identidade celular, animalidade e sexualidade. A fascinação dos seres humanos se manifesta através da totalidade expressiva.

O corpo está ligado ao desejo até o ponto que constituem uma só realidade. E assim, está unido à saúde, à doença, ao prazer e à dor, enquanto fisiogênese e "criação atual", formando uma unidade morfogenética, auto-organizada, uma identidade na qual separar matéria e energia é impensável.

TERAPIAS DE CONTATO E SEUS FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS

Em uma sociedade repressiva como a nossa, em que a falsa moral e os preconceitos em relação ao corpo se manifestam em todos os níveis, o surgimento das chamadas *terapias de contato* representa uma verdadeira escalada científica de transgressão.

Estas terapias partem do princípio de que o contato corporal é terapêutico. A função do contato como via terapêutica fundamenta-se em dados clínicos e experimentais resultantes de estudos e pesquisas de importantes cientistas deste século. Alguns exemplos:

a. Estudos zoo-antropológicos:

- Charles Darwin (*A Expressão das Emoções no Homem e nos Animais*) descreve suas observações sobre o rubor, formas de contato corporal e expressão de amor.

- Irenäus Eibl-Eibesfeldt (*Amor e Ódio*) põe em evidência, através da comparação entre comportamentos animais e de humanos europeus, americanos e asiáticos, que a tendência ao contato corporal, em suas múltiplas modalidades, corresponde a uma necessidade primordial tanto em animais como nos seres humanos.

- Desmond Morris (*O Macaco Nu, Comportamento Íntimo*) descreve as formas socialmente acei-

táveis de contato que a sociedade humana criou para atender sua necessidade gregária de aproximação corporal.

- Mircea Eliade (*O Xamanismo*) relata as formas primitivas de cura através do contato entre o curandeiro (xamã, bruxo) e o doente.

b. Pesquisa experimentais:

com animais:

- H. Harlow *et al.* (*Development of Affectional Responses in Infant Monkeys; Social Deprivation in Monkeys*): crias de macacos foram colocadas junto a mães artificiais de arame e de pelúcia. Embora só as de arame fossem providas de mamadeiras, após alimentar-se as crias buscavam aconchegar-se às mães de pelúcia. Testes posteriores confirmaram que, além de contatos táteis mais suaves, os filhotes necessitam de uma mãe em movimento. Além disto, os filhotes mostravam um desenvolvimento mais saudável quando, além do contato com a mãe verdadeira, lhes era possibilitado brincarem com companheiros da mesma idade. Estas experiências demonstraram a importância da estimulação do contato com a mãe e com outras criaturas da mesma faixa etária.

- Seymour Levine (*Infantile Experience and Resistance to Physiological Stress*): ratos de laboratório acariciados na sua primeira infân-

Cadernos de BIODANÇA

cia apresentaram maior resistência ao estresse na fase adulta; ratos não acariciados tinha uma adaptação muito mais defeituosa aos estímulos nocivos.

- F. Beach & J. Jaynes (*Effects of Early Experience upon the Behavior of Animals*): não só o tipo e a quantidade de carinho, como também a idade em que o carinho é proporcionado, influenciam no comportamento de animais jovens.

com humanos:

- Margareth Ribble (*Os Direitos da Criança*): os bebês necessitam de três tipos de estimulação sensorial, além da atividade nutritiva oral: **táctil** (contato direto com a mãe, carícias e pressões suaves), **cinestésica** (movimento, balançar suavemente), **auditiva** (conversar e cantar para o bebê).

- René Spitz (*The Role of Ecological Factors in Emotion Development in Infancy*): crianças institucionalizadas nos primeiros anos de vida e carentes de afeto materno sofrem danos irreversíveis no aspecto motor, afetivo, de linguagem e de desenvolvimento intelectual.

- J. Rof Carballo (*Mundo Emocional y Cérebro Interno*): a vinculação neurológica entre o neo e o arquicérebro se realiza nos primeiros meses de vida e para que isto ocorra adequadamente é necessário que a criança se sinta prote-

gida e segura pelo amor materno; o sorriso infantil aos três meses de vida revelaria que a citada vinculação foi bem realizada; a ausência de contato emocional (carícia) entre a mãe e a criança gera transtornos dermatológicos (eczema infantil), observação confirmada por estudos de René Spitz e Catalina Wolf.

- Frederick Leboyer (*Por un nacimiento sin violencia*): "...através do contato das mães a criança capta tudo: o nervosismo ou a tranqüillidade, a torpeza ou a segurança, a ternura ou a violência."; propõe um novo enfoque ao problema do nascimento, evitando a violência que significa o parto tradicional; o nascimento com amor representa uma nova etapa de um imenso valor profilático e uma nova concepção da infância.

Numerosos outros investigadores destacam a importância do contato mãe-filho para o desenvolvimento saudável da criança.

Portanto, o contato e a carícia são saudáveis, promovem mais saúde, geram mais vida dentro da Vida.

CONTATO E CARÍCIA COMO ATOS CURADORES

O contato e a carícia têm efeitos emocionais e viscerais (fisiológicos) sobre o nosso corpo.

Cadernos de BIODANÇA

Quando uma pessoa se sente acariciada e desejada por outra tem reforçado seu sentimento de auto-estima, valoriza seu corpo como algo agradável, capaz de despertar desejo e dar prazer.

No aspecto orgânico se inicia, junto com o desejo e o prazer da carícia, uma série de processos neuroendócrinos elevadores do tônus vital.

O continente natural de nossa identidade é a pele, nossa percepção do limite. A pele, porém, não tem apenas a função de nos separar e proteger; é através dela também que podemos nos unir aos outros, fundir-nos aos demais atendendo ao nosso instinto gregário.

Em Biodança consideramos a função do contato como terapêutica na medida em que o contato corporal e, em especial, a carícia ativam, mobilizam, transformam e reforçam o continente de nossa identidade.

A falta de carícias produz sérias distorções da imagem corporal, podendo conduzir à anorexia ou à bulimia.

A repressão ao toque na infância pode produzir zonas cegas ou insensíveis no esquema corporal. Muitos casos de frigidez provêm de mandatos parentais de "não te toques" e "não te deixes tocar".

A relação sadia com nosso corpo está condicionada pelo contato com o outro. Porém, o

contato em si, o contato apenas mecânico, não é curativo. Tem que se dar dentro de um contexto afetivo, num processo progressivo de comunicação e empatia. O contato deve alcançar a categoria da carícia.

Carícia é uma expressão de afeto através do contato corporal e cuja condição essencial é um balanço entre o desejo de dá-la e o desejo de recebê-la. Na carícia existe sempre um compromisso corporal. É um ato de intimidade por excelência. É, ao mesmo tempo, um ato de reconhecimento e valorização da pessoa como um todo.

A carícia é plena de consistência na dialética de dar e receber. Sua dinâmica é, portanto, um circuito palpitante de reciprocidade. É um ato a dois, um diálogo de amor.

Para que o encontro de carícia se realize com plena reciprocidade, alguns requisitos são indispensáveis:

★ **progressividade**: por um lado, as pessoas, em geral, têm medo de perder suas defesas; por outro lado, mandatos anteriores e preconceitos geram culpas. O contato, portanto, deve ser progressivo para que se diluam suavemente as defesas e as culpas.

★ **permissividade**: em um encontro de carícia não deve haver invasor nem invadido; cada um

Cadernos de BIODANÇA

sabe até onde quer ser tocado e deve sinalizar claramente seu nível de permissividade.

★ auto-regulação: cada um deve conhecer, e dar a conhecer, claramente seu nível de permissividade; seu corpo, como o corpo do outro, é sagrado e só deve ser tocado a um nível de intensidade em que ninguém se sinta violentado; cada um é responsável por si mesmo, seja no prazer, seja no desconforto.

★ entrega: na medida em que nos vamos permitindo um contato mais prazeroso, vamos aumentando nossa confiança, em si e no outro, nossa disponibilidade para dar e receber, e nossa cumplicidade para o ato amoroso e sagrado da carícia.

ENTREGA E CURA – EFEITOS DA CARÍCIA

Na medida de nossa capacidade de entrega, o ato de acariciamento pode nos proporcionar diversos efeitos saudáveis. Entre muitos, citamos:

- ✓ otimização do equilíbrio homeostático;
- ✓ mudança nos umbrais de resposta límbico-hipotalâmica;

- ✓ harmonização do balanço simpático-parassimpático (equilíbrio neurovegetativo);

- ✓ compensação dos sistemas ergotrópico e trofotrópico;

- ✓ ativação cárdio-respiratória;

- ✓ revitalização de órgãos tais como pele, músculos, vasos, coração etc.;

- ✓ reforço imunológico;

- ✓ efeitos sedativos sobre dores orgânicas;

- ✓ diluição de tensões e ansiedades;

- ✓ efeito antidepressivo;

- ✓ aumento da libido;

- ✓ aumento dos hormônios sexuais por ação gonadotrópica;

- ✓ integração afetivo-sexual;

- ✓ intensificação da sensibilidade afetiva;

- ✓ elevação do ânimo (humor endógeno);

- ✓ aumento da auto-estima;

- ✓ reforço de instinto de sobrevivência;

- ✓ percepção integrada de si mesmo;

- ✓ maior sentimento de liberdade vinculada;

- ✓ ampliação da consciência: pessoal, comunitária, ecológica;

- ✓ aumento da consistência existencial.

- ✓ etc. etc. etc. ...



FENOMENOLOGIA E CORPOREIDADE

Terezinha Flores

Facilitadora de Biodança

Filósofa

A contribuição da Fenomenologia para o referencial teórico de Biodança é de extrema significação. Não apenas porque a Fenomenologia dá as bases para a metodologia da Biodança, mas também porque aborda as relações entre corporeidade e VIVÊNCIA.

Costuma-se estabelecer como expoentes da Fenomenologia o triângulo (1) Dilthey, (2) Husserl e (3) Merleau Ponty. O primeiro, tendo desenvolvido a noção de "visão de mundo" (*Weltanschauung*) e, nesta, tendo cunhado o conceito de "vivência" (*Erlebnis*); o segundo, tendo elaborado os "elementos para uma Fenomenologia do Conhecimento", especificando as fases do método fenomenológico, especialmente a noção de "epoké" (suspensão entre parêntesis); e o terceiro, tendo estabelecido as relações entre a Corporeidade e o Espírito (na obra "O Olho e o Espírito").

WILHELM DILTHEY (1833-1911), partindo da relativização dos valores, sustenta que estes adquirem significação e conteúdos diferentes em distintos momentos históricos. A intuição dos valores vai variar, pois, segundo as circunstâncias históricas.

Fazer História significa "experimentar como um acontecimento e como uma VIVÊNCIA os fatos registrados". Todos os acontecimentos e/ou vivências "se encontram em relação recíproca tal que a presença de um está implicada nos demais, e assim se dá a variação".

A captação destes processos é chamada por Dilthey de "Weltanschauung" (visão de mundo), isto é, a organização de um mundo de estados de ânimo, de emoções, de entusiasmo, de temores, provados pelo ser humano inserido nos fatos da História (como uma guerra, a revolução industrial, etc.).

Cadernos de BIODANÇA

A continuidade do relativismo de Dilthey deu-se através da Fenomenologia de Husserl.

EDMUND HUSSERL (1920) deixou-nos elaborada a relação entre a sensibilidade e o entendimento. Ele colocou na INTUIÇÃO (sensível e categorial) a possibilidade de fundar tais relações. A "compreensão" puramente intuitiva das "essências" foi o fundamento dos primeiros esboços fenomenológicos. Primordialmente, o que Husserl buscava era "clarificar a origem das significações", e esta teria como fundamento a "essência intencional dos atos correspondentes". A relação entre intenção de significação e preenchimento de significação (tradicionalmente: entre conceito e pensamento) foi, para Husserl, a bússola que norteou "todas as relações referentes à unidade do conhecimento".

Ele obrigou-se, portanto, a entrar na "fenomenologia dos graus do conhecimento", para penetrar naquilo que era mais original e importante: as diferentes espécies de intuição e suas relações com a significação. Buscou, para tal, uma "elucidação dos conceitos de possibilidade e impossibilidade".

Adotando um método rigoroso, próprio da Fenomenologia, Husserl partiu da questão: Qual é o ato em que reside a significação? Para responder a tal questão, por e-

xemplo, "isto é preto, é um pássaro preto, voou, subiu...etc.", ele estabeleceu juízos de percepção, nos quais o enunciado exprime a percepção, ou melhor, exprime aquilo que é dado na percepção (POSSIBILIDADE). Portanto, foi levado a afirmar que "esse exprimir uma percepção não compete às palavras pronunciadas mas a certos atos expressivos", pois a percepção como ato determina mas não contém a significação.

A percepção realiza a POSSIBILIDADE de desdobramento da intuição. Porém, há uma multiplicidade de representações que podem significar (ou dar significado) ao ato. "A percepção é um ato que determina a significação, sem que no entanto a contenha". O próprio Husserl exemplifica: "A capital da Espanha é Madrid. Quem não conhece a cidade de Madrid adquire o conhecimento de qual seja a capital da Espanha, mas terá que ir a Madrid (vivência) para preencher o significado, a percepção de tal ato".

Para nós, que vivenciamos o método fenomenológico em Biodança, estes fundamentos teóricos são de extrema significação. Só na questão da CONSIGNA já compreendemos estas relações. A própria palavra já diz que há uma "participação no significado" do que estamos propondo para ser vivenciado, uma vez que já vivenciamos

Cadernos de BIODANÇA

antes! A consigna deflagra POSSIBILIDADES que, somente quem entra na vivência, vai conseguir preencher de significação aquela possibilidade.

Assim sendo, é somente o método fenomenológico que servirá, também, como apoio para a intimidade verbal (ou relato de vivências), no início de uma sessão de Biodança.

MERLEAU PONTY (1960) vai examinar mais profundamente as relações entre Corporeidade e Espírito: "O que tento traduzir é mais misterioso, emaranha-se nas próprias raízes do ser, na fonte impalpável das sensações" (J. Gasquet).

Em "O Olho e o Espírito" Ponty buscou entrar neste mistério das raízes do ser, iniciando por uma crítica à ciência clássica, que teve que manipular a transcendência, uma vez que não conseguiu penetrar na "opacidade do mundo". Para conseguir, Ponty recorreu à Estética, mais especificamente, à Pintura. "O pintor emprega seu corpo", diz Paul Valéry. E Ponty acrescenta: "E com efeito não se vê como um espírito pudesse pintar". E eu, Flores, acrescento: "Um espírito só pode pintar através de um corpo" (psicopintura).

Voltando a Ponty, ele continua: "Meu corpo se move, num mundo visível, não aquele mundo opaco da ciência Clássica. Só se vê aqui-

lo que se olha. Há, portanto, uma intuição, uma tendência (uma possibilidade). Que seria da visão sem o movimento dos olhos sobre o mundo visível? Este mundo visível, assim como os movimentos visuais 'são parte totais do mesmo Ser'". Há contudo um enigma: "meu corpo é, ao mesmo tempo, vidente e visível; ele olha e é olhado; ele se vê vidente, se toca tateante, é visível e sensível por si mesmo".

Este primeiro paradoxo não cessará de produzir outros. As pessoas, coisas e tudo que rodeia o corpo são prolongamentos do si-mesmo. "O mundo é feito do próprio estofado do corpo". Portanto, para Ponty, já fica difícil estabelecer limites entre subjetividade/objetividade.

"A natureza está no interior", diz Cézanne. Qualidade, luz, cor, profundidade, que estão aí, diante de nós, aí só estão porque despertam "um eco em nosso corpo", porque este lhes dá acolhimento.

Contudo, não é apenas a visão que está em jogo, senão, o que seria dos cegos? "Os cegos, diz Descartes, vêm com as mãos", e eu Flores digo que vêm pelo olfato, pelo paladar, pela intuição... Falemos pois, com Ponty, de ATO, como aliás já o fazia Husserl e Dilthey. No ato, não se dá apenas o OBJETO (do latim: ob – jectum: jogado em frente de). O ato "significa", abarca o si-mesmo,

Cadernos de **BIODANÇA**

subjetividade / objetividade num conjunto. Ponty afirma que "estamos dispensados de compreender como a pintura das coisas no corpo poderia fazê-las sentir a Alma", pois seria uma tarefa impossível.

Em Biodança, diríamos que seria impossível "compreender", num ato puramente cognitivo, o corpo sensível, emocionado, tocado, olhado... Mas tudo isso seriam possibilidades de vivência.

O olho vê, o corpo se movimenta, a alma, a essência, o si-mesmo vivencia. Tal é a síntese de uma Fenomenologia da Corporeidade. Tal é a síntese da extraordinária intuição de Rolando Toro Araneda, criador da Biodança.

BIBLIOGRAFIA

- HUSSERL, Edmund - *Investigações Lógicas*. Tübingen: Max Verlag, 1968.^(*)
- MERLEAU-PONTY, M. - *O Olho e o Espírito*. Paris: Gallimard, 1963.^(*)
- AMARAL, Maria Nazaré de C. P. - *Dilthey: um conceito de vida e uma pedagogia*. São Paulo: Perspectiva/EDUSP, 1987.
- DILTHEY, W. - *Essência da Filosofia*. Lisboa: Presença, s.d.
- DILTHEY, W. - *Teoría de la Concepción del Mundo*. México: Fondo de Cultura Económica, 1978.
- SCIACCA, M. F. - *Historia de la Filosofía*. Barcelona: Miracle, 1958.

^(*)Ambos facilmente encontrados na Coleção Pensadores, Abril Cultural, Vol. XII.

O CAMINHAR COMO EXPRESSÃO EXISTENCIAL

Rolando Toro

A reabilitação do ser humano "normal" poderia começar com a aprendizagem do caminhar.

O caminhar é a expressão mais clara da atitude do ser humano frente à vida.

O ser humano caminha não somente com as pernas, mas com todo o corpo. Centenas de músculos entram em tensão e relaxamento para dar origem a esta ação tão complexa que é o caminhar. Os movimentos das pernas se realizam em perfeito sinergismo com os dos braços. Além disto, a projeção do rosto, a harmonia geral, a vivacidade dos movimentos, a extensão do passo, a força do impulso propulsor da perna de trás, a fluidez, a elasticidade motora, etc., são expressões da estrutura total da personalidade e, para dizê-lo em linguagem fenomenológica, o caminhar representa "um modo de caminhar pela vida".

Pedro Lain Entralgo caracterizou a condição itinerante do ser humano na fórmula "homo ambulatório".

O caminhar é, em síntese, uma expressão existencial. É a expressão corporal de "ir pelo mundo". Uma qualidade inerente ao ser humano é o caminhar e ser o caminhar.

A análise do caminhar revela profundos estados internos: Esses passos através do fio abismal do destino podem mostrar o adiamento infinito de um projeto existencial jamais cumprido ou a triunfante qualidade de uma existência que avança sem pressa. Existe o caminhar do depressivo, lento e pesado, e o caminhar acelerado do maníaco, sobreprogramado e ansioso. Existe o caminhar do histérico, do angustiado, do psicótico ou do toxicômano, avançando pelos labirintos de suas próprias patologias.

A análise do caminhar permite um diagnóstico rápido da personalidade e reflete as dissociações mais graves do indivíduo.

Biodanza propõe, como exercício inicial, a restauração do caminhar fisiológico, que deve cumprir os requisitos seguintes:

Cadernos de BIODANÇA

- a) Sinergismo.
- b) Integração das pernas ao tronco.
- c) Integração peito - pélvis.
- d) Alternância dos eixos coxo-femural e humero-escapular.
- e) Motivação afetiva do caminhar.
- f) Regulação adaptativa do caminhar.
- g) Regulação da velocidade do caminhar dentro do tempo orgânico.

A recuperação do caminhar fisiológico tem o efeito de regular a função motora integral, restabelecendo o tônus apropriado, não somente das pernas, mas também da pélvis, peito e músculos cervicais e faciais. O caminhar fisiológico tende a restabelecer as curvaturas normais da coluna vertebral e induz mudanças no metabolismo, na função gênito-urinária e na função cardio-respiratória. Por outro lado, reativa a vivência primordial de abrir caminho no mundo, de avançar pela existência com a graça animal e o ímpeto vital dos selvagens.

A patologia do caminhar revela não somente os transtornos da motricidade, mas também os conflitos emocionais. Não trataremos aqui dos grandes transtornos motores como a hemiplegia, as seqüelas de paralisia infantil, a coreia de Huntington, atetose, miastenia gravis, etc. O caminhar de um depressivo, por exemplo, apresenta flacidez da musculatura paravertebral, ausência de ímpeto vital

no momento do apoio posterior do impulso, a caída da cabeça para a frente e a flacidez da musculatura do rosto. Completamente diferente é o caminhar do maníaco, no qual os músculos paravertebral dirigem com forte tensão a coluna e o caminhar "onipotente" está pleno do exagerado ímpeto.

O caminhar espástico e dissociado do esquizofrênico permite sua caracterização a distância. O caminhar dos histéricos é caprichoso e instável, apresenta notórias variações rítmicas, maneirismos e teatralidade. O obsessivo apresenta rigidez, estereotípias e movimentos simbólicos no caminhar.

Uma das perturbações de origem psicógena mais freqüentes no caminhar é a síndrome de repressão sexual. A tensão crônica dos músculos abdominais e pelvianos, causada pela repressão dos impulsos sexuais, foi já perfeitamente descrita por Wilhelm Reich. Nossa investigação demonstrou os graves transtornos motores que a repressão sexual induz no processo do caminhar. Ao ocultar o sexo, em um movimento de retirada antero-posterior, o indivíduo põe em tensão crônica os músculos abdominais, psoas maior, íliaco, músculos acessórios (retrofemural, sartório, tensor da fascia lata e os adutores das cadeiras: grande adutor, adutor curto, adutor longo, pectíneo e grácil). Os joelhos tendem a juntarse em ginovalgus para manter fechadas as coxas, as quais produzem uma inversão dos pés para

Cadernos de BIODANÇA

dentro. Esta atitude altera os flexores dos joelhos, o bíceps femural, o semi-tendinoso e o semi-membranoso, e os extensores dos joelhos: quadríceps femural, vasto intermediário, vasto médio e vasto lateral. A coluna vertebral se deforma ao acentuar-se a lordose lombar pelo esforço de esconder o sexo. Esta lordose deve ser compensada alterando as curvaturas dorsal e cervical da coluna.

Mais de 90% das pessoas normais têm diferentes graus de dissociação no caminhar por repressão sexual. Mesmo as pessoas que intelectualmente dizem não ter preconceitos sexuais apresentam estes transtornos no caminhar. A repressão é nosso ambiente e não nos damos conta até que ponto estamos paralisados.

As grandes dissociações se dão nos seguintes níveis:

1. Dissociação da cabeça em relação ao tronco.
2. Dissociação dos braços em relação ao peito.
3. Dissociação a nível da cintura (parte superior e inferior do corpo).
4. Dissociação das pernas em relação ao resto do corpo.

MECÂNICA DO CAMINHAR

Vamos descrever a seguir os quatro tempos sucessivos do caminhar: impulso, oscilação, recepção e apoio unilateral.

1º tempo: duplo apoio posterior de impulso: As pernas estão separadas, uma para diante e outra para trás. O membro de trás é propulsor, o que imprime o impulso. Este momento foi denominado duplo apoio posterior de impulso. (Na figura, ao final, o membro direito sombreado).

2º tempo: período oscilante ou de elevação: O membro direito se separou do solo e cruza o membro esquerdo de trás para adiante.

3º tempo: duplo apoio anterior de recepção: O membro direito toca o solo, se apóia e recebe o peso do corpo. Esta perna mede, freia e regula a progressão. Tem uma função adaptativa e harmonizadora.

4º tempo: apoio unilateral: O membro direito é agora a única sustentação. Encontra-se em apoio unilateral.

O equilíbrio de todo animal e sua progressão para adiante são tanto mais complexos e delicados quanto mais reduzida é a base de sustentação. É o caso do caminhar bípede do "Homo erectus".

O ser humano avança em equilíbrio sobre os dois pés e sobre um pé; na progressão transfere seu centro de gravidade do pé de trás ao pé adiante.

Como já dissemos, o membro de trás é o que vai dar o impulso de progressão.

As formas articulares e sua amplitude de movimentos se orientam, portanto, no sentido desta progressão. Metatarsalângica, ti-

Cadernos de BIODANÇA

biotarsiana e joelho têm somente movimentos de flexão. Os quadris contribuem para esta ação motora. Os poderosos músculos tríceps, quadríceps e glúteo maior, atuam no ato da progressão para adiante. (As pessoas com grave repressão apenas permitem a intervenção dos glúteos). O caminhar apresenta, além do impulso sagital, um impulso lateral. No pé ocorrem movimentos de bácia subastragaliana. O joelho não intervém para nada no impulso lateral; por outro lado, o quadril tem uma decisiva participação através dos músculos peroneal, tibiais posteriores e glúteos médios.

Os movimentos do tronco e da cintura escapular acompanham a progressão. Há um perfeito sinergismo na oscilação do eixo dos ombros e o eixo horizontal da pélvis. Há uma compensação escapular da torção pélvica que se conjuga com a subastragaliana.

A dissociação das pernas com relação ao resto do corpo altera completamente o caminhar, dando lugar a um "andar de robô" no qual somente as pernas se movem e o corpo permanece rígido.

Dissemos que o processo do caminhar deve comprometer a totalidade do corpo. Nossas observações indicam que as pessoas que aprendem o caminhar fisiológico melhoram o estado das veias das pernas (varizes) devido a que este caminhar facilita o retorno venoso. Por outra lado, os acúmulos de gordura nos quadris e a ce-

lulite, freqüentes nas mulheres, tendem a desaparecer devido, provavelmente, às mudanças do metabolismo muscular nos membros inferiores.

CONSUMO DE ENERGIA DURANTE O CAMINHAR

Uma pessoa, cujo trabalho exige caminhar, pode dar uns 19.000 passos por dia. Se ela pesa 75 kg., sustentaria em seus pés aproximadamente 1.500.000 kg por dia. No caminhar de 120 passos de 90 cm por minuto pode avançar a uma velocidade de 6,5 Km/h.

O consumo de energia em calorías por minuto, por kg do peso, pode ser calculado, com precisão, segundo a equação:

$$E(\text{cal}/\text{min}/\text{kg}) = 29 + 0,0053 v^2$$

onde v é a velocidade em metros por minuto.

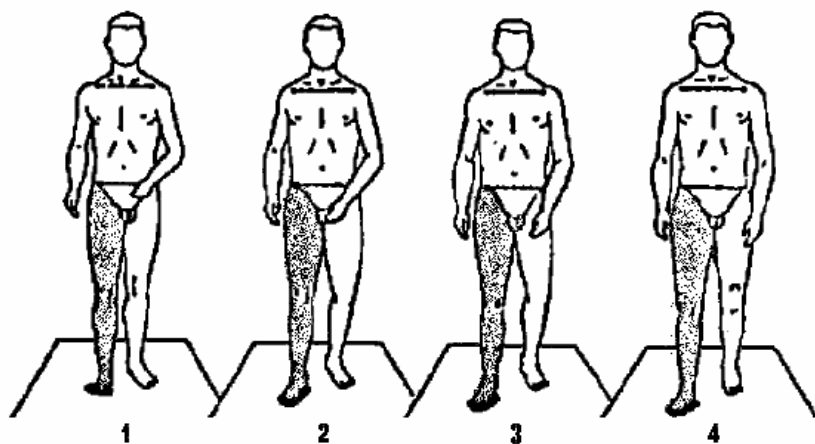
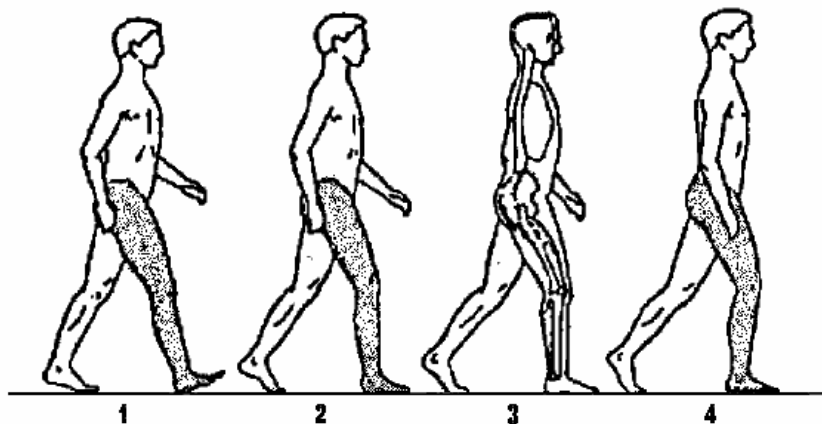
Existem algumas variações individuais no gasto de energia, que estão determinadas pelo comprimento do pé, o treino, a eficiência muscular, o peso do calçado e da roupa, as diferenças de postura, a freqüência do passo e o ritmo do movimento.

O gasto de energia do caminhar uniforme é aproximadamente 10% menor nas mulheres que nos homens.

O caminhar harmônico de base fisiológica propiciado em Biodança influi na regulação do consumo da energia músculo-esquelética, evitando a fadiga. □

Cadernos de BIODANÇA

ETAPAS DO PASSO NO CAMINHAR



A DANÇA DO CAMINHAR

Feliciano Flores

Caminhar é dançar.

Este ato, que parece tão simples, é uma das mais belas manifestações da vida em nós.

Mover-se no espaço. Locomoção (*locus* = lugar; *motio*, *-onis* = movimento, afeto): esta é a qualidade que nós, animais, possuímos para ir de um lugar a outro.

O caminhar, portanto, é uma expressão de vida. Quando caminhamos, mostramos o que somos. Li, em algum lugar, uma frase atribuída a Gerry Spence que dizia mais ou menos assim: "A maneira de as pessoas caminharem é sua autobiografia em movimento".

Alguns alunos de Biodanza, e mesmo alguns Facilitadores, se perguntam às vezes por que existe um exercício de caminhar e por que é usado com tanta frequência. Pelo que já foi dito acima, o caminhar é um exercício fundamental. Além de todos os aspectos acentuados por Rolando Toro no artigo anterior, considero que podemos destacar ainda três aspectos existenciais do caminhar e, se Facilitadores, lembrá-los em nossas consignas.

Em primeiro lugar, como já foi dito, o caminhar nos possibilita a locomoção. O ser humano, ao locomover-se, amplia seu espaço existencial. Vai para o mundo expandindo seu mundo. Espalha-se pela superfície do planeta, "conquista" toda a Terra. E vai além. Lembrem-se da marca do pé de Neil Armstrong na superfície lunar? E de sua frase? "Um pequeno passo do Homem mas um salto gigantesco da Humanidade". Locomover-se, portanto, é nossa possibilidade de ampliar nosso mundo, de transcender nosso *locus*, de criar um território para o nosso ser.

Em segundo lugar, ao caminhar decidimos um caminho, escolhemos uma direção e um sentido para nossas vidas. Vamos para onde escolhemos ir. Fazemos nosso caminho ao andar, como disse o grande poeta espanhol Antonio Machado ("*Caminante, no hay camino: el camino se hace al andar*"). Assim, assumindo nosso caminhar, assumimos nossa trajetória pela vida. Somos responsáveis por nossos passos, por nosso roteiro existencial.

Cadernos de BIODANÇA

Um terceiro aspecto a considerar vem da mecânica do caminhar: o equilíbrio e o desequilíbrio. Só andamos quando nos desequilibramos. Temos que tirar nosso corpo de seu centro de gravidade para iniciar o caminhar. Mas, em seguida, um pé vai para frente para restabelecer o equilíbrio. Mas é um equilíbrio temporário, logo desfeito por nosso impulso para frente e logo restabelecido pelo outro pé, no passo seguinte. E a vida é um processo afastado do equilíbrio (ver Prigogine). O metabolismo é a manutenção do chamado "steady state", estado de equilíbrio instável mas constante. O equilíbrio estático é a negação da vida.

Nossa existência se dá também em um constante equilibrar e dese-

quilibrar. Só assim crescemos existencialmente. O processo da Biodança, de consciência-regressão-consciência, é um ciclo de equilíbrio-desequilíbrio que se expressa magnificamente na vivência. Nós vamos e voltamos, e com isto crescemos, somos mais.

Assim, caminhar é dançar; dançar a vida enquanto ímpeto de movimento, impulso de ação, deslocamento; enquanto trajetória do bailar, destino criado a cada momento, a cada passo desta dança.

Caminhar é dançar a harmonia entre o ritmo dos passos, que nos liga à terra, à realidade, à existência aqui-agora, e a melodia do constante ir e vir, equilibrar e desequilibrar, nascer e morrer a cada movimento da Dança-Vida.



FUTURO

*Sento, sinto, penso:
passo a passo
venço o espaço.
Parto.*

Feliciano Flores (05.05.70 – em homenagem
aos primeiros passos de meu filho)

O CAMINHAR DE HILLMAN

Terezinha Flores

Facilitadora de Biodança

Doutora em Psicologia

A Psicologia Junguiana é uma abordagem muito cara a Rolando Toro, não apenas por simpatia, mas porque dá bases para o Modelo Teórico da Biodança (na questão dos Arquétipos e do Inconsciente Coletivo). Um dos Junguianos mais significativos é James Hillman, para nós, porque apresenta uma visão crítica às terapias tradicionais, porque insere as questões profundas da Alma (sentimento, emoção, realização) nas questões talvez ainda mais profundas da Corporeidade, não como simples "CORPO" mas como a SACRALIDADE do CORPO, ou ainda como a GLORIFICAÇÃO do corpo.

Há um livro de James Hillman que desejaria compartilhar com os leitores: "CIDADE & ALMA", justamente porque aborda a questão da Alma no Mundo (*Anima Mundi*), uma alma que se defronta com a cidade, os transportes, a violência, os esportes, a estética, as fantasias, a repressão...

O Capítulo 5 do citado livro tem como título "CAMINHAR". E este é um dos exercícios mais significativos de Biodança. Temos o caminhar a um, a dois, a tantos quantos... Fazemos o caminhar majesto-

so, o caminhar reflexivo, o caminhar veloz, o caminhar fluído... Tantos caminhares quantos são as mil e uma maneiras de nos movimentarmos no mundo: Caminhar pela Vida!

Nesta reflexão de Hillman sobre o caminhar, ele inicia falando que as caminhadas estão em "alta", comentando como é estranho o mundo atual, em que os médicos precisam prescrever com receita o caminhar. Neste estranho mundo novo, "alguma coisa básica foi esquecida"... O autor diz que vai se referir ao caminhar, não como maneira de perder peso, baixar os níveis de colesterol... mas vai abordar o caminhar em relação à cidade.

Para Hillman, desde os tempos mais remotos, as posturas básicas humanas, como ficar de pé, deitar, sentar, correr, parecem ter permanecido iguais. Movimentos corporais, como inclinar-se, pegar, alcançar, dançar, salvo algumas diferenças, continuam os mesmos. Basicamente. Mas o caminhar mudou. Radicalmente. Porque a necessidade de caminhar foi esquecida. Os médicos têm que prescrever caminhadas. O caminhar

Cadernos de **BIODANÇA**

tornou-se obsoleto (devido ao desenvolvimento de inúmeros meios de transporte). A locomoção tornou-se mecanizada, eletrônica, com dispositivos de controle remoto...

O psicólogo holandês Bernd Jager estudou as diferenças nas expressões faciais de moradores em diferentes cidades e concluiu que, nos meios urbanos mais dependentes de automóveis e outros meios de transporte houve "uma perda da face", isto é, as pessoas já não apresentam mais suavidade facial, um rosto expressivo, porque estão continuamente absorvidas em conseguir condução, lugar no coletivo, tomar um táxi... Como diz T.S. Eliot, "preparar um rosto para encontrar os rostos que encontramos".

Diz Hillman: "Nosso rosto pertence tanto aos outros quanto a nós mesmos, e resulta dos outros. Como encaramos os outros, envolvendo-os com nossa expressão abrindo-nos ou fechando-nos - tudo isso aparece no rosto".(Obra cit. p.52).

Os rostos tornaram-se isolados. Há que voltarem a ser INTERPESSO-AIS, expressivos. O isolamento é devido à necessidade urbana de olhar para a frente, dirigindo um carro, observando freneticamente o trânsito, as emoções trancadas na subjetividade: impossível expressá-las numa situação urbana. Como desenvolver aí a intersubjetividade, a expressividade?

Continua Hillman: "Então, o fato de não encontrar rostos por não andar entre a multidão, abster-nos de nosso próprio rosto; também nos abster da própria cidade, como foi originalmente imaginada: uma congregação de faces humanas (polis = cidade, cuja raiz grega é poli = muitos) originadas de todos os "caminhos da vida".

Hillman conta que, quando clinicava em Zurique, as pessoas em fase crítica punham-se a caminhar. "Caminhar pode ser uma terapia meditativa - não um passeio idílico à beira-mar" - mas simplesmente por horas, em determinados pontos da cidade, a determinadas horas do dia, o horário nobre dos executivos.

"Caminhar acalma . Os prisioneiros circulam pelo pátio, animais andam de um lado para outro, nas jaulas, a pessoa ansiosa mede o chão com seus passos..." Hillman cita Heidegger, que recomendava andar pelo "Philosophen Weg", o caminho dos filósofos, para filosofar; a escola de Aristóteles era chamada "Peripatética", pensar enquanto caminha dando voltas no pátio... Nietzsche fala das "laufenden Ideen", idéias caminhantes...

Hillman acrescenta: "Saímos para caminhar para dar um ritmo orgânico aos estados mentais depressivos, embotados, com suas agitações reverberantes, e esse ritmo orgânico do caminhar vai ganhando significado simbólico ao

Cadernos de BIODANÇA

colocarmos um pé depois do outro, direito-esquerdo, num compasso ritmado (...) "A linguagem do caminhar acalma a Alma".

O autor refere-se a uma provável cura arquetípica do caminhar, algo que afeta profundamente o substrato mítico de nossas vidas. Pois, quando estamos nas garras do pesadelo, permanecemos imóveis, incapazes de mover-nos. Há uma grande relação entre mover-se e medo, pavor.

Podemos inferir que, quanto menos nos movermos, maior a angústia, ainda que inconsciente? Também poderíamos acrescentar: então, se movermo-nos, se caminharmos, o pavor diminuirá. Na antiga escrita do Egito, a palavra BA, significando Alma, era desenhada como a barriga da perna e os pés, como que dando um passo. A ALMA CAMINHA! Quando não mais caminhamos, o que acontece com a alma?


Diz Hillman: "Andar me põe em contato com minha natureza animal: sou como me movimento: como um gato, ágil e furtivo; obstinado como um touro; altivo como uma cegonha; desengonçado como um pato; empertigado e saltitante como um coelhinho".

O autor diz que, quando abafamos esta natureza, ela procura compensação em aparatos externos: um carro Puma ou Corcel; bolsas e sapatos de crocodilo; etiquetas Canguru... emblemas sofisticadas

para pessoas sentadas, sem mover-se. Vamos ao cinema para ver a selva e o mar... A televisão caminha por nós...

No séc. XVIII, a Arte da Jardinagem atingiu seu apogeu: as pessoas caminhavam em redor dos canteiros e das alamedas por tardes inteiras... Havia labirintos de arbustos verdes. Hillman comenta que hoje os melhores arquitetos são os que conseguem fugir das ruas retas, onde as pessoas caminham para a frente, lá onde o olhar já chegou antes. Pois as cidades estão cheias de apelos visuais: o olhar, a cabeça, a razão chegam antes que o corpo inteiro.

Caminhar de corpo inteiro é a nossa proposta em Biodança. E "corpo inteiro" é um corpo ALMADO, cheio de Alma, de Vida, de vigor físico e espiritual.

Hillman termina seu artigo evocando a imagem do Paraíso, lá onde um casal andava livremente. Lá onde havia um Deus caminhante. "Essa imagem nos diz que há caminhar no Paraíso; diz também que há Paraíso no caminhar". 



Referência bibliográfica:

HILLMAN, James - Cidade & Alma.
Trad. Gustavo Barcellos. São Paulo: Studio Nobel, 1993.

APRENDIZES DO SER NA ARTE DO VIVER

Maria Herlinda Borges⁽¹⁾

"Se o homem é um animal poético, um poema inconcluso, cada indivíduo está desenvolvendo, através da sua existência, o poema de sua identidade". Rolando Toro

Coragem e sensibilidade frente à vida

As mudanças que presenciamos no mundo social, político e tecnológico de hoje são tantas, e de tantas naturezas, que aguça em nós o desejo de construir o nosso modo de ver/sentir/interpretar este mundo, de compreender a natureza destas mudanças, de desenvolver a plenitude de nossa competência emocional e técnica, a vontade, a misericórdia e a compaixão, para tornar visível nosso próprio mundo no mundo que nos circunda.

Visualizar essa realidade cósmica em qualquer sociedade exige, no mínimo, saber o sentido da nossa procura: Quem estou sendo? O que quero vir a saber/sentir/ser no espaço/tempo em que vivo, em que trabalho?

Por este caminho podemos chegar a diversas leituras de uma mesma realidade. O importante é considerar seu nível estrutural/organizacional, a natureza mesma da realidade, sem se afastar da natureza humana, naquilo que constitui o pulsar da vida na inteligência do universo.

Pensando bem, a humanidade se desprega hoje da natureza que a origina e nutre, provocando o sofrimento existencial de tudo que tem vida; em especial, das pessoas. Vale salientar com Deepak Chopra que *"Se observarmos a natureza veremos que ela despende um mínimo de esforço em seu funcionamento. A grama não se esforça para crescer, apenas cresce. O peixe não tenta nadar, apenas nada. As flores não se esforçam para abrir, apenas desabrocham. É da natureza dos bebês o estado de graça. É da natureza das estrelas piscar e reluzir. E é da natureza*

Cadernos de BIODANÇA

humana materializar seus sonhos, facilmente, sem nenhum esforço" (1989).

A dinâmica do movimento da natureza segue sempre novo leito. É necessário ter coragem de apurar nossa sensibilidade frente à vida e ao modo como o mundo integra seus componentes e funciona para, com esta nova compreensão da mudança, senti-la e pensá-la como aprendizes na arte de viver e celebrar a vida. Quiçá devemos modificar a descrição/ compreensão do mundo a partir do que sentimos e não do que pensamos, respeitando nossas motivações mais profundas para podermos ser aquilo que nos atrai. Desse modo, as mudanças de fim de século, fim de milênio, criam um ponto de ruptura e transformação que, para uns, pode representar uma ameaça, enquanto que, para outros, um núcleo gerador de oportunidades.

Nossa suposição é a de que o processo de crescimento ocorre pela auto-estima elevada, sentimento pelo corpo, amor pelas potencialidades, sensação de plenitude, alegria, bem estar, vinculação afetiva, prazer e energia criativa - auto-realização existencial ao **dançar a vida**.

Vida - **bio** - que é o que é de mais conhecido e íntimo em cada um e que, ao mesmo tempo é obscuro e impenetrável. Manifesta-se a cada instante - no gesto, no olhar, no sorriso, no encontro com

o outro. Dança - **movimento integrado pleno de sentido** -, como toda arte, é a comunicação do êxtase, a pedagogia do entusiasmo, o sentimento da presença do criador e participação do seu poder. É um movimento que surge das entranhas, do ritmo biológico - do coração, da respiração, do impulso de vinculação à espécie, da vida.

A **Biodanza® - dança da vida**, é extensão das ciências humanas e da cultura ocidental, dos sistemas de educação e de reabilitação, disciplina de integração de potenciais humanos, como bem expressa seu criador Rolando Toro Aránez.

Rolando Toro inicia com rigor suas pesquisas desde os anos 60, no Chile. Atualmente, em pleno desenvolvimento e expansão no mundo, está registrada em Londres como Sistema Biodanza®, um estilo de sentir e de pensar que toma como ponto de partida e como referência existencial a vivência⁽²⁾ e a compreensão dos sistemas viventes, seu objeto de estudo. Utiliza a música, o movimento e a comunicação em grupo para o desenvolvimento dos nossos potenciais de saúde, sensibilidade, criatividade, afeto e harmonia, linhas de vivências integradoras do saber, sentir, ser. Parte da vida remetendo-se à vida, orienta-se à ação, no sentido de desbloquear limites e abrir possibilidades⁽³⁾.

Cadernos de BIODANÇA

Com Rolando Toro, entendemos a criatividade como o próprio instante da incubação, iluminação e expressão, tanto da obra como de si mesmo. Aproveitamo-nos desta criação no sentido de reaprender as funções que organizam a vida e exigem a conexão do comportamento e estilo de vida com os instintos básicos, mobilizando as emoções correlatas, estimulando os potenciais genéticos para a conservação da vida, sua continuidade e evolução.

Constitui um instrumento de inovação da humanidade. As mudanças que se impõem como fonte de transformação existencial exigem uma escuta pela linguagem vivencial com criatividade⁽⁴⁾ e ética cidadã. Eis uma saída.

O Sistema Biodanza® facilita vivências que têm valor organizador e integrador em si mesmo. Reforçando o que temos de saudável, devolve, numa gestalt, a sensação consciente de inteireza (sentir, pensar, agir) que resulta em maior segurança e conseqüente elevação da auto-estima. É uma via de acesso ao inconsciente vital para mudar o humor endógeno no instante vivido com intenso comprometimento corporal e emocional. É pedagógico, terapêutico e profilático.

Na Biodanza®, os fenômenos acontecem em si, nas vivências. Posteriormente, cada um reflete sobre eles, como aprendizes do viver.

A Biodanza® só existe em grupo. É integracionista com orientação ecológica e age sobre a parte sã, não se detendo nos sintomas. Pela dança da vida - Biodanza® -, na relação com o outro, podemos transcender o Ego.

A expressão da identidade⁽⁵⁾ é o objetivo central do Sistema Biodanza®. Identidade enquanto conjunto de qualidades essenciais de um indivíduo que lhe confere singularidade. O comportamento ético, por outra parte, é expressão da consciência da própria identidade. A maior parte das enfermidades mentais e psicossomáticas se devem a bloqueios da identidade.

Coragem de amar - uma arte do viver

Com coragem de amar, por exemplo, enquanto Facilitadora de Biodanza®, repensamos o lugar do corpo na construção de vivências que se aproximem da natureza humana, focalizando-o como lugar de liberação a partir do olhar de uma trabalhadora social, mulher, que se (pre)ocupa com a dinâmica das relações humanas.

Como aproximarmo-nos das motivações e dos desejos de cada uma das pessoas desse grupo que participa da "visão holística no mundo das artes"? Qual o sentido dessa programação que hora se

Cadernos de **BIODANÇA**

desenvolve numa visão multidisciplinar – música, artes plásticas e Biodanza®?

Faz parte das nossas motivações contemplar as múltiplas dimensões do ser humano, e os ecofatores enquanto fenômeno existencial em processo de mudança. A ecologia humana constitui-se fonte de pesquisa. Cada um de nós, no grupo, está convidado(a) a ir descobrindo suas próprias respostas às inquietações e desejos que se nos afloram e vêm nos atraindo ao longo da nossa existência. Para simplesmente, atendê-los.

Particularmente destacamos, como elemento fundamental que nos facilita no sentido da nossa procura, a qualidade existencial da vivência como algo mais amplo, mais rico e mais complexo que a simples economia ou os aspectos materiais da sobrevivência humana.

O lugar do corpo na construção da ética do desejo

Corpo que em nossa sociedade, consumista e centrada sobre a objetividade, foi reduzido facilmente à mercadoria, a um objeto em si, fonte de trabalho, desvinculado e separado de outros aspectos da vida. Nosso corpo é parte medular de nossa identidade, pessoal, social. A construção dessa identidade inclui, como ponto de partida e

referência necessária, o corpo, sede de nossas sensações, sentimentos, percepções, sede orgânica do processo de renovação do psiquismo celular, como desvela o modelo teórico de Biodanza®.

Como então responder ao desafio de aproximar-se à realidade da existência do ser humano em sua totalidade? Só uma nova linguagem e um novo código que integra a razão ao coração, no trato da vida, pode responder aos desafios da construção da ética do desejo, da consciência da evolução humana, frente às mudanças do nosso tempo.

De fato, este desafio se defronta com um modelo de pensar/ sentir e interpretar o indivíduo e o mundo, considerado científico, que tem predominado por vários séculos na formação dos diferentes profissionais.

A partir do século XVI, com as mudanças que se operavam na sociedade feudal, que levaram ao surgimento do capitalismo ocidental, vai surgindo e se impondo, inicialmente na Inglaterra e depois em todo o mundo ocidental, um paradigma extremamente forte pela coerência lógica e fundamentação empírica de ver/sentir/ interpretar o mundo. Um paradigma científico, por alguns denominado de cartesiano/ newtoniano, devido à síntese que Newton, o pai da física mecânica, conseguiu fazer entre seu empirismo e a filosofia

Cadernos de **BIODANÇA**

idealista de Descartes. Este paradigma, baseado na física mecânica, utilizando a visão analítica e fracionária do real, a lógica formal, a evidência empírica e o uso generalizado das matemáticas, apóia-se em uma perspectiva positivista do conhecimento, por facilitar o desenvolvimento do modo de produção capitalista, centrado sobre o lucro e o poder das mercadorias. E é legitimado e se impõe como sendo o paradigma definitivo, mercê do qual os homens poderiam dominar a natureza e subordiná-la, pelo conhecimento de suas leis, à vontade dos homens.

O paradigma newtoniano/ cartesiano foi dominante e predominante até o advento da física da relatividade, sendo fortemente abalado e contestado cada vez mais pela física quântica. Todavia, é ainda vigente na biologia e na medicina, nas ciências econômicas, na sociologia e na psicologia experimental, entre outras, embora progressivamente questionado pelo terremoto que, em suas bases epistemológicas, provocou a nova visão do universo quântico.

As mudanças que se impõem em relação a esta visão segmentária, fracionária, analítica da realidade, que privilegia a parte sobre o todo, passam a considerar a qualidade de vida incluindo o simbólico, o cultural e o participativo no desenvolvimento humano.

Qualidade de vida considerada, no dizer do saudoso professor João Bosco Pinto, como processo e não como estado, coisa ou entidade. Processo este que, para ser entendido, requer a convergência de diferentes visões disciplinares, as quais, no paradigma fracionário e positivo, são estreitas e excludentes. O processo de qualidade de vida requer, no pensamento contemporâneo, para sua compreensão, a inter/multidisciplinaridade, já que a infinita riqueza e complexidade da vida humana só pode ser entendida nesta convergência de perspectivas teóricas, que buscam superar seus limites, romper suas fronteiras, estabelecer o diálogo entre o natural, o social, o cultural e, obviamente, entre todos estes e o político.

A inter/multidisciplinaridade vai costurando um paradigma que busca atingir uma visão de totalidade orgânica, em que a parte só adquire sentido e dimensão por sua inserção no todo e vice-versa: o paradigma holístico.

No estabelecimento e na aceitação de uma visão solidária do universo, surge uma visão ecológica, baseada precisamente na convicção profunda, enraizada, de que somos parte integrante desse universo, do qual a vida não é apenas uma de suas manifestações mais maravilhosas, mas sobretudo porque ela permitiu o surgimento de algo qualitativamente

Cadernos de BIODANÇA

superior, nesse processo de expansão do universo, que é o surgimento da consciência. É esta que dá passo ao "fenômeno humano", na expressão feliz de um dos filósofos pioneiros desse paradigma, o padre jesuíta Teilhard de Chardin (João Bosco Pinto).

Particularmente neste curso, facilitaremos vivências intencionalmente integradoras, centradas na vida.. Pois, através de vivências que se aproximam da natureza humana, que devolvam a sensação consciente de inteireza, que resultem em maior segurança e conseqüente elevação da auto-estima, temos possibilidade de perceber a forma como a vida se manifesta em nós, pelas sensações de bem estar ou mal estar.

Através da metodologia da Biodanza® poderemos abarcar o inconsciente pessoal (Freud), coletivo (Jung) e vital (Rolando Toro), no sentido de que a emocionalidade das pessoas ganhe dimensão estética e intelectual enquanto aprendizes da consciência ética. Por distintos caminhos, fontes originárias do viver, podemos chegar ao psiquismo das células de todo o corpo. Caminhos que são canais de expressão de nossos potenciais genéticos ligados aos seus respectivos instintos: de conservação (vitalidade), sexual (sexualidade), exploratório (criatividade), comunitário (afetividade) e de fusão (transcendência). Isso demonstra o re-

encontro com o prazer existencial, seguindo uma visão holística que toma a vida como referência paradigmática.

A Biodanza® visa restabelecer, no aqui-agora, a unidade perdida entre percepção, motricidade, afeto e funções viscerais, integrando razão e sentimento com emoção e pleno comprometimento corporal no trato da vida.

O trabalho teórico e prático da Biodanza® nestes últimos trinta anos, em diferentes países do mundo, com diversas faixas etárias e condições de saúde, tem evidenciado que portamos capacidade intrínseca de desenvolvermos de conformidade com a nossa percepção de mundo num processo de auto-regulação, auto-regeneração e auto-cura. Resultados de pesquisas e experiências demonstram que participar de vivências saudáveis/integradoras influi no resgate da qualidade de vida das pessoas, estimula o desenvolvimento de potenciais latentes e adormecidos, a ponto de exercitar potencialidades existenciais capazes de restabelecer vínculos saudáveis consigo, com o outro e com o mundo. A corporeidade é não só uma experiência vivida, a vivência do corpo, senão uma realidade fenomenológica (Lopez Ibor.)

Qual deve ser então o sentido da nossa procura?

Cadernos de BIODANÇA

Saber/sentir/ser aprendiz na arte de viver o sentido que se mobiliza em nós, o qual dá a qualidade do prazer de viver a dança da vida. Um ato de ensinar a aprender e aprender a ensinar para desvendar as possíveis vias de ação/ descoberta de novos caminhos ao abordar antigos problemas.

⁽¹⁾ Mestre em Serviço Social - Universidade Federal de Pernambuco. Facilitadora de processos de grupo e organizacional – International Biocentric Foundation. O texto foi elaborado como subsídio ao Curso **Visão Holística no Mundo das Artes**, promovido pelo DEC-UFPE de 28/09 à 28/10-1998.

⁽²⁾ A Biodança resgata o termo de Wilhelm Dilthey, "vivência, instante vivido", referindo-se à qualidade existencial da emoção no "aqui e agora"; tendo "força de realidade", com intenso comprometimento emocional e corporal, e realizando-se pela educação biocêntrica, orienta e dá sentido à existência, reorganizando as funções do pensar, sentir e agir; dá-se através da relação do ser com o mundo e surge como emoção articulada ao contexto orgânico e biográfico.

⁽³⁾ Os limites são dados pela saúde mental, objetivos, valor do produto criado, impulsos hostis. O bloqueio acontece com a mecanização: repetição criativa expressa nas atitudes, hábitos e valores), aos processos mentais (o ato de criar mobiliza a motivação, percepção, aprendizado, pensamento e comunicação) e às influências ambientais e culturais. Os exercícios de Biodança® visam a integração ideo-sensorio-afetivo-motora com ênfase na integração dos processos dissociativos.

⁽⁴⁾ Criatividade enquanto auto-expressão. Força da natureza nos seus movimentos Yin e Yang.

⁽⁵⁾ Para Rolando Toro, a vivência fundamental da identidade surge como expressão endógena do estar vivo. Seu ponto de partida está nos potenciais biológicos de características diferenciais que promovem o processo de seleção natural e evolução biológica. Esta diferenciação está intimamente ligada aos processos de auto-regulação visceral, homeostase, correlação intra-orgânica e proteção imunológica, que estão destinados a conservar a unidade e sobrevivência do indivíduo. A comovedora e intensa sensação de estar vivo, surgida dessa unidade orgânica, seria a experiência primordial da identidade.

Biodanza - dança, música, canto e a arte de ser

Sergio Cruz^(*)

A DANÇA E A MÚSICA EM BIODANZA

Em Biodanza resgatamos o prazer do movimento, a satisfação de sentir-se e de se deslocar nos espaços, as possibilidades de expansão, evolução, crescimento: relacionar, abraçar, fluir, respirar, caminhar, saltar, voar, criar, projetar-se ao mundo, comunicar, dar, amar, querer, conquistar, merecer e receber. Resgatamos todos movimentos do "saber infinito", a emocionada confiança visceral de estar vivo e pulsante.

Assim é o movimento artístico: um profundo movimento vital, uma intensa conexão com a vida, que faz brotar uma incontrolável necessidade expressiva.

Uma necessidade de mostrar à vida o que é a vida. Fazendo ver e sentir, uma nova *nuance* maravilhosa que seja inerente à grandeza e complexidade da vida mesma.

Um bailarino quando se move, ainda que *a priori* tenha finalidades estéticas, nos desvenda o prazer, nos revela a sensação do

completo, a emoção geradora de vida, desenhando com o próprio corpo figuras de autêntico compromisso com uma estética interna, e nos mostrando um caminho evolutivo de prazer e harmonia cósmica. O vínculo total com a vida mesma.

Quanto mais carregado de emoção ou de vínculo com a própria essência nos apresenta o bailarino, mais facilmente nos dará possibilidades de conectarmos com nós mesmos. Quanto mais profundidade, mais nos possibilitará chegar à grandeza e à beleza da vida, mais nos estimulará a entrar em contato com nossos movimentos grandes e maravilhosos.

O movimento artístico nos convida a sentir "o estupendo", nos leva ao transcendente, nos autoriza a ser, desabrochando uma profunda necessidade de expressão. Dando-nos a secreta sensação de que também nós somos magníficos.

Cadernos de BIODANÇA

Se passamos ao movimento música, não é diferente. É também um movimento de vida que nos transmite toda a harmonia rítmica do universo, que nos impulsiona a dançar a vida.

Um pianista, por exemplo, quando começa seus primeiros estudos, experimenta "sentir-se" e em seguida "mover-se", passando esta sua dança ao teclado do piano, fazendo com que sua dança apareça de uma forma sonora. Da mesma maneira, quanto mais conectado à emoção e quanto mais fluido ele consegue revelar seus movimentos, mais faz florir em nós um movimento altamente convidativo, no sentido de que este movimento nos implora a dançar. Um movimento musical integrado nos leva à uma dança integrada.

Músicas para a Biodanza são e devem ser verdadeiras obras de arte, ou obras de vida, com um poder deflagrador imediato, onde o convite é: à organicidade, à integridade e à plenitude. Em outras palavras: estimular o vínculo com movimentos vitais, com o mergulho nos horizontes da vida, com a emoção de ser e a satisfação de se expressar.

A VOZ EM BIODANZA

O trabalho sobre a integração e liberação da voz em Biodanza é de fundamental importância. Normalmente, eu o chamo de "movimento vocal" ou de "dança da voz".

Dentro da proposta integrativa de Biodanza, a voz não pode vir isolada mas dentro do movimento integrado, dentro da dança, onde os segmentos pélvico, abdominal, diafragmático, peitoral, cervical e oral fluem integrados e livres; claro que estendendo-se por ressonância aos braços, mãos, pernas e pés. Isto é, onde o compromisso com a emoção e expressão sejam totais.

A "palavra" em Biodanza normalmente vem diminuída porque tem uma forte conotação e estruturação cognitiva, mas quando esta palavra é emocionada, já começa a transformar-se em uma dança.

Muitas pessoas que trabalham com a voz diariamente conseguem, com as palavras, expressar muito bem suas idéias e objetivos, mas quando necessitam falar de suas próprias emoções, de suas vidas, de suas paixões, então se bloqueiam, quase não respiram, cortando totalmente as possibilidades da dança integrada. No trabalho de voz em Biodanza esta dança é estimulada, onde ritmo, respiração, movimentos internos e expressões externas são completamente integrados.

Através da voz, como um som musical ou como uma dança sonora, ou seja, através do **CANTO**, conseguimos a vivência, que é a vibração que cura, a pulsão que penetra, que envolve e que dissolve.

Cadernos de BIODANÇA

Os "xamãs" usam o canto para transformar ritmos desarmonicos em movimentos rítmicos saudáveis. Eles respiram e cantam em harmonia, como a brisa quando acaricia os folhos das árvores, como o vento nas ondas do mar, ou o mar nas areias da praia, ou como as águas das cascatas nas rochas. Fluxos orgânicos curativos que reativam a dança da vida ou a música cósmica.

Os movimentos integrados já são música; basta senti-los, admirá-los, vivenciá-los. Todos os nossos abraços são sonoros, todos os nossos encontros com a vida são musicais.

O **CANTO** e a **VOZ** em Biodanza são movimentos vitais, são pura emoção.

E Biodanza é movimento, é emoção, é música, é canto, é a "dança da vida" e, certamente, **a arte de ser.**

(*) **Sergio Cruz** é Facilitador Didata em Biodanza, Diretor da *Scola di Biodanza Rolando Toro di Bologna*, Itália, e Presidente do Conselho Administrativo da *Associazione Europea Insegnanti di Biodanza (AEIB)*

BIODANZA PARA INTERNOS DE UMA INSTITUIÇÃO PSIQUIÁTRICA

Nélida Pérez

O presente artigo é uma descrição resumida do trabalho experimental realizado pela Associação Escola de Biodanza de Curitiba (AEBCb) junto a pacientes do Departamento Psiquiátrico do Hospital Colônia Adauto Botelho (HCAB), localizado em Pinhais, na região metropolitana de Curitiba, PR, entre 1997 e 1998, sob coordenação da autora que é Facilitadora Didata e Diretora da EBCb.

HISTÓRICO DO PROJETO:

No começo do ano 1997 foram iniciados os primeiros contatos entre o HCAB e a AEBCb. A idéia surgiu de conversas entre a Dra. Zakie Fayad Portes (participante de um grupo regular de Biodanza e médica do Hospital) e a Profa. Nélida Pérez (diretora da Escola de Biodanza de Curitiba), no final do ano 1996.

Nas primeiras reuniões foram estabelecidos os critérios de trabalho. Estas reuniões foram feitas com a equipe técnica (médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psiquiatras, psicólogas) e Diretoria Clínica e Geral do Hospital. Decidiu-se apresentar um projeto experimental para dois meses de trabalho, fazer uma avaliação desse período e, posteriormente, montar um projeto a mais longo prazo.

Este curto projeto foi realizado com as internas da Unidade Terapêutica 5 Feminino (UT5F) sob a responsabilidade da médica psiquiatra Dra. Ely Pinto Arantes Pereira.

A inclusão da participação ativa de médicos, assistente social e pessoal de enfermagem da Unidade Terapêutica dentro das aulas foi um dos pontos marcantes solicitados pela Escola de Biodanza.

Foi marcado o dia 6 de maio de 1997 para o início da primeira experiência de trabalho e, para a semana seguinte, uma reunião de avaliação da mesma.

As primeiras objeções que surgiram por parte do pessoal do Hospital foram em relação ao trabalho com contato afetivo (abraços, carícias, olhares) proposto pela Bio-

Cadernos de **BIODANÇA**

danza. A argumentação foi: dificuldade possível de colocar limites nas pacientes por parte da equipe técnica, temor de abrir as portas às tendências homossexuais das pacientes e possíveis desajustes nas condutas das mesmas.

A argumentação por parte da coordenação da escola foi: conceder um tempo e trabalhar cada dificuldade na medida que elas aparecessem concretamente, porque o trabalho com Biodanza requer de uma mudança na perspectiva paradigmática dos profissionais da área.

As dificuldades concretas não apareceram e se continuou com a experiência, com uma duração marcada para dois meses.

As avaliações dessa etapa foram satisfatórias, o que permitiu dar continuidade ao projeto até junho de 1998.

Para garantir a qualidade do trabalho e estabelecer um vínculo de confiança com a chefia do Hospital, durante toda esta primeira experiência e durante todo o primeiro ano, as aulas foram ministradas pela Profa. Néli da Pérez.

Os alunos da escola acompanharam a experiência participando das sessões de Biodanza junto com os pacientes, colaborando na individualização do trabalho naqueles pacientes que apresentaram dificuldades para realização delas, e participando também das reuniões de avaliação.

Em maio de 1998, começou a fazer estágio (coordenar as aulas com a supervisão da diretora da EBCba) a aluna Hildegard Fleming.

OBJETIVOS DA AEBCbA NESTE PROJETO:

1. Aplicar a metodologia da Biodanza a pacientes com distúrbios psicológicos através de um trabalho experimental dentro de instituição especializada.
2. Acompanhar o processo, com registro e avaliação de toda experiência, a fim de somar os resultados ao conjunto de trabalhos científicos da International Biocentric Foundation.
3. Divulgar a Biodanza no nível Institucional dentro de Curitiba e sua região Metropolitana.
4. Abrir um espaço para a realização das monitorias e estágios dos futuros facilitadores da Escola de Biodanza de Curitiba.
5. Oferecer, como Associação Escola de Biodanza de Curitiba, um serviço à comunidade de Curitiba e região Metropolitana.

SUJEITOS DO EXPERIMENTO:

Os pacientes pertenciam à Unidade Terapêutica 5 Feminino com diagnósticos diversos como: esquizofrenia, distúrbio bipolar, depressão profunda, retardo, etc.

Cadernos de **BIODANÇA**

A condição sócio-econômica das pacientes, na maioria dos casos, era paupérrima. A maioria morava em povoados do interior do estado do Paraná, vindo para Curitiba somente para serem internadas e tratadas neste Hospital.

As pacientes da ala feminina eram pessoas que permaneciam internadas temporariamente, com uma média de permanência de sessenta a noventa dias, e cuja doença não as impedia de caminhar e que possuíam um mínimo de comunicação.

ATIVIDADES PREVISTAS:

O trabalho consistiu numa seqüência de sessões semanais de Biodanza para as pacientes da UT5F do Hospital.

Cada sessão teve uma hora e trinta minutos de duração com exercícios básicos de Vitalidade e de Afetividade.

Em uma seqüência de reuniões de avaliação do processo, após cada sessão, reuniam-se, com a Dra. Ely e a Dra. Zakie, a coordenadora da experiência, os alunos da EBCba, a assistente social, e a enfermagem, a fim de avaliar a sessão de Biodanza e a evolução de cada paciente participante.

Cada seis meses eram feitas reuniões com a equipe médica de outras unidades e a Diretoria do Hospital a fim de apresentar o processo e os resultados.

METODOLOGIA DE TRABALHO:

Em cada sessão de Biodanza procura-se a integração afetivo-motora através de exercícios de caminhar, brincadeiras e rodas rítmicas.

Os exercícios de ritmos diferentes visavam trazer as pacientes à realidade presente, para que conseguissem sair do ensimesmamento em que se encontravam no começo da aula.

Desde um ponto de vista da emoção, em cada sessão se procurou resgatar a alegria através de músicas e danças que deflagrassem esta vivência e, com movimentos em par ou em grupo, despertar o sentimento de solidariedade de grupo que favorecesse a integração das internas.

A integração motora e cenes-tésica dos centros (intelectual, afetivo e sexual) foram buscadas através de movimentos segmentar de pescoço, ombros, peito-braços, pélvis e posterior integração destes centros.

Através de exercícios de elasticidade e fluidez procurou-se tirar as pessoas da rigidez característica de estados psicóticos.

A conexão de olhares era fundamental para trazê-los ao tempo e espaço presente, visto que o olhar pleno de amor produz efeitos transformadores em qualidade e quantidade.

Cadernos de BIODANÇA

As carícias e abraços objetivavam produzir um aumento da alegria, vontade de falar e uma sensibilidade geral nas pacientes.

REGISTRO DA EXPERIÊNCIA:

Registro de observações em relação a cada paciente:

1. As enfermeiras e a assistente social, durante a semana posterior a cada sessão de Biodanza, anotavam suas observações em relação a cada paciente numa ficha da qual constavam:
 - a) Nome da Paciente.
 - b) Modificações apresentadas quanto à Vitalidade, à Sexualidade, à Criatividade, à Afetividade e à Transcendência.
2. Acompanhamento, em vídeo, do movimento e da expressão de cada paciente.
3. Fotografias do grupo e dos pacientes.
4. Reuniões de avaliação onde eram comentados os avanços e dificuldades de cada paciente com a presença de todos os participantes do projeto.

RESULTADOS GERAIS:

- A participação ativa da equipe médica, da enfermagem e da assistente social do junto às pacientes durante as sessões de Biodanza;

- A partir da experiência as enfermeiras sugeriram às pacientes tomar banho e se arrumar antes de cada aula. As pacientes chegam cheirosas, maquiadas ; prontas para dançar, com expectativas de melhorar com as danças;
- Pacientes que não tinham pronunciado nenhuma palavra desde que foram internadas começaram a falar, demonstrando aumento no desejo de comunicação;
- Participação mais ativa e expressiva nos movimentos;
- Algumas pacientes se emocionavam até as lágrimas, tornando-se mais carinhosas e vitais.

EVOLUÇÃO DAS PACIENTES

SEGUNDA AS LINHAS DE VIVÊNCIA:

Vitalidade: Os registros mostraram que as pacientes, em sua maioria, depois de cada sessão de Biodanza aumentavam sua conexão com a realidade presente em sua dimensão espaço-temporal; o olhar se tornava mais atento; havia entendimento das explicações dadas para dançar, e aumento na expansão, ampliação e expressão dos movimentos. Melhorou a coordenação motora, que se tornou mais rítmica e sinérgica. Mudou o estado de ânimo endógeno aparecendo a alegria, o sorriso; e olhar começou a ter mais brilho; aumentou o "tonus" muscular. Aumentou o

Cadernos de BIODANÇA

nível de fome e cresceu a necessidade de ninho grupal. Depois das sessões de Biodanza cantavam, entre elas, uma o nome da outra, às vezes dançavam, conversavam; mostravam-se mais comunicativas e ativas nas tarefas; começavam a se preocupar com a higiene pessoal.

Sexualidade: As pacientes começaram a se interessar pelos homens, expressando serem claramente atraídas pelos alunos (masculinos) de Escola de Biodanza. Posteriormente, durante a semana, algumas falavam com as enfermeiras e com a médica sobre seu relacionamento com o masculino na sua vida cotidiana. Algumas falavam sobre seu "tesão", outras reclamavam sobre sua necessidade sexual, sobre a falta de um homem. Algumas, aceitando melhor a idéia de ficar com o marido.

Criatividade: Algumas pacientes aumentaram sua predisposição na participação de trabalhos dentro do hospital, com maior variedade de idéias e propostas no grupo.

OBSERVAÇÕES QUANTO AO MOVIMENTO:

As pacientes em geral aumentaram e melhoraram seu ritmo e a animação dos movimentos. As danças evoluíram para um aumento da expressividade, a coordenação se tornou mais harmônica.

Aumentou a fluidez nos movimentos, permitindo sair da rigidez estática em que se encontravam quando começavam as sessões de Biodanza.

OBSERVAÇÕES QUANTO À APLICAÇÃO DA BIODANZA:

Foi observado que, em pacientes com paralisção motriz e verbal, e rigidez extrema na musculatura e nos movimentos, a atenção devia ser mais individualizada, a conexão de olhares devia ser do Facilitador de Biodanza para com cada uma delas, porque a intensidade e profundidade do olhar era o que permitia que essa paciente começasse a se comunicar com o mundo externo, abandonasse seu isolamento e que aparecesse nela a vontade de falar ou de se vincular com o outro.

OBSERVAÇÕES QUANTO AO ACOMPANHAMENTO POSTERIOR DAS PACIENTES:

As pacientes desta ala permaneciam internadas de três a quatro ou cinco meses no máximo. E posteriormente regressavam ao ambiente familiar. As famílias das pacientes em geral moravam no interior do Estado do Paraná. O acompanhamento posterior da paciente e a continuidade do trabalho com Biodanza se tornou, então, quase impossível, assim como também a inclusão de outros membros da família na proposta de Biodanza.

Cadernos de BIODANÇA

G A R I M P A N D O O

STRATOYOTES

Os textos abaixo foram extraídos, com a devida licença do autor, do pequeno-grande livro STRATOYOTES, de Dorli Signor, Facilitador Didata e especialista em Biodança e Argila.

Biodança

A Biodança é um convite a ser verdadeiro e sincero comigo mesmo. A busca da própria verdade de si mesmo não acontece de repente. Ela vai esboçando-se aos poucos, um passo atrás do outro. A dança da vida não é dar um pulo e pronto. É um movimento, um drama e um poema. O Professor e criador da Biodança, Rolando Toro, fala assim: "A Biodança, mais que uma ciência, é uma arte, uma poética."

A Biodança é qualquer coisa de novo e de diferente. Tem que ver com dança, mas não é simplesmente uma dança. Trata-se de um outro movimento. Muito mais profundo e comprometedor da própria identidade.

Na Biodança o ser humano é recebido como um ser humano. Nenhum outro título social, político ou religioso lhe pode dar acesso. Ela é de outra natureza: vivência.

Não há como saber o que seja sem experimentar e vivenciar. Talvez aqui esteja a dificuldade maior. Ainda mais quando se trata de uma cabeça ocidental, cheia de ciência, de doutrina, de títulos, de ortodoxia. É difícil admitir que pode haver um mundo desconhecido: a vivência. Quando este mundo chegar, toda a ciência adquirida parece ter sido em vão. As pernas tremem e a cabeça balança. Experimenta-se o medo e o fascínio ao mesmo tempo. Como criança, que sente medo, mas quer ouvir as histórias do lobo mau. A Biodança é assim também. Dá medo e fascina ao mesmo tempo.

Naturalmente que tudo está dentro de um processo, de uma progressividade.

Dissolver couraças e trincheiras que foram minando a identidade do ser humano ao longo da vida inteira, e instalar um processo de

Cadernos de **BIODANÇA**

expansão e floração de si mesmo, não são coisas que acontecem como um passe de mágica. A Biodança não faz milagres. Não é também uma coisa que se entra uma vez por todas. É uma atitude diante da vida. É um modo de sentir e dançar a vida. A dança da vida não está sempre em plenitude. Há momentos de extrema fragilidade e pobreza. A dança da vida não cabe nas palavras escritas. Tem outra coloração. Iniciar-se na dança da vida é começar a reconhecer-se e sentir como um ser vivo. Antes disso se tem a ilusão de dar algum passo ou fazer algum movimento bonito. Com o tempo aflora a consciência da rigidez corporal que se tinha. Nossa natureza tem uma característica essencial sem a qual não podemos dizer que somos seres humanos: a corporeidade. Sem intimidade com o corpo, são sei como poderia ser a dança da vida! E mais: somos homens e mulheres nessa dança.

Na dança da vida não há como nos desconhecer. Estamos um diante do outro. A sexualidade é uma nota que nos marca dos pés à cabeça. Não há como fugir. Faz parte da nossa natureza. Não faço idéia de como pode ser a dança dos anjos! Eles não têm essa nota peculiar que nos faz homens e mulheres: a sexualidade. Dizem os teólogos que cada anjo é uma espécie. Não se multiplicam. Falta-lhes justamente esta nota que os homens e mulheres têm.

Numa ocasião, uma mulher muito religiosa disse ao Prof. Roldo Toro que a Biodança seria muito boa se ele tirasse a sexualidade! Ele respondeu-lhe que não tem esse poder! Só Deus ou nem Deus poderia tirar. Pois o homem e a mulher deixariam de ser tais. Jesus Cristo, no entanto, assumiu o sexo, pois era homem.

A dança da vida convida os homens e mulheres a resgatarem sua integridade física, psicológica e espiritual. Naturalmente, dentro de seus limites. A Biodança não é todo poderosa. Tem suas limitações como qualquer projeto humano. É importante conhecer sua natureza para não minimizar ou maximizar seu poder. Muitos já se apresentaram como a solução do enigma humano! E a humanidade continua sendo a humanidade!

A Biodança é uma proposta de um ambiente mais favorável para a expressão das potencialidades humanas. É muito bom e saudável fazer Biodança. É uma terra onde os seres humanos podem crescer com mais vigor.

Filosofia

(...)

A filosofia é uma ciência que tem por objeto a natureza da coisa. Quando por isso, desejo conhecer a natureza, a essência de qualquer coisa, estou entrando em contato com uma ciência que se chama de filosofia.

Cadernos de **BIODANÇA**

Quando pergunto: que é Biodança? É uma pergunta que tem que ver com filosofia. A Biodança é uma ciência? A ciência é um estudo metódico e sistemático de algum aspecto da realidade. Uma nova ciência nasce, quando se descobre algum novo aspecto da realidade e que não é estudado por nenhuma outra ciência.

Qual a realidade que a Biodança estuda e que não é estudada por nenhuma outra ciência? O movimento? A Biodança seria, então, a ciência do movimento? Biodança tem que ver com vida. Seria, então, o estudo do movimento da vida? Diz-se, porém, que a Biodança não é praticamente um estudo, mas vivência. Vivência de quê? Do movimento da vida?

Sei que a Biodança estuda várias ciências: biologia, genética, fisiologia, anatomia, biofísica, bioquímica, antropologia... Mas ela mesma não seria uma ciência. Assim como a medicina. Estuda diversas ciências. Ela mesma, porém não é uma ciência. Diz-se que é uma arte.

O Prof. Rolando diz que " a Biodança, mais que uma ciência, é uma arte, uma poética."

Ter o conhecimento de todas as leis da arte e da poética ainda não é ser artista e poeta.

Se tiver o conhecimento de todas as ciências, mas não tiver a arte da medicina, nada feito. Assim também na Biodança. Posso ter conseguido todos os conhecimen-

tos técnicos e ainda não ter entrado na dança da vida.

A Biodança é a poética, a arte de entrar no movimento da vida. Ela é essencialmente vivência.

E aí a questão: qual é a filosofia da Biodança? A filosofia da Biodança, talvez, se possa dizer, que é a busca de expressão da verdade da vida. A vida tem um potencial. E há muitos fatores ideológicos, culturais que ameaçam a expressão desses potenciais. A filosofia da Biodança buscaria todos os fatores possíveis que favorecessem a total expressão da vida.

A Biodança tem muito interesse em ser uma ótima aliada da ciência. Ela lhe dá fundamento e credibilidade. O conhecimento científico, porém, para a Biodança não tem uma finalidade em si mesmo. É um meio para chegar mais próximo possível do conhecimento da vida e assim a Biodança se torna um fator de facilitação da expressão, do crescimento, do desenvolvimento da própria vida. A Biodança seria o lugar, o ambiente onde a vida tem prioridade absoluta. Conhecendo a vida, a Biodança cria situações existenciais favoráveis para que a expressão da vida chegue à sua plenitude. Talvez se possa dizer com propriedade que esta é a filosofia da Biodança.

A Biodança não cessa de criar sempre novas situações de grupo para que os seres humanos liberem cada vez mais seus potenciais e não tenham medo de se entregar

Cadernos de BIODANÇA

com mais liberdade à dança de sua vida.

Lendo os textos do Prof. Rolando Toro sobre Biodança, percebe-se que todos eles são impregnados por uma filosofia bem clara, onde a vida ocupa o centro de tudo. Nenhuma lei, sistema e instituição tem sentido se não estiver em função da vida.

A vertente filosófica da Biodança tem a ver com a nova inteligência, a do coração. A nova inteligência emerge praticamente da afetividade e não da razão. Uma relação de envolvimento com a vida faz nascer uma nova compreensão do universo, isto é, uma nova filosofia.

A Biodança tem seus fundamentos na ciência. Mas ela não estaciona ali. A ciência é insípida, incolor, inodora, insensível, fria e racional. Por isso, "mais que uma ciência, a Biodança é uma arte, uma poética, uma filosofia".

Corpo

(...)

Não somos corpo e espírito, mas seres humanos: corporeidade e espiritualidade. Quando sucede qualquer coisa no ser humano, a vibração perpassa com diferente sonoridade nas duas dimensões. Quando isto acontece, o ser humano tem a forte sensação de estar vivo. E sente a beleza ímpar da unidade de si mesmo. A corporeidade se toma o painel onde as emoções e os sentimentos se ins-

crevem e se iluminam. Sem esta unidade, as palavras se tomam secas, insípidas, sem efeito e até prejudiciais. Não passam de uma chuva ácida. A beleza é outra coisa! As palavras, gestos, emoções, sentimentos e movimentos interiores se fazem corporeidade. Corporeidade e espiritualidade são dois timbres diferentes de um mesmo instrumento. E quando esses timbres ressoarem mais concretamente ainda, sentiremos, então, a beleza insuportável de sermos irremediavelmente homens e mulheres!

(...)

Não estou pensando em qualquer corpo. Penso em corpo de homem e em corpo de mulher. É o modo do ser humano estar presente neste mundo. Se não fôssemos também corpo não seríamos seres deste planeta. Naturalmente que não somos somente corpo. Mas é uma dimensão de nosso ser. É o lugar onde o mistério humano pode ser lido, sentido e vivenciado. É a memória de tudo quanto acontece desde quando passamos a pertencer a este planeta. E a beleza está que cada ser humano tem sua maneira própria de inscrever nele mesmo o modo de perceber o mundo. Pode-se dizer que existem tantos mundos quantos seres humanos. E quando este ser humano é homem ou mulher? A coloração é diferente. Receber o mundo, a vida e a realidade toda como mulher é diferente de recebê-la como homem. Parece que até pouco tempo o mundo, a vi-

Cadernos de BIODANÇA

da, a realidade toda deveria ser recebida e compreendida à maneira masculina! O feminismo chamou a atenção ao modo feminino. Há uma maneira de sentir, compreender e vivenciar o mundo que só é possível ao modo feminino. Acredito que foi uma pobreza enorme e sem reparação não se ter feito a história humana levando em conta o modo masculino e feminino de "estar no mundo". Como existe a sístole e diástole, inspiração e expiração, existe a pulsação homem e mulher para existir história humana. A masculinização da história humana foi um equívoco histórico sem reparação.

Eles emergiram iguais da argila ao toque do Criador! Acredito que de toda a Criação o êxtase do Criador aconteceu quando viu sair de suas mãos o homem e a mulher!

Inventar o homem e a mulher e inscrever neles todos os instintos de vida! Aqui se compreende o que é criar! Ele inventou os seres humanos e a uns deu coração de mulher e a outros coração de homem. E no coração de cada um deles, o instinto de se moverem um para o outro!

Que seria do mundo se cada homem soubesse ler a mulher através de seu corpo? E assim a mulher soubesse ler tudo o que está inscrito no corpo do homem? Ao longo dos tempos o corpo humano foi muito maltratado e principalmente o corpo da mulher. Por isso agora se torna difícil fazer uma leitura

verdadeira. Tanto o homem quanto a mulher, ambos deverão modificar para fazerem de si mesmos uma leitura mais adequada.

Eles foram criados para serem companheiros e não competidores. Um deve ser o jardineiro do corpo do outro. Assim, cada um pode semear e cultivar as flores mais lindas deste planeta: o amor, a ternura, a beleza, a sabedoria, a vida, a liberdade, a sensualidade e a saúde...!

(...)

Por causa do corpo é possível ao ser humano sentir prazer, emocionarse, chorar, erotizar-se, sentir alegria, ter sentimentos. As emoções e os sentimentos é o modo, o jeito de o ser humano sentir-se inteiro e ter a experiência, a vivência da unidade de si mesmo. Quando a expressão humana não tem ressonância corporal sente-se uma sensação de mal estar como notas desafinadas.

A linguagem do ser humano verdadeiro se faz corporeidade. É uma linguagem que vem dos instintos, emoções, sentimentos e coração. A nova inteligência tem uma relação essencial com o coração. O coração é carne e é corpo. O corpo é o lugar da inteligência.

Não sei como poder-se-ia chamar a uma aprendizagem que não passasse pelo corpo. Racionalidade, talvez.

A condição corporal é essencial para sermos humanos e pertencermos a este planeta.

Cadernos de BIODANÇA

Poder sentir na pele o carinho, o amor, a ternura, o erotismo e o êxtase é um privilégio do ser humano. Como seria possível isto sem a corporeidade?

A carícia, sem dúvidas o gesto mais evolutivo da espécie humana, como seria possível, se não fôssemos também corpo?

Descobrir a essência do ser humano, talvez seja privilégio de poucos!

Caminhava certo dia pela manhã à beira mar na Praia Azul, RS, com um amigo. Mais perto do mar, a uma boa distância, uma jovem também caminhando. Não sabia o nome dela e nunca vou saber. E sem dúvidas ela nunca vai saber da sensação de beleza que ela me passou. O mar, as ondas do mar quase deixaram de existir. Só permaneceu aquela silhueta de beleza!

Poderia ter deixado o amigo por alguns instantes e correr na direção dela e revelar-lhe o que havia visto e sentido. E talvez, quem sabe, olhá-la nos olhos, poder tocá-la e acariciá-la. E depois voltar para o amigo e dizer-lhe que havia tocado no mistério da beleza porque se havia feito mulher! O corpo é o lugar onde o mistério humano pode tornar-se acessível. Naturalmente que é apenas o início da viagem. O homem e a mulher estão além do corpo e do espírito. Nunca tocamos, abraçamos ou acariciamos o corpo ou o espírito, mas o homem ou a mulher. O que existe é a identidade, o ser, a pes-

soa. A beleza incomparável, inaudita de ser homem ou mulher!

Íntimo

Gostaria de aprender a ser íntimo. Íntimo de mim mesmo, dos meus sentimentos, emoções, sensações, instintos e pensamentos! Íntimo da minha sexualidade, sensualidade e do meu corpo. Íntimo dos meus medos!

Gostaria de descobrir o caminho da intimidade e do seu mistério! Descobrir a intimidade do coração.

Se isto tudo descobrisse em mim, talvez seria mais fácil entrar em intimidade com o outro e com o seu mistério! Ser admitido no santuário da intimidade do coração do outro, sem dúvidas será, de todos os dons, o mais excelente! Estar na presença de seu mistério mais profundo! Da realidade do si mesmo e do seu coração. Além da intimidade corporal, no santuário do santuário!

Acredito que a arte de saber entrar em intimidade é, de todas as artes, a mais aspirada de todo coração humano!

Entrar no mistério da intimidade e traduzi-lo num poema seria dizer o inaudito, o inefável! Contemplar o outro na plenitude de sua intimidade é experimentar o que é um mistério que se faz poema sem palavras.

A intimidade última do outro é inefável e inaudita!

Cadernos de BIODANÇA

Às vezes penso que são muito raros os que têm acesso a este santuário. Talvez seja porque a porta de acesso, que só acontece através do corpo, esteja muito fechada.

Parece que a intimidade, do outro lado, transcende o corpo. Passa pelo corpo e transcende ao mesmo tempo. A intimidade é o coração que se revela através da corporeidade. Sentir no corpo o que se passa no espírito! Para descobrir como chegar ao mistério da intimidade do outro é necessário ter passado antes pelos caminhos que levam à intimidade de si mesmo.

Tocar a intimidade de si mesmo e do outro, talvez seja a plenitude da felicidade, da beleza, da graça que todo coração humano verdadeiramente deseja.

Às vezes chego a pensar que é um desejo impossível de realizar. Outras vezes penso que há seres humanos que chegam com facilidade a estas paragens.

Não conheço nenhuma escola que ensine essas coisas! Será que haveria gente para frequentar uma escola assim?

A intimidade dá medo! Sem dúvidas tremeria muito, mas faria o impossível para frequentá-la. Depois de conhecer a intimidade, não sei como ficariam as outras coisas! O lamentável é que não se tem tempo para a intimidade.

Há tantas outras coisas para fazer! E sempre com pressa. Se houvesse intimidade, não haveria tan-

ta coisa para fazer. Pois é, a intimidade já seria tudo!

O Amor

Sinto vontade de dizer-lhe que a amo muito! Às vezes pergunto-me que seria de mim se amasse todo mundo como você!? Acredito que não resistiria. E nem seria possível resistir! Como me sentiria andando pelas ruas da cidade? Só Deus é capaz de um amor desses! Ou talvez no paraíso, quem sabe!

Mas que é o amor? Uma vez sabia falar muito do amor. Hoje já não é assim. Parece que é uma coisa tão grande que não sei dizer nada. Melhor seria não dizer nada. Não bastaria sentir? Pois é, sentir! Mas o que a pessoa sente quando ama? Quando falei a um amigo do amor, ele me disse que há muitos tipos de amor! É verdade! Parece que o amor é como o oceano onde cada um navega a seu modo!

Ontem fui a uma celebração e uma menina – de sete anos mais ou menos – sentou perto de mim. Muito linda, ela! Ela olhava para mim e sorria e eu olhava para ela e sorria! Parecia-me que o amor ali era tudo. Talvez o paraíso seja assim. Mas também parecia que não era tudo porque, de repente, deixávamos de nos olhar. Momentos depois tornávamos a nos olhar!

Compreendo que seja uma expressão do amor. Não é a plenitude do amor! Se fosse a plenitude

Cadernos de **BIODANÇA**

do amor, acredito eu que a pessoa ficaria extasiada e imóvel! Não sairia daquele estado.

A plenitude do amor, talvez, seja um desejo do coração humano, mas nunca realizável enquanto formos seres deste mundo! O amor tem seus momentos, seus estados, suas situações! É possível que o amor humano seja limitado! Há momentos em que sentimos um amor muito grande por uma pessoa! E, de repente, quando encontramos outra pessoa, mais amável à primeira vista, já colocamos em questão aquele amor!

E quando encontramos uma pessoa em que o amor é persistente? Os dias, os meses, os anos passam e o amor parece que vai mais fundo. Não há maneira de não pensar na pessoa! Tantos outros amores lindos podem desfilar diante dos olhos, mas nada abala aquele outro amor.

Que tipo de amor seria este? Parece que o mundo é visto, ouvido, tocado e sentido através daquele prisma.

Seria este o grande amor que a pessoa procurava? Como a pessoa se sente com um amor desses? Seria a paixão da vida dela?

Realmente compreendo que o amor tem muitas cores e facetas.

Sinto vontade de dizer-lhe que a amo muito e que desejo abraçá-la, esmagá-la, mordê-la e beijá-la! Que amor é este? Sinto ternura, doçura, afeto, vontade de aconchego e de estar muito junto? Que amor é este? E quando sinto von-

tade de tomar um banho, perfumar-me, colocar uma roupa bonita, nova e sair de mãos dadas ou abraçados e caminhar ao vento, ao Deus dará? Que tipo de amor é este? Às vezes sinto vontade de ir ao cinema com este amor, e pouco me importando com o filme que está passando! Que amor é este? Ou sentar num banco da praça com este amor, vendo muitas pessoas indo e vindo e não sentir nunca vontade de sair daquele estado! Que tipo de amor é este que não nos deixa sair daquele banco? Ou sentar à mesa de um restaurante e sentir que aquele vinho, aquela comida, não é simplesmente aquele vinho ou aquela comida, mas parece que aquele vinho é o outro e a comida é diferente!

Que amor bonito esse! Acredito eu que amar é a realidade mais incrível deste planeta. E saber que se está na possibilidade de não amar! De que adianta ter tudo, dinheiro, fama e poder, se não se tem a felicidade de amar e ser amado?

O amor é como uma grande fonte! Cada um o recebe segundo seu modo de receber. Depende do recipiente de cada um. Um pode receber e dar muito e o outro só pode dar e receber muito pouco porque pequeno é seu recipiente.

Pode-se estar com uma mulher totalmente entregue e penetrá-la até a alma e sentir momentos de plenitude do amor. Talvez seja o

Cadernos de BIODANÇA

momento em que o amor dos dois se faz comunhão. A taça transbordou. Outros podem ter feito tudo isto e ter acontecido mais solidão que amor!

Gostaria de saber amar e compreender o outro na profundidade do seu ser e do seu coração.

Sem dúvidas, há muitas pessoas que são capazes disso. Bem que eu poderia buscá-las e aprender delas. Esta seria uma boa escola! Que bom seria sentar aos pés de uma pessoa onde se pudesse aprender a amar! Penso que o amor é o sentimento mais profundo do ser humano. É uma pena que não haja escolas para aprender a amar. Se houvesse, eu poderia ser aluno perpétuo! Há muitas coisas importantes na vida, mas acredito que a de amar excede a todas. As outras podem ser brilhantes, mas não são as mais importantes. Não se trataria de ter alguém para mim porque tenho medo de ficar sozinho. Seria muita pobreza! O meu mal é desejar a plenitude! O meu desejo é olhar o amor de frente. Descobrir o amor! E me entregar a ele com tudo o que sou. Acredito eu que só isso me satisfaria. Poder sentir o amor, e poder expressá-lo, talvez fosse a suprema felicidade! É possível que seja um desejo muito grande para a pequenez de um ser humano. Talvez sejam coisas que só pertencem a Deus. São João fala que Ele não é outra coisa senão o Amor. É um mistério muito grande! Às vezes eu fico feliz com o olhar de uma criança, um sorriso,

um abraço, um beijo de uma pessoa que amo. É um momento da existência! Agora, ser o próprio amor é coisa grande demais! Penso que o ser humano é limitado demais. Fica feliz com um sorriso do amor! É bom ser limitado só para receber um sorriso do amor! Sinto que não aprendi quase nada na vida! Se o amor é tão importante, o que fiz até hoje?

Tantas preocupações inúteis e tantos medos! Só uma coisa é importante na vida: amor! Naturalmente que há outras coisas importantes, como sentar num banco da praça e olhar os seres humanos desfilando pelas ruas da cidade! Mas de que adianta isso se não for capaz de levantar e correr ao encontro de alguém e de dizer-lhe que eu o amo? Se eu pudesse descobrir o essencial – o amor – a vida teria chegado à plenitude?

Morar numa cidade e andar pelas ruas e praças desta cidade e, às vezes, não encontrar ninguém para abraçar e beijar é qualquer coisa de muito duro! As lojas estão cheias de gente, assim como as calçadas, e as ruas, de carros. Todos andando e vindo e ninguém procurando o olhar do outro. Seria possível construir uma cidade onde as pessoas procurassem o olhar do outro ser humano para o amar?

Se eu soubesse amar e não tivesse medo do amor! "Amar como eu amei, só louco", é a letra de um samba. Há gente que sabe onde é o lugar mais importante da vida! O

Cadernos de BIODANÇA

problema é freqüentá-lo e não ter medo dele. Andamos continuamente à procura dele. Quando aparece, porém, sentimos medo de sua proximidade e de sua presença. Por que ter medo se é o que mais procuramos? Será medo da intimidade e da entrega? Ou medo de perder a liberdade e a autonomia? Mas, de que vale a liberdade sem amor?

Aprende-se a nadar, jogando-se na água, não é verdade? Aí entra outra virtude muito importante que se chama de coragem! Realmente é questão de cada um, porque há pessoas que só basta a água aparecer que já estão nela! Outras procuram e querem muito até que um dia aparece! Cada um deverá descobrir o jeito de chegar lá! O instinto existe! Às vezes não sabemos escutá-lo. Os instintos nunca foram muito valorizados. Por isso nem sempre sabemos lidar com eles. Ao contrário, temos medo. Há certa prevenção diante dos instintos, das emoções e dos sentimentos. Acharmos que tudo depende de atos da vontade. Tornamo-nos demasiadamente racionais.

Acredito eu que será sempre muito difícil de sustentar o que não estiver profundamente ligado à natureza humana. E sabemos que somos profundamente animais! O que nos faz seres humanos não é somente a racionalidade, mas também a animalidade. Sem a animalidade podemos ser outros seres, mas não seres humanos.

O ato de vontade que emergir do instinto, da emoção e do sentimento, sem dúvidas, terá outro esplendor. Penso, por exemplo, em São Francisco e em Madre Teresa de Calcutá. Não falavam sobre a pobreza. Faziam-se pobres com os pobres.

Ouvi um teólogo falar e dizendo que a graça seria semelhante ao instinto.

O instinto é uma energia, uma força orientada para o bem do indivíduo e da espécie! Pode ser pervertido, porém, por um ato perverso da vontade, da racionalidade. Quando a graça se fizer instinto, quem segurará? São Paulo diz: "Já não sou eu quem vive. Cristo vive em mim!" Não é o Paulo consciente e racional.

Que tipo de amor é este? É possível que o amor seja o instinto de vida mais forte! Beleza!



TRANSMUTAÇÃO DE ENERGIA NO NÍVEL BIOLÓGICO

Feliciano E.V. Flores

A Vida depende da Energia. Para manter sua elaborada estrutura e organização, para proceder a reparos eventuais desta estrutura, para crescer, para responder a estímulos do ambiente, para se reproduzir, os seres vivos necessitam de *energia*.

O que é energia ?

Energia é a capacidade de realizar trabalho. A energia não pode ser medida ou quantificada diretamente mas apenas por seus efeitos sobre a matéria (trabalho).

Em termos gerais, fala-se em *energia potencial* quando um sistema possui energia armazenada, inativa, como a que está contida nos alimentos, nos combustíveis ou em uma pedra no alto de um monte; fala-se em *energia cinética* quando um trabalho está sendo realizado, como quando nos locomovemos, quando o motor do automóvel o faz andar ou quando a pedra rola ladeira a baixo.

Além disto, costumamos qualificar a energia de acordo com o tipo de trabalho que resulta de seu uso: energia química, elétrica, mecânica, radiante, atômica, metabólica, etc.

Com a energia, os seres vivos realizam trabalhos químicos, osmóticos, elétricos e mecânicos e, com isto, podem emitir calor, som e luz, ou seja, formas de energia. A energia entra no ser vivo, permite todas as suas atividades vitais, e o que resta pode ser devolvido ao ambiente.

De onde vem esta energia ?

Só existem, na Terra, duas fontes de energia disponíveis aos seres vivos: a *energia química* e a *luz*.

A energia química ocorre no ambiente do ser vivo na forma de substâncias químicas reativas e ricas em energia. O *alimento* que nós, humanos, e os demais animais necessitamos e ingerimos constitui-se de substâncias químicas ricas em energia como, por exemplo, os açúcares.

Dentro do nosso organismo, estas substâncias reagem, através de vários passos metabólicos, com o oxigênio que respiramos do ar, possibilitando a liberação da energia nelas contida e tornando-a utilizável por nós.

Porém, estas substâncias do ambiente, ricas em energia, que nos servem de alimento e funcio-

Cadernos de BIODANÇA

nam como um combustível para manter nossa vida, existem em quantidades finitas e não se formam espontaneamente. Devem ser, portanto, constantemente construídas. E para isto é necessária energia.

É aí então que entra em função a outra fonte de energia: a luz.

É com ela que os alimentos, substâncias ricas em energia que os seres vivos introduzem em seu organismo para viver, são fabricados.

A luz de que falamos é parte da energia radiante que vem do Sol sob a forma de radiação eletromagnética. A energia luminosa, ou simplesmente luz, é apenas uma faixa ou banda de toda a radiação eletromagnética emitida pelo Sol. Esta banda corresponde à "luz visível", isto é, aquela que pode ser percebida por nossos olhos. E esta mesma banda possibilita a construção do alimento.

Assim, no nosso sistema planetário, o Sol é a fonte de energia e a Vida, na forma que existe no planeta Terra, depende da energia luminosa para existir.

De que forma, então, esta luz, ou energia radiante, pode vir a constituir o alimento para a manutenção dos seres vivos ?

O único caminho de entrada da energia luminosa nos sistemas vivos para manter a Vida na Terra é a **Fotossíntese** ! E este processo é realizado *apenas pelas plantas verdes e algumas bactérias.*

Assim, a vida de todos os seres vivos da Terra, com raríssimas exceções, *depende das plantas verdes !*

Por que dizemos "plantas verdes"? Apenas para acentuar que a Fotossíntese só é possível pela existência, nas plantas, de um pigmento chamado *clorofila*, que é de cor verde.

Vamos explicar agora como se dá esta verdadeira "transmutação de energia" desde a forma de energia luminosa do Sol, passando pela forma de energia química armazenada no alimento, até a liberação desta energia para permitir a manifestação das atividades vitais.

Podemos, então, considerar três grandes fases neste caminho de transmutação de energia a nível biológico:

1. captação da energia luminosa através do processo da **Fotossíntese**;
2. armazenamento da energia, na forma química, pela construção do alimento no processo que podemos chamar de **Assimilação**;
3. liberação desta energia, permitindo seu uso, através do processo da **Respiração**.

Este caminho de transmutação de energia tornou-se possível porque a Vida, o processo vital manifestado em organismos, foi criado, em sua evolução, estruturas e processos, formas e funções, órgãos e mecanismos, que possibilita-

Cadernos de BIODANÇA

taram a captação da luz, sua transformação em energia química e sua liberação para uso nas funções vitais.

Quanto às *estruturas*, devemos citar como fundamentais:

a) a já citada **clorofila**, que está contida nos cloroplastos das células foliares das plantas verdes;

b) o próprio **cloroplasto**, organela celular com estruturas membranosas internas, como pequenas bolsas, chamadas **tilacóides**;

c) uma proteína, que atua como enzima capaz de usar moléculas de gás carbônico para formar a **glicose**, e que vamos chamar pelo apelido de **RUBISCO**;

d) a citada **glicose**, que é um tipo de açúcar considerado como molécula básica de energia armazenada e a partir da qual podem derivar todas as demais moléculas orgânicas;

e) uma substância fosfatada, comum às células de todos os seres vivos, que é transportadora e transferidora de energia química, chamada de **ATP** (trifosfato de adenosina);

f) uma organela celular, comum também a todos os seres vivos, que possibilita a colocação da energia química em disponibilidade na forma de **ATP** a partir da degradação da glicose e que se chama **mitocôndrio**.

Quanto aos *processos*, citamos como primordiais:

a) o processo fotoquímico de captação da energia luminosa pelos átomos da molécula da clorofila;

b) a utilização do hidrogênio da água para formar "agentes redutores", substâncias que transferem elétrons e enriquecem outras moléculas em energia;

c) o transporte de elétrons por substâncias presentes nas membranas dos tilacóides e a consequente formação de ATP nos cloroplastos;

d) o processo bioquímico de fixação do gás carbônico e sua assimilação na forma de moléculas de glicose;

e) os processos metabólicos de síntese das demais moléculas orgânicas a partir da glicose;

f) o processo bioquímico de decomposição da glicose e consequente liberação de energia na forma de ATP.

g) os diversos processos de uso da energia contida no ATP para a realização de todas as atividades vitais.

Voltando às fases antes citadas, podemos dizer que a Fotossíntese é um processo de construção, de organização, de enriquecimento energético. É como empurrar um carro montanha acima. Exige muita energia. Do ponto de vista químico, diz-se que é um processo de *redução*. Do ponto de vista do Princípio Biocêntrico, diríamos que

Cadernos de BIODANÇA

é um processo essencialmente *ne-guentrópico*.

A partir de duas substâncias muito simples, muito pobres em energia, *água* e *gás carbônico*, a Fotossíntese constrói uma molécula bem complexa, rica em energia, a *glicose*. Neste processo, é aproveitada a energia luminosa e ocorre a liberação para o ambiente de moléculas de oxigênio (O_2).

A Respiração, por sua vez, é um processo de demolição, de desorganização, de empobrecimento energético. É como deixar um carro correr montanha a baixo. A energia é liberada. Do ponto de vista químico, diz-se que é um processo de *oxidação*. Do ponto de vista biocêntrico, é um processo com predominância *entrópica*.

A *glicose*, molécula rica em energia, é desmontada pela Respiração resultando novamente *água* e *gás carbônico*. Neste processo, que exige a participação do oxigênio, a energia da *glicose* é liberada na forma de ATP.

Fotossíntese:

O primeiro processo citado acima (o processo fotoquímico de captação da energia luminosa) decorre de propriedades da molécula da clorofila. Na estrutura da molécula da clorofila podemos considerar uma "cabeça" e uma "cauda". Entre os átomos que compõem a "cabeça", existem muitas ligações que os químicos denominam "dupla e simples alter-

nadas". Isto significa que alguns elétrons ocupam orbitais anômalas e muito instáveis. Estes elétrons podem, com relativa facilidade, ser deslocados para níveis ou estados energéticos mais elevados através da captação de energia oriunda do ambiente.

Quando um quantum de luz, ou *fóton*, atinge um destes elétrons, ocorre a absorção da energia do fóton e o elétron fica mais energético, torna-se *excitado*. Mas este estado instável dura um tempo curfíssimo e logo o elétron retorna a seu estado anterior emitindo aquela energia temporariamente absorvida sob a forma de calor ou mesmo luz (fluorescência).

Este processo de excitação, porém, produz-se em um número incalculável de vezes nas moléculas de clorofila, organizadas nas membranas dos tilacóides, a cada instante que a folha das plantas verdes é atingida pela radiação luminosa.

Em alguns casos então, antes que o elétron retorne a seu estado normal, ele e sua energia de excitação são captados por certas substâncias especiais chamadas "aceptores de elétron". Estas substâncias estão localizadas, também, na membrana dos tilacóides e, a partir deste instante, gera-se uma verdadeira corrente elétrica entre elas, uma transferindo energia para a outra.

Aquela molécula de clorofila que continha aquele átomo que

Cadernos de BIODANÇA

perdeu aquele elétron torna-se, porém, daí em diante, inativa, imprestável como pigmento captador de luz. Ela é reconstituída, então, recebendo um elétron da água, cuja molécula se rompe liberando o oxigênio (fotólise da água).

A corrente elétrica gerada pela energia luminosa tem a água em uma extremidade e na outra os antes citados “agentes redutores” que utilizam também os prótons de hidrogênio resultantes da cisão da molécula da água.

A energia luminosa dá, por assim dizer, o impulso inicial desta corrente de elétrons.

Uma das substâncias transportadoras de elétron que se encontram na membrana do tilacóide, a plastoquinona, ao receber e transferir o elétron, também “bombeia” prótons de hidrogênio, isto é, cargas positivas, para dentro das bolsas dos tilacóides. Isto vai gerando uma diferença de potencial elétrico entre os líquidos externo e interno do tilacóide.

Também nas paredes do tilacóide estão instaladas estruturas protéicas que atuam como enzimas fabricantes de ATP.

Quando a diferença de potencial entre o líquido interno e o externo do tilacóide atinge um certo nível, ocorre um fluxo de prótons através daquelas estruturas enzimáticas possibilitando *ligações fosfáticas de alta energia* na estruturação da molécula de ATP.

Assim, a partir do impulso dado pela energia luminosa, através de um processo dito *fotoquímico*, geram-se dois importantes grupos de substâncias ricas em energia: os citados “agentes redutores” e o próprio ATP. Nestes dois grupos de substâncias é que está contida a energia luminosa transformada em energia química.

Mas, e a glicose? A síntese da glicose é agora um processo *bioquímico*, isto é, basicamente enzimático, que só pode se dar porque aqueles dois grupos de substâncias *fotoquimicamente* fabricadas estão agora disponíveis.

Para a síntese da molécula de glicose entram em cena agora duas importantes substâncias: o gás carbônico e uma enzima.

O gás carbônico, ou dióxido de carbono, é uma substância de baixo valor energético que ocorre na atmosfera em concentração baixa, se comparado a outros gases do ar. Ele é aqui importante por fornecer os átomos de *carbono*, que são verdadeiros tijolos na construção das moléculas orgânicas.

A enzima em questão é a ribulose-1.5-difosfato-carboxilase-oxidase, simplificada apelidada de RUBISCO. Esta enzima é a proteína mais abundante na Natureza, constituindo cerca da metade da proteína existente no cloroplasto, o qual contém mais da metade do total de proteína de uma folha. Portanto, esta enzima é im-

Cadernos de BIODANÇA

portante não só no processo fotos-sintético (quase todo o carbono incorporado à Biosfera passa por ela) mas ainda como suprimento protéico na dieta dos animais e humanos.

A RUBISCO catalisa a ligação do gás carbônico a uma estrutura de cinco carbonos preexistente dando como produto duas moléculas ácidas de três carbonos (ácido-3-fosfoglicérico ou PGA).

Estas substâncias são, então, *enriquecidas* em energia pelo ATP e pelos "agentes redutores" formados na fase fotoquímica, o que possibilita, finalmente, a formação da molécula de glicose.

Assim, *a energia de fótons de luz está agora armazenada na forma de ligações químicas entre os carbonos da molécula de glicose.*

Respiração:

A glicose é também o principal ponto de partida para a colocação da energia armazenada em disponibilidade para uso.

Neste caso, as estruturas principais envolvidas no processo são o citoplasma celular e os mitocôndrios.

O **citoplasma** é o líquido gelatinoso que preenche a célula e que é rico em substâncias diversas, sejam orgânicas, sejam sais minerais. No citoplasma estão também as enzimas responsáveis pela decomposição da glicose. Além de substâncias dissolvidas, o citoplasma contém também diversas or-

ganelas celulares entre as quais se incluem os mitocôndrios.

O **mitocôndrio** é uma organela em forma de salsicha, cerca de três vezes mais longa do que larga, envolvida por duas membranas, uma externa e outra interna, entre as quais existe um fluido aquoso. A membrana interna apresenta diversas invaginações ou *cristas* sobre as quais estão instaladas, tal como nos tilacóides, estruturas protéicas com a função enzimática de fabricar ATP. O líquido que preenche a parte interna do mitocôndrio se denomina *matriz* e é dentro dela que se dão as reações denominadas *Ciclo de Krebs*.

Os processos principais da Respiração podem ser identificados como:

a) *glicólise* ou fermentação, que consiste na decomposição da glicose até estruturas de somente dois carbonos;

b) *ciclo de Krebs, ciclo do ácido cítrico ou ciclo dos ácidos tricarbóxílicos* (TCA), cuja função principal é dar origem a substâncias ricas em energia, tal como os "agentes redutores" produzidos na Fotosíntese, e secundariamente fornecer esqueletos carbônicos para outras moléculas. Destes processos resulta, como subproduto, o gás carbônico que eliminamos na nossa respiração.

c) *fosforilação oxidativa*, que consiste na produção de ATP nas paredes das cristas mitocondriais.

Cadernos de BIODANÇA

As estruturas de dois carbonos resultantes da Glicólise são introduzidas na matriz mitocondrial para participar do ciclo de Krebs. Quando isto não acontece e o processo para aí, diz-se que houve *fermentação*.

No ciclo de Krebs, os dois carbonos se unem a uma estrutura de quatro carbonos dando origem ao ácido cítrico. Daí em diante ocorrem diversas transformações catalisadas por enzimas produzindo substâncias reduzidas ricas em energia, os *nucleotídeos reduzidos*, e liberando gás carbônico.

Através de substâncias transportadores de elétrons, existentes na parede das cristas, os nucleotídeos reduzidos liberam a energia armazenada, num processo "morro abaixo", para a síntese do ATP. Tal como nos tilacóides, admite-se que também nos mitocôndrios os transportadores de elétrons acabam gerando uma diferença de potencial na membrana interna. A formação de *ligações fosfáticas de alta energia* no ATP, agora em maior escala, também resultaria do restabelecimento do equilíbrio elétrico. No final da cadeia de transporte, elétrons e prótons que geraram a diferença de potencial se combinam com o oxigênio formando água.

O ATP formado será distribuído, como "moeda corrente de energia" para atender as atividades vitais do organismo.

No início da Fotossíntese, partimos do gás carbônico e da água (pobres em energia) para construir a glicose (rica em energia) com liberação de oxigênio. Na Respiração, o oxigênio auxilia para "puxar" a degradação da glicose resultando no final novamente gás carbônico e água.

A luz empurrou "morro acima" a construção da glicose. A glicose desagregou-se "morro abaixo" liberando a energia vinda da luz para fabricar ATP.

A Fotossíntese, como já foi dito, só ocorre nas plantas verdes e somente durante o dia, pois é um processo dependente da luz.

A Respiração ocorre em todos os seres vivos e constantemente, durante o dia e durante a noite. Nas plantas, a Fotossíntese mascara a Respiração durante o dia.

Este é o maravilhoso caminho de transmutação da energia do **Sol** nos organismos que manifestam a **Vida** sobre o planeta **Terra**.

Texto simplificado da conferência apresentada no

VI Congresso Latino Americano de Biodança

Águas de Lindóia, SP, 09~13.08.1995

Feliciano E.V.Flores é Facilitador Didata de Biodanza, Biólogo, Doutor em Ciências Naturais (Dr. rer. Nat.), Professor Titular aposentado da UFRGS.



GLOBALIZAÇÃO, EMPREGABILIDADE E EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA

Gregório Benfica(*)

"Os analfabetos do século 21 serão aqueles que não desenvolverem sua capacidade de aprender, desaprender e reaprender." Alvin Toffler

I – INTRODUÇÃO

O meu objetivo neste artigo é articular os três elementos – globalização, empregabilidade e educação biocêntrica – demonstrando que há fatos incontestáveis de ordem qualitativa: a reestruturação da produção e a reestruturação das relações de trabalho, ambas em função dos avanços tecnológicos e a conseqüente demanda por uma nova educação que atenda a esta nova realidade.

O que a nova realidade mundial está exigindo dos trabalhadores, além das habilidades simples como conhecimento de informática, línguas, etc., são competências complexas que até pouco tempo estavam restritas ao universo pedagógico dos grupos terapêuticos e/ou de crescimento humano. Neste cenário, proponho a Educação Biocêntrica como possibilidade mais promissora pois, produz de maneira mais rápida e duradoura que outras metodologi-

as, mudanças intra e interpessoais que possibilitam o desenvolvimento das competências complexas demandadas pelo mercado.

Ao final deste artigo demonstro que este posicionamento, longe de estar ao lado dos que vêem a educação como um mero apêndice do mercado, sinaliza o que me parece uma interessante contradição: a atual (des)ordem mundial, centrada no econômico e globalizada, está a exigir aquilo que pode ser o germe e a possibilidade de sua própria superação - a educação centrada na vida e global.

II – GLOBALIZAÇÃO

O termo globalização seduz de imediato, e isto faz, por nos remeter a um ideal humanista de expansão e superação de limites, fronteiras, em escala planetária.

Cadernos de **BIODANÇA**

Como resistir a esta sedução, nós que começamos timidamente nas cavernas e aí permanecemos por quase um milhão de anos, ou seja, 98% de nossa existência enquanto espécie? Muito recentemente, em termos de tempo histórico, passamos a ter consciência de que pertencíamos a algo maior que nossa aldeia e, finalmente, na Idade Moderna, com a primeira viagem de circunavegação, nos aventurando no "mar tenebroso" e comprovamos que a terra era um globo. Aqui vemos inaugurado um vigoroso e persistente emblema: na modernidade saltamos da aldeia para o globo e na pós-modernidade transformamos o mundo em "aldeia global". Portanto, a globalização nos seduz e se mantém na "moda" do séc. XV até os dias de hoje.

Atualmente o termo globalização é comumente usado para se referir a uma prática econômica que se apresenta como algo novo e inevitável do desenvolvimento moderno, camuflando o fato de ser uma prática antiga que tem suas raízes no século XV, na expansão marítima e comercial européia, a qual lança as bases de uma ação intencional e coordenada da expansão do capitalismo. Hoje, com sua aparente neutralidade e até mesmo promessa de igualdade de oportunidades, a globalização desvia a atenção de realidades incômodas por ela produzidas como o imperialismo, o desemprego estrutural e a exclusão social.

Hoje uma empresa pode encomendar uma pesquisa a um grupo de engenheiros russos, altamente qualificados e infinitamente mais baratos, e depois mandar o projeto para uma fábrica na China onde a matéria-prima e também a mão-de-obra são baratíssimas e promover o marketing e distribuição a partir de Nova York, obtendo assim, em função da redução dos custos, lucros fabulosos. Dessa forma, temos empresas de grande porte com "meia dúzia" de funcionários, como é o caso da Nike.

Outro exemplo é a Sun Microsystems, cujo diretor John Gage declara tranqüilamente que contrata quem ele precisa, onde esta pessoa estiver, de preferência na Índia, onde há gente qualificada em informática e que aceitam salários mínimos para os padrões ocidentais. "Empregamos nosso pessoal por computador, eles trabalham no computador e também são demitidos por computador."⁽¹⁾ A Sun Microsystems emprega 16 mil pessoas e, segundo Gage, apenas 6 ou 8 são considerados estritamente essenciais.⁽²⁾

De maneira sintética podemos dizer que as transformações tecnológicas no setor produtivo iniciadas nos anos 60 e aceleradas nos anos 80 possibilitaram esta nova fase da globalização a qual tem como conseqüências em relação ao trabalho os seguintes elementos: a) A empresa passa a exigir menos trabalhadores e desses trabalhadores exige mais qualificação; b) a pró-

pria concepção de emprego muda e ele vai se tornando algo obsoleto. A mudança não é somente em termos quantitativos mas qualitativos pois, a generalização da terceirização faz aumentar o emprego parcial e temporário, o auto-emprego e os homeworkers; c) o novo quadro de competição internacional incentiva a desregulamentação de direitos trabalhistas; d) o sonho de um emprego em grandes organizações, com contratos e estabilidade, entra em declínio; e) o fantasma do desemprego passa a rondar o cotidiano dos trabalhadores; f) a xenofobia aumenta, principalmente em alguns países da Europa, pois a presença do estrangeiro passou a ser vista equivocadamente como um dos fatores do aumento do desemprego.

III - EMPREGABILIDADE

Frente à essa nova realidade histórica surge o apregoamento de uma nova qualidade capaz de garantir uma colocação no mercado de trabalho e/ou a manutenção do emprego. A palavra mágica é empregabilidade.

Empregabilidade⁽³⁾ é a capacidade de prestar serviços e obter trabalho. Atenemos ao fato de que a segurança profissional que antes estava no emprego e salário, está hoje na possibilidade e nas condições de se conseguir trabalho e remuneração.

Há consenso entre os especialistas de que no estágio atual, estando as tecnologias igualmente disponíveis para a maioria das empresas, o fator diferencial da competitividade será o fator humano ou capital intelectual e, por isso mesmo, as empresas passaram a exigir um leque mais amplo de competências aos trabalhadores. Nos anos 70 e 80, além da competência na área específica de atuação, passou-se a exigir conhecimentos de informática, línguas, técnicas de gerenciamento e vendas, liderança e fluidez verbal e escrita. Nos dias atuais, além destas já citadas, passou-se a exigir habilidades comportamentais como: auto-estima; motivação; capacidade de aprender a aprender; criatividade; iniciativa; curiosidade; abertura às mudanças; habilidade nos relacionamentos interpessoais com espírito de colaboração e aglutinação e espírito generalista (em oposição ao especialista) com capacidade de compreensão sistêmico-holística de processos.

Diante deste quadro, a maioria dos especialistas concordam que a educação continua dos trabalhadores possa ser o mecanismo que garanta a empregabilidade. Porém, algumas questões ficam em aberto: Os programas atuais de capacitação, tanto nas empresas privadas como nas instituições governamentais, tem focado de maneira global e integrada as competências cognitivas, organi-

zacionais, relacionais, sociais e comportamentais? As metodologias utilizadas são adequadas a esta nova natureza de conteúdos?

IV - A EDUCAÇÃO GLOBAL E BIOCÊNTRICA

Estou com os que pensam que uma capacitação profissional, para ser bem sucedida, deverá, além da atualização constante nas inovações tecnológicas e gerenciais, proporcionar o crescimento humano global. Isso implica em uma nova postura: a) estabelecer como horizonte norteador do desenvolvimento humano não o crescimento econômico e a competitividade, mas o aumento da qualidade de vida e a cooperação entre os homens; b) abandonar a ilusão de que o que chamamos de inteligência é algo desvinculado da corporeidade; c) admitir e desenvolver as múltiplas inteligências no sentido de Gardner⁽⁴⁾; d) admitir que diferentes inteligências e habilidades requerem metodologias diferenciadas para o seu desenvolvimento.

Entre as mais recentes tendências pedagógicas que postulam os elementos acima citados, há uma que se encontra em processo de construção e que apresenta interessantes contribuições, a Educação Biocêntrica.⁽⁵⁾

Sua filosofia da educação está centrada na compreensão, preservação e desenvolvimento da

vida. Empiricamente se inspira em uma das mais significativas possibilidades de vivência do homem: a identificação de si próprio com a vida cósmica. Cientificamente, se fundamenta em pesquisas de vários campos, com especial destaque para as recentes pesquisas dos processos auto-organizadores da vida (autopoiese), realizadas por Maturana e Varela⁽⁶⁾ em escala celular. E, em níveis ainda mais profundos, nas pesquisas referentes aos processos físico-químicos que podem estar relacionados à emergência da própria vida cósmica.⁽⁷⁾

A Educação Biocêntrica tem como conteúdo a própria vida, em seus aspectos múltiplos e complexos. Aqui estou falando da "vida" como sendo a teia de relações na qual o homem se encontra: seu contexto histórico-social-econômico-cultural que tem o biológico como pano de fundo e o cotidiano como vivência.

A Educação Biocêntrica por entender a vida como um todo complexo, propõe, como prática pedagógica, o desenvolvimento integrado de conteúdos e processos: conteúdos que se integram entre si na medida em que se integram com a vida cotidiana do aluno na promoção de um desenvolvimento integrado do seu intelecto, de sua afetividade e da sua motricidade.

A desintegração da escola tradicional tanto em relação à realidade cotidiana, velozmente cam-

Cadernos de **BIODANÇA**

biente nos dias atuais, bem como às outras dimensões do aluno que não sejam intelectuais, cria lacunas que os cursos de atualização ou retreinamentos procuram preencher. Porém, estes cursos, mais "anteados" com as demandas atuais, ainda padecem, em sua maioria, de problemas metodológicos: os conteúdos são novos mas as estratégias são estruturalmente tradicionais, mesmo quando se envolve novos recursos tecnológicos e técnicas de "animação".

Neste contexto, a Educação Biocêntrica tem uma contribuição inovadora em termos de Método Pedagógico. Ela tem como referência metodológica uma técnica de crescimento humano denominado Biodança⁽⁸⁾, a qual proporciona vivências integradoras em um contexto grupal, afetivo e lúdico, utilizando, entre outros elementos, músicas selecionadas e exercícios desenvolvidos ao longo destes últimos 30 anos. Com os recursos e perspectivas metodológicas da Biodança, passíveis de aplicação ao contexto escolar⁽⁹⁾, a Educação Biocêntrica tem apresentado resultados rápidos e duradouros no que concerne ao desenvolvimento de várias habilidades, entre elas, as que tem sido requeridas pela atual conjuntura econômica.

Neste ponto de minhas considerações uma questão deve ser pensada: se os especialistas⁽¹⁰⁾ afirmam que em breve vinte por cento da população ativa bastará para manter o ritmo da economia

mundial, qual o retorno social a longo prazo de um investimento maciço em Educação Biocêntrica para os trabalhadores, já que os oitenta por cento restantes ficarão desempregados, com ou sem as novas habilidades?

A curto prazo, os dados objetivos indicam que só se manterão no emprego ou encontrarão um novo emprego as pessoas que possuírem as "novas habilidades" que o mercado está demandando e a Educação Biocêntrica pode proporcionar. A longo prazo, os "vinte por cento" certamente serão aqueles que possuírem estas "novas habilidades". Quanto aos oitenta por cento restantes, minha perspectiva é otimista pois concordo com uma das maiores autoridades sobre este tema, Jeremy Rifkin.

O autor acima citado, em sua obra *O Fim dos Empregos*⁽¹¹⁾, demonstra como o avanço da automação nos escritórios e serviços está implodindo o último reduto dos empregos, o setor de serviços. A consequência é que nos encaminhamos, para um mundo de desempregados. Nesta condição, apenas duas alternativas nos restariam: a barbárie ou a reestruturação do setor de serviços dentro de uma perspectiva não mais de mercado e sim, de uma economia social. Este novo modelo absorveria os "oitenta por cento"; seria organizado pela sociedade civil e seria financiado pelos setores produtivos e pelo estado para atender as comunidades. O surgimento e

Cadernos de BIODANÇA

desenvolvimento das ONGs indicam esta tendência.

Se escaparmos da barbárie, quais as habilidades que serão requeridas nesta nova era? Rifkin afirma: "...a economia social está centralizada nas relações humanas, em sentimentos de intimidade, em companheirismo, em vínculos fraternais - qualidades que não são facilmente redutíveis a, ou substituíveis por, máquinas."⁽¹²⁾ Em outras palavras, as qualidades que são primeiramente desenvolvidas pela Educação Biocêntrica.

CONCLUSÃO

Como escapar da barbárie? As crises constantes e globalizadas do atual modelo econômico-social, indicam que estamos em uma fase crítica, ou seja, de transição e que em breve a humanidade se encontrará no ponto de bifurcação a que antes nos referimos. Aliás, a palavra crise etimologicamente vem do grego *krines*, que significa bifurcação. As chances de transitar para uma economia social ao invés de cairmos na barbárie, dependerá em parte da capacidade dos trabalhadores para construírem novas formas de organização e pressão política.

Esta nova forma só surgirá se houver uma nova consciência crítica e sensível nos trabalhadores. Dependerá do nível de sua autoestima, auto-confiança, criatividade e sensibilidade ao outro, em outras palavras, de sua Educação Biocêntrica.

NOTAS

1. MARTIN, H. e SCHUMANN, H., *A Armadilha da Globalização*, S. Paulo, Globo, 1998, pág. 9.
2. *Ibidem*, pg. 10
3. Inicialmente a expressão foi adotada pelo patronato francês para designar a aptidão para ocupar o emprego. No Brasil foi o presidente da RHODIA, Edson Vaz Musa, quem vulgarizou o termo através de um seminário realizado em São Paulo em meados de 1995, o qual teve a RHODIA como uma das patrocinadoras
4. GARDNER, H., *Estruturas da Mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas*, Artes Médicas, Porto Alegre, 1994.
5. Vide os Cadernos de Biodança (Órgão de divulgação da Escola Gaúcha de Biodança), N^{os} 4 e 5.
6. MATURANA, H. e VARELA, F., *De Máquinas y Seres Vivos*, Editorial Universitaria, Santiago de Chile, 1997.
7. Vide MORIN, E., *O Método*, vol. 1, Publicações Europa-América, Portugal, 1987 e PRIGOGINE, I., *O Nascimento do Tempo*, Edições 70, Lisboa, 1990.
8. Sistema criado pelo antropólogo chileno Rolando Toro no final da década de 60.
9. A enumeração e comentários destes aspectos não cabem nas dimensões deste artigo, ficando para uma outra oportunidade.
10. MARTIN, Hans-Peter e SCHUMANN, Herald, *Opus Cit*, p. 10
11. RIFKIN, Jeremy, *O Fim dos Empregos: o Declínio Inevitável dos Empregos e a Redução da Força Global de Trabalho*, São Paulo, Makron Books, 1995.
12. *Ibidem*, p. 314.

Cadernos de BIODANÇA

BIBLIOGRAFIA MÍNIMA

1. ARANEDA, Rolando Toro, Teoria da Biodança - Coletânea de Texto, Editora ALAB, Fortaleza, 1992.
 2. BENFICA, Gregório, Biodança e Educação: A Relação Professor-Aluno, (monografia de titulação), Escola de Biodança da Bahia, Salvador, 1995.
 3. Cadernos de Biodança (Órgão de divulgação da Escola Gaúcha de Biodança), Nºs 4 e 5
 4. CAPRA, Fritjof, A Teia da Vida, Eds. Cultrix e Amana key, São Paulo, 1997.
 5. DAMÁSIO, Antônio R., O Erro de Descartes - Emoção, Razão e o Cérebro Humano, São Paulo, Companhia Das Letras, 1996
 6. DOWBOR, IANNI e RESENDE (orgs.), Desafios da Globalização, Vozes, Petrópolis, 1998.
 7. GARDNER, H., Estruturas da Mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas, Artes Médicas, Porto Alegre, 1994.
 8. GARDNER, H., Inteligências Múltiplas - A teoria na Prática, Artes Médicas, Porto Alegre, 1995.
 9. GOLEMAN, Daniel, Trabalhando com a Inteligência Emocional, Ed. Objetiva, Rio de Janeiro, 1999.
 10. MARTIN, Hans-Peter e SCHUMANN, Herald, A Armadilha da Globalização, S. Paulo, Globo, 1998.
 11. MATURANA, H. e VARELA, F., De Máquinas y Seres Vivos, Editorial Universitaria, Santiago de Chile, 1997.
 12. MINARELLI, José Augusto, Empregabilidade - Como Ter Trabalho e Remuneração Sempre, Editora Gente, 4ª edição, Rio de Janeiro, 1997
 13. MORIN, E., O Método, vol. 1, 2 E 3, Publicações Europa-América, Portugal, 1987 e Prigogine, I., O Nascimento do Tempo, Edições 70, Lisboa, 1990.
 14. PRIGOGINE, I., O Nascimento do Tempo, Edições 70, Lisboa, 1990.
 15. RIFKIN, Jeremy, O Fim dos Empregos: o Declínio Inevitável dos Empregos e a Redução da Força Global de Trabalho, São Paulo, Makron Books, 1995.
 16. SILVA, Luiz H. da, (org.) A Escola Cidadã no Contexto da Globalização, Vozes, Petrópolis, 1998.
- (*) Professor da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Facilitador Didata em Biodança.

BIOGRAFIAS:

Francisco J. Varela

Nascido em Santiago, Chile, em setembro de 1946, Francisco Varela estudou Medicina na Universidade de Santiago do Chile e Biologia na Universidade de Harvard, onde também obteve seu PhD. em 1970. Estudou com Humberto Maturana e depois trabalhou com ele na Universidade de Santiago. Juntos, eles produziram uma reformulação da fenomenologia biológica em 1970. O conceito de **autopoiese** resultou desta colaboração. Este conceito parte da *autonomia* do ser vivo, a qual se manifesta através de uma *organização*. Esta organização, configurada em um *padrão*, constitui sua *identidade* com entidade material. O processo de constituição desta identidade é *circular*, configurando uma rede de *autoprodução*. Esta *identidade autopoietica* torna possível a evolução, através de séries reprodutivas de variação estrutural que, no entanto, garantem a conservação da identidade.

A partir de 1973-1980, eventos políticos os forçaram a continuar suas pesquisas no estrangeiro; eles retomaram seu trabalho conjunto no Chile em 1980. Seus caminhos intelectuais, no entanto, "*divergiram de múltiplas maneiras, tanto em conteúdo, como em enfoque e estilo*".

Para Varela, a noção de autopoiese passou a ser um caso particular de uma classe ou família de organizações com características próprias. O que elas têm em comum é que todas dão ao sistema em questão uma dimensão autônoma. A base desta conclusão foi sobre tudo o repensar, desde este novo ângulo, as duas redes biológicas cognitivas mais evidentes: o sistema nervoso e o sistema imunológico. Somente uma *circularidade* do tipo da autopoiese pode ser a base de uma organização autônoma. A caracterização desta circularidade é o que Varela passou a chamar de **Princípio de Clausura Operacional**, exposto detalhadamente em seu livro "*Principles of Biological Autonomy*".

Ele também descobriu semelhanças fortes entre a ciência cognitiva e a teoria budista tibetana de conhecimento. Suas observações sobre estas semelhanças estão no livro "*The embodied mind*" que escreveu juntamente com Evan Thompson e Eleanor Rosh. Na tradução espanhola, intitulada "*De cuerpo presente*", encontramos a seguinte descrição desta obra:

"Para as ciências cognitivas, a experiência humana cotidiana é até agora um fato importante mas difícil de incluir como tema de in-

Cadernos de BIODANÇA

investigação. Os autores se propõem a ir mais além desta limitação, formulando uma teoria da circularidade transformacional entre mente e experiência.

Esta investigação se define como uma continuação moderna da fenomenologia de Maurice Merleau-Ponty que demonstra as fecundas perspectivas que se abrem quando as ciências cognitivas se combinam com a filosofia budista. Esta combinação permite superar a crise do *eu* ocidental, surgida a partir do reconhecimento de sua falta de fundamento último. A este falso *eu*, que deu lugar a posições nihilistas e pessimistas, se opõe um sujeito em processo, um sujeito que se vai redefinindo e reconhecendo de um modo necessariamente parcial, descentrado e não originário ou fundante de um movimento no qual se articulam e reajustam constantemente os processos cognitivos e a experiência. O budismo ensina que a aceitação da ausência de fundamentos últimos pode levar a novas perspectivas éticas e científicas, baseadas na compaixão. Há que se repensar e redefinir este conceito mais além da tradição cristã para entender seu alcance como um novo desejo de conhecer que pode dar um rumo diferente às metas da ciência contemporânea.”

Varela lecionou na Universidade de Harvard, no Centro para Pesquisa do Cérebro da Universidade de Nova Iorque, e no Depar-

tamento Britânico de Pesquisa do Instituto Max Planck, em Frankfurt, Alemanha. Publicou livros e artigos em Neurobiologia, Biologia Celular, Epistemologia, Cibernética e Matemática Aplicada.

Francisco Varela trabalha e mora atualmente em Paris. Ocupa a cátedra de Epistemologia e Ciências Cognitivas na Escola Politécnica em Paris, é membro do Instituto de Neurociências da Universidade de Paris, e Diretor de Pesquisa em Epistemologia no Naropa Institute, em Boulder, Colorado.

Bibliografia em Português:

- MATURANA, Humberto R. e VARELA, Francisco, *De Máquinas e Seres Vivos*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- MATURANA, Humberto R. e VARELA, Francisco, *A Árvore do Conhecimento*. Campinas-SP: Editorial Psy, 1995.

Bibliografia em Espanhol:

- VARELA, Francisco J. *Conocer: cartografía de las ideas actuales*. Barcelona: Gedisa, 1988.
- VARELA, Francisco J., THOMPSON, Evan y ROSCH, Eleonor, *De Cuerpo Presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa, 1992.

Bibliografia em Inglês:

- VARELA, Francisco J., *Principles of Biological Autonomy*, New York: Elsevier, 1979.

Cadernos de BIODANÇA

E V E N T O S:

Aconteceu:

2^e. Congrès Européen de Biodanza, Leysin, Suíça, de 08~12 de julho de 1998.

Tema: "A Dança da Vida, uma dinâmica existencial e social"

2^º Festival Gaúcho de Biodança, Canela, RS, de 14~16 de agosto de 1998.

Tema: "Amor e Poder: fortalecendo os vínculos"

1^ª Encontro da Regional Centro Oeste, Chapada dos Guimarães, Mato Grosso-BR, de 21~23 de outubro de 1998.

Tema: "Unindo Corações"

7^º Encontro da Regional I (Sul), Mar del Plata, Argentina, de 06~08 de novembro de 1998.

Tema: "Con el corazón al sur"

Acontecerá:

IV CONGRESSO MUNDIAL DE BIODANZA

Salvador, Bahia, BR

17 a 21 de novembro de 1999

Tema:

Princípio Biocêntrico

Novo paradigma para o III milênio

Cadernos de BIODANÇA

O ERRO DE PASCAL

*Não, Pascal, o homem
não é um caniço pensante
O homem é um caniço, sim,
mas é pulsante
e balança à brisa mansa
da primavera.
O homem, Pascal, é um caniço, sim,
mas não é oco nem pensante:
é recheado de carne e de suspiros
e é dançante!
(e, por isso mesmo, pensa).*

Terezinha Flores (Primavera-99)



FLUIDEZ

*Fluir, fluir, sempre fluir...
Como a brisa entre as folhas do mato
Como as águas entre as pedras do regato...*

Feliciano Flores (1990)

Cadernos de BIODANÇA

TODOS SOMOS UNO

*La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.*

*La fuerza que nos mueve
es la misma que agita las semillas
con su mensaje inmemorial de vida.*

*La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor a la brisa.*

*Bajo el girasol de armonía
todos somos uno.*

Rolando Toro

Cadernos de **BIODANÇA**

Cadernos de BIODANÇA

EU SOU

Eu sou aquele que busca.

Sou Diógenes com sua lanterna,

sou Colombo, Marco Polo.

Eu procuro, em meu caminho,

meu caminho.

Mas não busco novas terras.

No caminho eu procuro

o que sou.

O que sou ?

Feliciano Flores

Cadernos de BIODANÇA



LA DANZA

*La danza se genera a sí misma
como un jazmín
en la brisa invernal.*

*Surge leve al comienzo
y se transforma en huracán
sostenida apenas por los brazos
que se alzan.*

*El frondoso árbol del mundo
entrega su fruto final:
el bailarín en su rito
de total abundancia.*

Rolando Toro



Cadernos de BIODANÇA

Formas de Danza

1

Un gesto demasiado amplio.
Un gesto del ánimo
que tiene forma de tormenta
cuyo sentido
es el final del cerezo en flor
el abandono del amante indefenso.

2

El cuerpo, a veces, toma la forma
de un canto.
Una espiral que te busca en los rosales.
Una semilla que se vuelve flor.

3

El movimiento que genera la serpiente.
Un gesto primordial
que lentamente revela
su poder terrorífico.

4

Danza respiración, danza
del Sagrado Corazón.
Abrazo ardiente.
Posesividad perfecta y abandono
en movimiento de ola
sobre las arenas.

Rolando Toro



SISTEMA ROLANDO TORO