

BIODANZA:

O que?

“Biodanza® é um convite à expressão dos potenciais humanos e um caminho em direcção à saúde e à alegria de viver.”

A Biodanza é um sistema de desenvolvimento humano, criado por Rolando Toro Araneda, antropólogo chileno, que durante os últimos 40 anos, foi evoluindo até ao que é hoje. A Biodanza é regulada internacionalmente pela IBF - International Biocentric Foundation, com sede na Irlanda, responsável pela coordenação e regulamentação das cerca de 100 escolas espalhadas pelo mundo.

Trata-se de um sistema, testado e reconhecido globalmente, com facilitadores a trabalhar em todo o tipo de projectos, desde grupos regulares, acção social em instituições, escolas, prisões, hospitais, centros de saúde, clínicas, etc. Os efeitos pedagógicos, terapêuticos, sociais, têm sido tão evidentes que cada vez mais pessoas procuram a Biodanza, quer do ponto de vista pessoal (como forma de promover a sua saúde e bem-estar) quer do ponto de vista profissional (complementando a suas carreiras - professores, enfermeiros, médicos, terapeutas, psicólogos - ou iniciando uma nova carreira - facilitador de Biodanza).

Integração afectiva:

Trata-se de restabelecer a unidade perdida entre o Homem e a Natureza. O núcleo integrador é, segundo a nossa abordagem, a afectividade que influi sobre os centros reguladores límbico-hipotalâmicos, os quais, por sua vez, influem sobre os instintos, vivências e emoções.

Renovação orgânica:

É a acção sobre a auto-regulação orgânica. A renovação orgânica é induzida principalmente através de situações especiais de transe que activam processos de reparação celular e regulação global das funções biológicas, diminuindo os factores de desorganização e stress.

Reaprendizagem das funções originárias de Vida:

É aprender a viver a partir dos instintos. O estilo de vida deve ter coerência com os impulsos primordiais de vida. Os instintos têm por objecto conservar a vida e permitir a sua evolução. Rolando Toro Araneda internacionalmente pela IBF - International Biocentric Foundation, com sede na Irlanda, responsável pela coordenação e regulamentação das cerca de 100 escolas espalhadas pelo mundo.

Como se pratica?

Para a prática da Biodanza é imprescindível um grupo (mínimo 10/15 pessoas) que se reúne em sessões de aproximadamente 2 horas, numa base regular (semanal/quinzenal/mensal) para a prática de vivências integradoras, onde a música-movimento-emoção ajudam o participante a alcançar um estado de ânimo que favorece a saúde e o bem-estar.

Isto acontece, através de exercícios (rodas, caminhares, danças criativas e expressivas, eutonias, contacto, fluidez, segmentares, etc.), cuja intenção é alcançar, entre outros propósitos:

- integração motora (rítmica-motora, sensitiva-motora, expressiva-motora, afectiva-motora),
- capacidade relacional (consigo mesmo, com o outro, com o que o rodeia)

- expressão dos potenciais (vitalidade, sexualidade, criatividade, afectividade e transcendência).

A sessão começa com um tempo teórico-vivencial, durante o qual se explica qual a intenção dessa sessão, criando-se também um espaço de comunicação e partilha verbal entre o grupo. Depois, há um tempo prático-vivencial que consiste numa sequência de 10/12 exercícios, ao longo de 1h30.

Esta sessão segue um conceito denominado por “curva orgânica”, que respeita os níveis fisiológicos do ser humano, buscando numa 1ª parte exercícios que promovem a activação do sistema nervoso simpático, com dinâmica de movimento, intenção, acção voluntária, expressão. Numa 2ª parte procuramos a activação do sistema nervoso parassimpático através de exercícios que promovem um estado de maior relaxamento, repouso, descanso, terminando com exercícios que voltam a activar o sistema simpático de forma suave e progressiva. No final, a sensação de bem-estar, tranquilidade, paz, plenitude, prazer é uma consequência natural.

Benefícios:

- Eleva a vitalidade, a alegria e promove a convivência
- Estimula a criatividade existencial possibilitando a descoberta do prazer de ser, expressar, criar, amar, agir, partilhar, conviver...
- Fortalece a auto-estima, a identidade e a motivação para a vida
- Reformulação dos nossos valores culturais tendo a Vida como referência primordial da existência;
-
- **Reformulação** dos nossos valores culturais tendo a **Vida** como referência primordial da existência;
- Integração da identidade originada no encontro humano
- Capacidade de **relacionar-se** de uma forma mais terna e poética com as pessoas;
- **Expressão** das nossas **potencialidades**, desenvolvendo cinco linhas de vivência: vitalidade, sexualidade, criatividade, afectividade e transcendência;
- **Equilíbrio** neurovegetativo e efeito **harmonizador orgânico**
- Redimensionamento do **amor** e do **afecto** na vida quotidiana;
- Expansão da **consciência** e ampliação da percepção

Todos podem praticar **Biodanza** e não requer preparação prévia.

Não é necessário saber dançar, para integrar a dança da vida, basta querer, e trazer uma roupa confortável..