

BIODANZA

(Maria Helen Hammerschmitt)*

“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**.” (R Toro)

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 de pleno 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 o chileno Rolando Toro Araneda.

A expressão da identidade é o objetivo central do Sistema Biodanza. Identidade enquanto conjunto de qualidades essenciais de um indivíduo que lhe confere singularidade.

Através da metodologia da Biodanza podemos abarcar o inconsciente pessoal (Freud), coletivo (Jung) e vital (R 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 podem 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 reencontro com o prazer existencial, seguindo uma visão holística que toma a vida como referência pragmática.

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 desenvolvermo-nos de

conformidade com a nossa percepção de mundo num processo de autoregeneração e autocura. Resultados de pesquisas e experiências demonstram que participar de vivências saudáveis/integradoras influi no resgate de potenciais latentes e adormecidos, a ponto de exercitar potencialidades existenciais capazes de restabelecer vínculos saudáveis consigo, com o outro e com o mundo.

*Facilitadora didacta de Biodanza Sistema Rolando Toro, credenciada por IBF - *International Biocentric Foundation*. Maria Helena Foi precursora na AportaRS a utilizar o sistema Biodança no Tratamento dos Transtornos de Ansiedade.