

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

ANELISE GRADOVSKI SCHREIBER

Biodança: movimento de corpo, saúde e vida

UBERLÂNDIA

2019

ANELISE GRADOVSKI SCHREIBER

Biodança: movimento de corpo, saúde e vida

**Projeto de pesquisa
apresentado como requisito
para a aprovação na disciplina
Trabalho de Conclusão de
Curso de Ciências Biológicas
– Licenciatura da Universidade
Federal de Uberlândia.**

**Orientadora: Prof^a. Dr^a. Daniela
Franco Carvalho**

UBERLÂNDIA

2019

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por permitir que tudo isso acontecesse ao longo de minha vida, não somente nestes anos como universitária, mas em todos os momentos em que Ele se fez presente possibilitando minha jornada até aqui.

Aos meus pais Shirley Gradovski Schreiber e Pedro Schreiber e meu irmão Mateus Felipe Schreiber que sempre me deram as possibilidades e oportunidades para eu chegar até aqui, sempre me apoiando e incentivando nos momentos mais difíceis, principalmente durante a graduação.

À minha orientadora Daniela Franco Carvalho, por me orientar e me mostrar os passos a serem seguidos para a formação deste trabalho, pelo seu empenho dedicado ao meu projeto de pesquisa e por toda a sua paciência para me orientar durante a minha formação

À banca examinadora, Prof^ª. Dr^a Juliana Soares Bom-Tempo, Prof^ª. Dr^a Diana Salles Sampaio e a Prof^ª. Dr^a Daniela Franco Carvalho por terem aceitado gentilmente compô-la.

Aos meus amigos que me apoiaram e me ajudaram a crescer sempre, apoiando para a minha formação pessoal e acadêmica também, amigos da vida e amigos da universidade, os quais também serão levados para vida toda.

À todos que participaram do projeto de extensão, me possibilitando a execução do trabalho de conclusão de curso, dando seus preciosos relatos e depoimentos sobre o assunto, os quais foram de muita importância para a execução do trabalho.

A todos os professores que fizeram parte dessa minha trajetória, desde a alfabetização no jardim de infância, até os presentes na Universidade Federal de Uberlândia, que se propuseram a me ensinar e compartilhar de seus conhecimentos adquiridos no decorrer de suas vidas, agregando para a minha formação.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

Trajetória

Aos 6 anos de idade, iniciei o ballet na Escola Educandário Marcha Criança, o incentivo para começar a dançar veio dos meus pais, com maior ênfase da minha mãe, que sempre achou linda a dança, os movimentos coordenados, a leveza, a concentração e determinação exigidos na arte de se expressar de uma bailarina e me levou a experimentar um novo mundo, foi onde desenvolvi uma relação de amor (e ódio) pela arte.

A paixão pela dança foi só se intensificando com o passar dos anos, onde cheguei a ter foco profissional. Houve altos e baixos nessa trajetória, como normal em tudo na vida, passei por alguns imprevistos, e algumas várias lesões em toda a minha carreira, mas nenhuma delas superaram a vontade de estar nos palcos e buscar meus sonhos, conquistar premiações.

E foi durante estes períodos em que tive de me ausentar da atividades devido a lesões, que fui dar aulas, mostrar meu trabalho e levar minha experiência a outras crianças, despertando também nelas o interesse pela arte, pois não conseguia ficar sem manter contato com a música e a dança, e foi aí que despertou meu interesse em ser professora, e um novo sonho surgiu, e ainda será realizado, o de formar uma grande bailarina.

O interesse pela área biológicas, surgiu na 5ª série do ensino fundamental, quando tive o primeiro contato com aula prática, na área de zoologia, em que meu professor Mauro Tavares, lecionou anatomia comparada com um exemplar de cada classe taxonômica.

Além das aulas na escola, tive muito apoio do meu avô Romualdo Ericksen Gradovski ♥ o qual residia em uma chácara, e sempre me ensinou sobre a natureza, tipos de árvores e os frutos que haviam lá, sobre os pássaros e seus cantos, a olhar as plantações que viram alimento em nossa mesa, e no rio ver os peixinhos e prestar atenção ao som da água caindo sobre as pedras, os seus cães e seus filhotes, me ensinando que tudo na vida é e faz parte de um ciclo, mostrou o quanto a natureza é bela e vasta!

Ao ingressar no curso de Ciências Biológicas licenciatura em 2016.2, fui descobrindo diversas áreas as quais poderiam me interessar, mas logo no segundo período, descobri que poderia relacionar a biologia com a dança, algo que foi meio inesperado, mas inspirado pela a profª. Drª Silvana Malusá, a qual me mostrou um caminho para em que eu poderia seguir. No decorrer da graduação, tentei me encontrar em outras áreas mais comuns, entrei para o laboratório de botânica, cujo fiquei poucos meses trabalhando com gramíneas, e saí por não me reconhecer no projeto, passei também um tempo estagiando na ESEBA, com a parte do Projeto Político Pedagógico da escola, muito interessante estudar o funcionamento administrativo da escola, compreender como são separadas as reuniões e conselhos entre professores, no entanto, apesar de ser muito interessante, ainda faltava algo para me cativar, não era com esse foco que eu me enxergava trabalhando e seguindo uma carreira.

Durante a graduação, principalmente em 2018.2, não posso deixar de mencionar a Profª. Drª Vera Lúcia Brites que com sua dedicação, experiência e amor, despertou o interesse em finalizar a graduação, em um tempo onde eu não sabia mais com o que eu gostaria de trabalhar ou seguir minha carreira,

em que eu não me encontrava em nenhuma área, em que eu estava desanimada com as aulas e as matérias que estava acompanhando. Hoje, além de estar com a licenciatura, também trabalho com taxidermia, voltando o interesse de estudar os animais.

Em 2019.1 procurei a Prof^a. Dr^a Daniela Franco Carvalho, para ver o interesse dela de me orientar, a mesma respondeu positivamente, contando que havia sonhado comigo no dia anterior, em que eu havia feito um pedido, o qual ela dizia sim e aceitava e foi assim com uma grande conexão, iniciamos nossa trajetória e desenvolvemos o projeto Biodança na Universidade Federal de Uberlândia.

RESUMO

Esse estudo buscou conhecimentos para entender as etapas e limites dos organismos humanos. Houve reflexões para com a natureza, e inspirados pela potência da dança e música, e juntamente com a bio (vida). Teve com o objetivo compreender como a dança influencia ativamente na vida das pessoas. Foram propostas atividades semanais na Universidade Federal de Uberlândia, com o intuito de resgatar a essência de cada organismo, através de uma conexão com seu eu interior, durante as meditações realizadas e para muitos, conquistada, na prática da biodança. Esse trabalho evidenciamostrará a metodologia utilizada em cada aula com as músicas das playlists escutadas, além de relatos dos participantes após executarem um período da atividade, mostrando o quanto a biodança melhorou e ajudou na conexão interna de cada um que se propôs a realizar de modo voluntário o movimento. Concluindo então que é possível se curar com a presença de pensamentos e energias positivas emanadas pelo grupo diante de exercícios livres dos movimentos não coreografados do corpo, interagindo com o conhecimento e evolução de cada um durante a prática que leva ao autoconhecimento.

Palavras chave: biodança, organismos, cura

ABSTRACT

This study sought knowledge to understand the stages and limits of human organisms. There have been reflections on nature, and inspired by the beauty of dance and music, and along with the bio (life). It aims to understand how dance actively influences people's lives. Weekly activities were proposed at the Federal University of Uberlândia, in order to rescue the essence of each organism, through a connection with its inner self, during the meditations performed and for many, achieved in the practice of biodance. This paper will show the methodology used in each class with the songs of the playlists listened to, as well as reports of the participants after performing a period of the activity, showing how much the biodance has improved and helped in the internal connection of each one who volunteered to perform. the movement. Concluding that it is possible to heal with the presence of positive thoughts and energies emanating from the group in face of free exercises of choreographed body movements, interacting with the knowledge and evolution of each during the practice that leads to self-knowledge.

Keyword: biodance, organisms, cure

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	2
3. OBJETIVO.....	3
4. METODOLOGIA.....	3
5. DESENVOLVIMENTO.....	3
6. QUESTIONÁRIO.....	5
7. NARRATIVA.....	14
1. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

A dança teve início, segundo Ellmerich (1964), no Egito onde havia danças sacras em homenagem a ÁPIS, o “touro sagrado”, diante de HATHOR a deusa da dança e da música, no entanto existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver (TAVARES, 2005, p.93).

Pode-se dizer que a dança, está ligada a um conjunto de movimentos, emoções e músicas, remetendo a comemorações, bom astral ou também à crenças e rituais por meio das forças da natureza e dos espíritos ancestrais nas suas práticas cerimoniais (SILVA 2018, p.11), como nas danças das comunidades nativas das Américas. Podendo ou não definir o estado emocional daquele instante, sendo um momento de expressão corporal e mental, a dança assim como outras atividades físicas trazem benefícios para a saúde.

Além disso, o indivíduo pode melhorar o controle sobre sua postura e a manutenção do equilíbrio (TEIXEIRA, 2007, p.32), dando a possibilidade de ter um estilo de vida autônomo, pois quando o sujeito está moldando a sua postura e seus movimentos voluntários, estas ajudam a compreender melhor as informações ambientais, dependendo menos dos mecanismos visuais, mas usando os somatossensoriais e os auditivos.

Ao adotar a dança como atividade física regular, mediada com alteração na alimentação, tem-se visto mudanças significativas para a saúde do praticante, como prevenções cardiopatias, estresse, obesidade, osteoporose, hipertensão arterial, deficiências respiratórias, problemas circulatórios, diabetes e alterações das taxas de colesterol (SILVA, et al, 2012 p.26), entre outros benefícios para o bom funcionamento do organismo.

Com a frequência nas atividades da biodança, o praticante além de estimular suas emoções é levado a um estágio de meditação onde ocorre temporariamente a perda da percepção do tempo presente, levando-o a tomar consciência do seu corpo físico, elevando a autoestima e absorvendo os benefícios dessa prática,

“levando a uma perda da consciência e da percepção do tempo momentâneo, criando uma completa absorção do momento, levando a benefícios intrínsecos e extrínsecos para quem a pratica.”(FONSECA 2012, p. 5)

Por não necessitar de codificação linguística, a música tem acesso direto à afetividade, às áreas límbicas que controlam nossos impulsos, emoções e motivação. Também parece ser capaz de ativar áreas cerebrais terciárias, localizadas nas regiões frontais, responsáveis pelas funções práticas de

sequenciação (SOUZA e SILVA 2010 p.3). Então a música auxilia ativamente na capacidade de desenvolvimento humano, a qual tem grande influência também para ajudar na concentração, manter o foco por ser estimulante e contagiante.

A música pode proporcionar sensações diversas no organismo humano e agir não somente de forma curativa, mas também contribuir nos processos de aprendizagem e interação. (Fonseca, Barbosa, Silva, Fonseca, Siqueira e Souza 2009 p4) A dança interligada com a música tem um grande poder para tratamento, juntamente com auxílio de comandos capazes de se conectar com o subconsciente, obtém-se resultados muito positivos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A Biodança, nomeada como *Biodanza* pelo psicólogo chileno Rolando Toro (1924 - 2010), o qual deu início às suas pesquisas na área da *psicodanza* entre 1968 e 1973 tem como objetivo cuidar da saúde, principalmente mental, a partir de encontros em grupo, que lhes trarão experiências com músicas, danças e vivências ao decorrer da interação dos participantes. (BIODANZA¹)

“*Biodanza* é um sistema de aceleração de processos integrativos nos níveis celular, metabólico, neuroendócrino, imunológico e existencial, através de ambiente enriquecido, com música específica, movimento integrado, carícias e encontro grupal, que desencadeiam vivências integrativas”(TORO, 2009²)

A biodança se contrapõe à sociedade moderna, a qual é repleta de ambições, individualismo, egoísmo, antropocentrismo, entre outros, oferecendo a sensibilidade, solidariedade, gentileza, gratidão, expressão da individualidade, afetividade com o próximo, podendo buscar a essência de cada um.

Para Toro a biodança é dividida em cinco eixos, sendo eles Integração humana; Renovação orgânica; Reeducação afetiva; Reaprendizagem das funções originárias da vida e Vivências integradoras.

O processo de integração humana, atua mediante a estimulação das funções primordiais da conexão com a vida, que permite cada indivíduo integrar-se a si mesmo, à espécie e ao universo.

A reeducação afetiva aborda a capacidade do indivíduo de estabelecer vínculos com outras pessoas.

Já a renovação orgânica, introduz a ação sobre a autorregulação orgânica, induzida principalmente mediante a estados especiais de transe,

¹ As citações feitas sobre Rolando Toro foram retiradas de seu site, disponível em <http://www.biodanzarolandotoro.com>

² As citações referentes ao termo BIODANZA também foi retirado do site de Rolando Toro, o qual teve acesso em Jun 2019

que ativam processos de renovação celular e regulação global das funções biológicas, diminuindo os fatores de desorganização e stress.

As aprendizagens das funções originárias da vida mostram o lado do aprender a viver a partir dos instintos. O instinto é uma conduta inata, hereditária, que não requer aprendizado e se manifesta mediante estímulos específicos, tendo como objetivo conservar a vida e permitir sua evolução (por exemplo: instinto de luta e fuga, instinto de fome e saciedade, instinto de guarida e migratório).

E por fim, as vivências integradoras são experiências vividas, uma experiência vivida com grande intensidade no aqui agora com qualidade ontológica (se projeta sobre toda a existência), na *Biodanza* as vivências são integradoras por que possuem um efeito harmonizador em si mesmas. As vivências na *Biodanza* estão orientadas para estimular os potenciais de vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, denominados Linhas de Vivência (TORO)

3. Objetivo

- Entender como a biodança influencia no resgate da essência da solidariedade de todos aqueles que praticam.
- Conhecer os sentimentos relatados posteriormente à realização da biodança aos movimentos do projeto

4. METODOLOGIA

Essa pesquisa tem como metodologia a epistemologia qualitativa, a qual é embasada na narrativa, visa estudar as melhorias no corpo humano e tem como característica conhecer e compreender os benefícios da dança para o funcionamento do organismo.

“A pesquisa narrativa, desse ponto de vista, é uma tentativa de fazer sentido da vida como vivida. Para começar, ela tenta descobrir aquilo que é tomado por certo. E quando esses aspectos também começam a ser tomados por certos pelo pesquisador, então o pesquisador pode começar a participar e ver as coisas que funcionaram, por exemplo, na enfermaria do hospital, na sala de aula, na organização” (CLANDININ; CONNELLY, 2011, p.116).

Também foi aplicado em formato de projeto de extensão na UFU, a biodança, com alunos que quiseram participar voluntariamente, além do projeto de extensão, foi aplicado um questionário para os participantes e nas redes sociais, para coletar dados sobre o que a população pensa sobre a biodança.

5. DESENVOLVIMENTO

O *Cajón* é uma atividade realizada a partir da percepção da prof. Daniela Franco Carvalho em suas aulas de Ciências e Mídias, ministradas para graduandos do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Uberlândia, para contribuir efetivamente com a formação dos licenciados, incentivando-os à solidariedade e à empatia em sala de aula.

Tal atividade busca resgatar esses sentimentos, a qual é uma estratégia interventiva para compartilhamento de emoções em sala de aula, "o intuito da intervenção é que cada sujeito compartilhe com os demais colegas de turma alguma memória que reverbere neles, tal qual o som do cajon" (CARVALHO, 2018 p.41).

Diante da necessidade de se comunicar e externalizar sentimentos, através da expressão corporal, iniciou-se o projeto de extensão sobre a Biodança, o qual é desenvolvido na UFU e se deu após a argúcia da professora, querendo dar uma continuidade mais ativa de seu outro projeto, juntamente com o tema do meu trabalho de conclusão de curso e com o interesse da graduanda Ana Laura Fonseca Aguiar.

A prática da biodança iniciou-se no dia 1º de outubro de 2019, com técnicas do yoga dance e da meditação do budismo tibetano. Acontece todas às terças-feiras, nos horários entre 17:30 e 18:30 na Universidade Federal de Uberlândia.

Para cada dia é organizada uma *playlist* compartilhada, em que os participantes indicam as músicas que gostariam de ouvir e trocar suas experiências e sentimentos, já que "ouvir música afeta a liberação de substâncias químicas cerebrais poderosas que podem regular o humor, reduzir a agressividade e a depressão e melhorar o sono." (GIANNOTTI e PIZZOLI, 2004, p.36).

Diante deste contexto, mantendo a dança e a música sempre juntas, as práticas da biodança seguiram um padrão de execução com sugestões e comandos feitos para houvesse uma melhoria no bem estar dos praticantes, estes consistiram em desde a chegada, os praticantes são convidados a se deitarem no chão, as carteiras da sala de aula são arrumadas para que haja a possibilidade de permanecerem deitados, de se movimentarem e até mesmo transitarem sem que haja obstáculos.



Figura 1 A figura retrata o início da aula, em que os participantes ficam deitados para que haja a troca de energias (negativas pelas positivas) começando a entrar no estado de meditação (Foto da autora)

A partir do momento que se deitam a música começa a tocar e então a professora Daniela, a Ana Laura³ e eu iniciamos os comandos no sentido de refletir sobre o aqui e o agora, tentando trazer toda uma concepção dos sentimentos e emoções que nos rege naquele momento, tudo o que não gostaríamos que ficasse em nossos corpos e pensamentos. Para que possamos colocar a negatividade para fora, falamos sobre pegar todas essas emoções e imaginar elas se perpassando para o solo, o qual irá drenar tudo que nos aflige, juntamente com um foco na respiração, para deixar mais calma e assim relaxar cada vez mais o corpo, é possível sentir que as vibrações ficam menos carregadas e pesadas e o ambiente começa a ficar repleto de paz e calma.

A terra, ao drenar nossos sentimentos ruins, também transmite energias positivas em troca, as quais transitará e retornará ao nosso corpo, e nesse momento a condução se torna mais biológica, falando de que a entrada dessas energias são feitas pela epiderme e derme, as quais irão atingir toda parte do tecido conjuntivo, tecidos musculares e tecido ósseo, entrando em contato com nossas células, organelas e órgãos, em busca da conexão interna, transformando toda a energia em alegria e afetuosidade, levando para o movimento da dança.

É feito o comando de que se levantem cada um no seu tempo, quando confortáveis e sintam a música fluir pelo seu corpo, permitir com que as batidas e vibrações das músicas juntamente com as emoções tornem-se parte do organismo e façam movimentos não coreografados, cada um do jeito que sentir à vontade, através de movimentos com as mãos, braços, pernas, pés, quadris, pescoço, que quando unidos formam uma dança harmônica e serena.

³ Ana Laura Fonseca é graduanda do curso de Ciências Biológicas na Universidade Federal de Uberlândia.

A playlist do primeiro dia foi composta pelas músicas Cello Suite nº1 - Johann Bach; Território Ancestral - Pedro Branca; São Jorge - Juçara Marçal e Kiko Dinucci; Alegria - Dj Zé Pedro; É hoje - Monobloco; Está na cara, está na cura - Gilberto Gil; A começar de mim - Vocal Livre, com duração de 30 minutos. Neste primeiro momento, foi mais para conhecer o movimento, com os comandos realizados pela Daniela, Ana Laura e por mim, auxiliando para uma conexão interior, onde aconteceriam filtração de energias negativas através do solo e recepção das energias positivas do mesmo.

Com o decorrer das músicas, foi falado também sobre o amor próprio e amor ao próximo, dando para sentir as boas vibrações de todos no local, entrando em uma sintonia para que nossos organismos pudessem fluir bem e mais leve.



Figura 2 A figura mostra o desenvolvimento da aula, em que cada participante dança do modo que deseja, no momento em que se sentir mais confortável

Ao final da prática, fizemos uma roda, em que os participantes poderiam falar sobre suas experiências, de forma livre. O relato que tivemos de uma das participantes foi de que ela conseguiu visualizar uma energia verde, e que todos lá presentes estavam integrados, como uma grande árvore, ramificada, compartilhando as energias, ramificadas pelo solo.

Já no segundo movimento (08/10) as músicas apresentadas tiveram duração de 36 minutos, sendo elas, Guacamayo - Danit; Earth Air Fire Water - Lila; Ilumina Minha Mãe - Marie Gabriella; Lua Cheia - Cristina Tati; Irish Dervish - The Rogues From County Hell; Wakan Tanka (interlúdico) - Saravashiavaya; Fogueira - Saravashiavaya; Gratidão (eu agradeço) - Marie Gabriella.

O movimento foi voltado mais para reconhecer a gratidão à vida, aos amigos e família, os comandos efetuados foram de induzir os participantes a pensar nos pais e família, sendo a família que nascemos e a família que escolhemos ter, todos aqueles que nos acolhem e nos fazem bem.

Ao final dessa experiência, tivemos relatos de que estavam precisando daquele momento no dia, *“hoje emanei mais energia, pois sabia que tinham outras pessoas que precisavam mais receber do que eu”* tiveram pessoas emocionadas também e todos agradeceram por mais um dia da biodança dentro da universidade. As vibrações neste dia na sala, estavam mais quentes, a luz visualizada por alguns integrantes era laranja.

No terceiro dia de projeto (15/10), eu fiquei com a observação sobre todo o movimento. As músicas utilizadas foram, At Last - Martin Landh; Ayurveda - Benny Bernstein; Mataji (as mães sagradas) - Quatro Cântaros; Deixa a Gira Girar - Os Tingoãs; Peixe - Clara Anastácia; Reloj de Campanas - Abuela Malinalli; Sweet Pea - Amos Lee; Free - Donavon Frankenreiter; Gravidade Zero - Tulipa Ruiz; Emoriô - Fafá de Belém; Canto de Proteção- Clarinas.

Foram dados comandos para entrar em contato e sentir o corpo como um todo, principalmente a parte das emoções. Reciclando as energias negativas do nosso organismo com as energias boas, vinda da terra, da natureza. Se conectar com seu interior, seu subconsciente e se ampliar para o solo fazendo a filtragem do líquido viscoso e denso em que ludicamente tendenciamos a pensar sobre como seria a circulação da negatividade que habita dentro de nós, tal requalificação re-significará os sentimentos que estão presentes no nosso interior, e a cada momento e entrega do corpo, passamos a fluir de modo mais leve, buscando alegria, força e potência.

No quarto momento (22/10) foi realizada a experiência em 35 minutos, com as músicas Soothing Nature - Spirits of Our Dreams; Magnetic - Strange Imagining; Asas - Luedji Luna; A Temperança - Uyara Torrente; Triste, Louca ou Má - Mariana Aydar e Maria Gadú; Valente - Metha; Coco do Pé de Manga - Túlia Borges; Hino aos Orixás - José Reinaldo dos Santos.

Os comandos foram voltados a nós sermos o próprio remédio do nosso corpo. A luz branca e dourada presente em nós, captada do solo, se espalha pela sala atingindo o corpo de cada um, *“a luz que me cura compartilha com a luz que cura o outro”*. Estavam pensando em um processo de sarar, sentir a força interna.

No dia 5/11 foram utilizadas as mesmas músicas do primeiro dia, já citadas acima. Com comandos diferentes, os quais após as trocas de energias com o ar inalado e exalado, começa uma transmutação com o solo, em que as partículas densas de emoções carregadas são expelidas para serem dissolvidas no solo e redistribuindo. Aqui se tem um corpo livre de pensamentos angustiantes para realizar essa filtragem com o solo e as micorrizas lá presentes, que irão invadir nossas mãos como uma rede ramificada de energia.

A *playlist* utilizada no movimento do dia 19/11 foi a mesma aplicada no segundo dia de projeto. Neste dia, eu auxiliei nos comandos, os quais tinham uma visão mais introspectiva, de auto agradecimento, buscando uma ligação com o seu eu, focando bastante em como somos fortes e capazes de superar todos os empecilhos que surgem no decorrer do dia a

dia. Fazer uma reflexão sobre como precisamos ser gratos por conseguirmos superar nossas piores fases, sem desistir e sempre buscar por melhorias, a biodança nos proporciona fazer deste momento, mais leve, ainda mais quando podemos compartilhar através da expressão corporea ou até mesmo em formato de desabafo ao fim da experiência.

A sensação de que a biodança transpassa é que, ao relaxarmos durante a meditação (quando conseguimos pensar apenas no que estamos vivenciando durante a experiência) passamos a confiar muito mais em nós, mostrando e acreditando que somos capazes de continuar, seguindo a vida, mas também nos faz refletir de que não conseguiremos sozinhos, precisamos sempre estar junto de quem amamos, compartilhando nossos momentos difíceis de triste e principalmente os momentos de conquistas e alegrias, pois comemorar algo importante na presença de amigos, sempre gerará um maior impacto nas vibrações positivas emandas.

6. QUESTIONÁRIO

Foi aplicado um questionário (disponível em <https://forms.gle/Snkz3is1tn28MLbAA>) sobre a influência da Biodança nas pessoas, para fazer levantamento das opiniões, tanto dos participantes quanto dos não participantes do projeto. Com o intuito de saber se já conheciam o termo, o que imaginavam da prática e relatos.

O questionário é composto por uma introdução ao assunto:

“Este questionário é para o Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido pela aluna Anelise Gradovski Schreiber, do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Uberlândia. Ele aborda o tema da Biodança que tem como objetivo compreender como a dança e a música influenciam ativamente na vida das pessoas, como ocorre o resgate da essência da solidariedade de todos aqueles que praticam, juntamente com a biologia, visando entender o funcionamento do organismo humano.”

Após essa introdução, é solicitado o email da pessoa e confirmação que aceita participar do questionário. Foi solicitado também, de forma não obrigatória, dados básicos, como nome e graduação.

Em segundo instante foi perguntado se já haviam ouvido falar sobre o termo e (16,7%) responderam que sim, tendo então e (83,3%) que desconheciam até mesmo do termo. E muitos dos que já haviam ouvido falar sobre o tema, ficaram sabendo através da divulgação do projeto, ou através de mim, alguns leram em pesquisas feitas pela internet, outros ficaram sabendo através da Prof^a Daniela e tiveram os que ficaram sabendo através do próprio questionário ⁴.

A outra pergunta era sobre o que pensavam que significava a palavra biodança “para você, a que o termo biodança remete?” e algumas das respostas foram:

⁴ O questionário foi respondido por 18 pessoas e foram selecionadas 7 respostas sobre o que achavam sobre o termo biodança

“A expressão de movimentos, a partir do entendimento dos nossos processos fisiológicos, corporais e sentimentos.”

“A junção dos conhecimentos de biologia aplicados na prática de danças.”

“Alguma dança com elementos da biologia.”

“A forma como o corpo responde biologicamente perante a um estímulo constante, leve e fluido, que libera hormônios do bem-estar e coloca o indivíduo em uma frequência positiva “

“Dança baseado em vivências”

“Remete a relação entre dança e fatores biológicos do corpo humano, física e emocionalmente “

“Alegria, conexão com a natureza e com as pessoas ao redor.”

A próxima pergunta referente à participação do projeto na UFU, em caso de resposta negativa o respondente era encaminhado a última fase do questionário em que continham informações sobre o projeto “Venha conhecer o nosso projeto Todas às terças-feiras, na Universidade Federal de Uberlândia Horários: 17:30h e 18:30h Sala 125 - Bloco 8C *Aberto ao público.”

Aos participantes do projeto, eram direcionados para responderem perguntas mais específicas como “Você notou alguma mudança física desde que começou a praticar?” Alguns ainda não perceberam diferenças no organismo, outros relataram que sim “Percebi movimentos no meu corpo que eu desconhecia, sinto que estou conseguindo me alongar mais “

Outra pergunta foi referente aos sentimentos psíquicos “Sentiu alguma mudança emocional?” as respostas foram positivas e com relatos como “Demais! Estou me sentindo mais leve emocionalmente, menos ansiosa, mais feliz comigo mesma”

A última parte do questionário foi aberta para quem quisesse se abrir, com o intuito de compreender como o participante se sentia ao finalizar o movimento da biodança “Como se sente ao finalizar a prática da biodança?”

“Me sinto mais leve, forte, conectada a comigo mesma e aliviada”

“Sempre sinto uma paz absurda”

E por fim, deixei uma aba em que o participante pudesse deixar com suas palavras o que sentia e o que achava sobre participar do projeto “Deixe seu depoimento sobre suas vivências ao decorrer das práticas”.

“As vivências de biodança tem sido uma descoberta para mim, a cada encontro percebo que me conecto mais e vibro mais energia. Durante a prática consigo entrar em meditação, estando de corpo e mente presentes, com isso meu corpo se torna mais leve e solto, me conectado com uma pulsação interna que se conecta, de alguma forma, com o ritmo dos outros

que estão naquele espaço. No fim da prática sempre me encho de arrepios e sensações, que não sei bem nomeá-las. Mas é algo que me faz respirar com mais tranquilidade.”

“No início eu estava com bastante vergonha, com medo de me sentir vigiada e julgada. Agora já consigo me sentir livre pra dançar do jeito que eu quiser, me sinto feliz, bem comigo mesma e sinto um laço muito forte com as pessoas que fazem parte do projeto.”

“A Biodança é um projeto maravilhoso, um momento único, aparentemente parece um tanto quanto simples, porém em ação causa uma gigantesca revolução interior, é um momento de calma em nossos corpos e mentes, onde havia uma gigantesca tempestade passa a se transformar em uma suave e leve garoa e neste momento começamos a nos enxergar, em uma grande conexão interna, entre corpo e mente, começando uma tour de autoconhecimento e meditação, onde sentimos o nosso corpo em conexão total com o meio externo também, isso ocorre em correlação com as músicas, muito bem selecionadas, músicas onde nos guiam por momentos de calma e alegria, onde nossos corpos são guiados para a libertação, do nosso lugar mais profundo até o externo.”

“Anelise me convidou algumas vezes para participar da Biodança. Demorei a aceitar o convite porque achei que me sentiria desconfortável e envergonhada em estar ali. Tenho muita dificuldade em me deixar leve e ficar à vontade para liberar meu corpo para sentir e reagir a música, mesmo que goste bastante de dança e afins. São traumas e fantasmas que tenho em mim desde a época do ensino fundamental e, mesmo que não estejam sempre presentes, hora ou outra eles reaparecem em forma de ansiedade, medo, vergonha e receio. Por gostar muito dela e por essa atividade ser importante para ela quis participar.

Quando aceitei seu pedido, eu não imaginava como seria. Acho que por um pouco de preconceito e por eu ter um pensamento pessimista na maioria das situações estava muito envergonhada em participar daquele momento liberdade com pessoas, em sua maioria desconhecidas. Cheguei na sala um pouco desconfortável, um pouco envergonhada. Mas por uma dívida ou não do destino, estávamos apenas eu, Anelise e Ana Laura naquele momento naquele dia.

Ana Laura é outra pessoa pela qual tenho um apreço gigantesco. Ela é daquelas pessoas que você quer guardar num potinho de tão agradável que é. Extremamente amável e doce. Totalmente natural é o que ela é.

Anelise deu início a música e Ana Laura deu uma leve introdução de como seria, e que eu poderia relaxar da maneira que eu me sentisse confortável e eu segui em partes seu conselho. No início das duas primeiras músicas eu consegui ir me acalmado e comecei a relaxar. Aquele momento foi tão interessante pra mim porque sou uma pessoa extremamente ansiosa e no último ano desencadeei crises de ansiedade corriqueiras o que não me permite desfrutar de muitos momentos calmos em minha vida. Minha cabeça sempre está pensando em várias coisas e é muito difícil relaxar.

Mas ali foi diferente. Estávamos nós três ali e eu estava com uma sensação de relaxamento tão grande. Eu estava totalmente tranquila e minha cabeça estava em paz. Ali naquele momento acho que aprendi o que é relaxar ou meditar mesmo. Minha cabeça estava leve e meu corpo parecia tão relaxado. Estava deitada no chão e ali parecia o melhor lugar do mundo.

Conforme as músicas foram tocando, eu ia relaxando mais e comecei a refletir sobre algumas atitudes minhas, mas de maneira amena. As músicas passando e eu aproveitando cada segundo de cada música, escutando cada melodia. Lembro de suas melodias específicas: uma em que me sentia na mata, e outra, que gostei muito, que remeteu a roça, a fazenda... E na minha infância eu passei muitos momentos na fazenda com a minha avó, sempre viajávamos, e essa música me trouxe a sensação que tinha naquela época. Eu conseguia sentir no meu eu todo o que eu sentia quando passava aqueles momentos com ela e foi algo muito incrível pra mim. Acho que precisava disso.

A última música falava sobre gratidão e um trecho dela falava sobre respeito a quem te criou. E minha relação com minha mãe é extremamente conflituosa. E aquela música caiu com uma luva para tudo o que estava me afligindo naquele momento e eu tive um grande momento de reflexão. Chegando em casa pedi para que ela escutasse a música quando tivesse no momento dela também e convidei pra ir na biodança comigo.

O que eu quero dizer com tudo isso é que a Biodança foi uma experiência nova e surpreendente positivamente para mim. Foi um momento único e muito agradável. Fico feliz por ter me permitido ir, pela Anelise ter insistido e por ter compartilhado ele com as meninas. Eu fiquei cheia de sensações boas e com o coração tão quentinho. Foi um momento tão importante pra mim. Depois que sai, comentei com Anelise que todo mundo que a gente conhecia devia participar pelo menos uma vez porque, digo com toda certeza, é uma experiência singular e extremamente gratificante.

Mesmo que não tenha me permitido soltar toda naquele dia, foi um passo bem importante pra mim em relação a maneira que eu vejo a manifestação de sensações, se assim posso dizer.”

E esses relatos foram incríveis e satisfatórios, em que só comprovam que a biodança tem uma força e uma capacidade de renovar, e trazer o subconsciente do participante para um momento muito especial, permitindo com que ele fique à vontade e possa compartilhar dessas vivências de forma mais leve e branda.

7. NARRATIVA

Pude notar no primeiro dia de observação que as pessoas se sentiam confortáveis, mas apreensivas em estar lá presentes, pois de início, não tinham muita noção de como iria funcionar o projeto. Pelo nome do tema biodança ser bem abstrato, alguns chegaram a pensar que teriam aulas de dança, coreografadas e ensaiadas, outros acharam que as aulas seriam no

meio da natureza e ou com artigos da natureza, como dançar com plantas, ao descobrirem que era algo sem julgamentos, sem ter o certo ou errado, ficaram surpresos, justamente por ser um movimento mais livre, em que você tem a oportunidade de expressar seus sentimentos e pensamentos através de movimentos.

Os participantes sempre começam deitados no chão, para que possam desligar de seu dia corrido, de seus pensamentos carregados de aflições e preocupações e passam a entrar em um estado de meditação, o qual se desconectam do mundo externo e começam a vivenciar aquele momento, se entregando de corpo e mente.

Alongam-se, com uma força de energia interna, cada um em seu tempo, movimentando as articulações com um despertar de uma consciência do próprio corpo, alguns se massageiam, principalmente quando os comandos são feitos voltados para o agradecimento do nosso corpo, que nos suporta diariamente, nos carrega e nos faz forte e da nossa saúde também. Esse primeiro momento que ocorre no chão é para que haja uma ligação com o seu eu, para que você consiga se reconhecer com sua devida importância.

Em segundo instante é sugerido, que ao tempo de cada um, vão se levantando, e com o ritmo de cada música, vão dançando, conforme vão sentindo suas emoções, nesse momento, é possível enxergar os participantes bem leves, alguns mais acanhados, calmos, vão reconhecendo seu corpo aos poucos, outros mais incorporados a música já vão se levantando e se expressando da maneira que se sente confortável.

A sala reflete através dos movimentos dos participantes, um sentimento de liberdade, paz, aceitação do próprio corpo, força, alegria, gratidão e entusiasmo. Tudo é muito fluido, como uma cachoeira, sempre em movimento, assim como nosso organismo funciona, nós nunca estamos parados, sempre trabalhando, células, órgãos e organelas, formando um complexo, perfeito e harmônico movimento, levando a vida.

É um movimento de cura, de compreender o nosso corpo e de como a energia que nos alcança, nos invade, nos modifica e traz o sentimento de conquista, realização e satisfação. Tem-se um amor, um calor que transborda e cuida do nosso corpo, segundo D'Alencar, em sua publicação na Revista Brasileira de Enfermagem, a renovação orgânica é induzida principalmente mediante estados especiais de transe que ativam processos de renovação e regulação global das funções biológicas, diminuindo os fatores de desorganização (entropia do sistema). E, por um processo, o sentimento de "melhora" vai surgindo lentamente, sendo percebido gradualmente. (PEREIRA D'Alencar 2008, p. 5).

Já para o final, todos os participantes pareciam que haviam se unificado, fazendo um círculo no centro da sala, sem ter sido pedido ou comentado, foram apenas se agrupando e se abraçando para conseguirem compartilhar melhor essas emoções que sentiam, e ao longo de todos os encontros, esse final é repetido espontaneamente. O mais intrigante é que os participantes não conhecem a playlist do dia, mesmo que tenham a liberdade de ajudar a construí-la com sugestões feitas, eles não conhecem a ordem das músicas e não tem o conhecimento de qual será a última a ser

tocada, é como se sentissem que aquele é o momento de se unirem para agradecer por mais uma prática com o grupo.

A biodança é um movimento em que retrata o quão somos fortes, indicando que podemos e devemos ser o remédio para o nosso próprio corpo. De tal forma, podemos afirmar que ao alcançarmos a nossa paz interior, entramos em um processo de cura, com a mente sã, livre de problemas, pois segundo pesquisadoras, a raiz dos problemas está na atitude interior, frente às situações do cotidiano e a postura da pessoa que determina a saúde do corpo ou desencadeia as doenças que afetam o organismo (PADILHA; CRISTOFOLINI, 2016 p.116), provando que ao estarmos bem conosco, nossa saúde tende a fluir em perfeita harmonia com o que nos cerca.

Enfatizando que a vivência do ser humano em uma sociedade vai muito além do dia a dia, em que só pensamos em viver, sobreviver, residir, pagar contas, adoecer e morrer, pois a vida que pulsa em cada ser humano deve ser experimentada, e a biodança promove o encontro das pulsações da vida de cada um, de modo livre e voluntário, são compartilhadas algumas vivências, como nas práticas de biodança que foram realizadas pelo grupo Sesc em Fortaleza- Ceará, para idosos, e podemos notar que traz um retorno positivo com o relato de uma das participantes, Flor de Lótus⁵

"Levada por uma amiga, eu conheci a Biodança e lá se vão 11 anos. E foi muito bom o relacionamento que eu tive com outras pessoas, porque exatamente... A gente não cresce só... Sempre acompanhada... Biodança é assim uma coisa maravilhosa e na terceira idade então... É uma coisa assim, muito gostosa, porque a maioria das pessoas começa às vezes a ficar deprimida, porque vai ficar com muita idade... Pensa que já tá perto de morrer e não é assim. A gente tem é que viver... Viver o dia de hoje. O dia de hoje é o presente... É um verdadeiro presente, o dia de hoje... O dia de ontem já é passado. A gente não pode remendar e o amanhã você nem sabe como vai ser... Então a gente tem que viver muito bem o dia de hoje, aproveitar o momento presente (Flor de Lótus)" (d'Alencar, Mendes, Jorge, 2006 p. 51)

De acordo com o relato, percebemos que o movimento permite-nos sentirmos mais livres para fazermos as nossas danças da maneira que desejarmos, ela nos traz força, alegria, vibrações positivas, estar em conexão com o próprio corpo desperta sentimentos bons, tanto com o movimento, como com o relaxamento do corpo. Estar em conexão com o

⁵ Para manter o anonimato dos participantes da biodança de Fortaleza, d'Alencar optou em dar nomes de flores aos participantes

próprio corpo desperta sentimentos bons, tanto com o movimento, como com o relaxamento do corpo.

Em geral, a biodança visa trazer benefícios para o corpo humano, trazendo de volta algumas essências, como no caso de idosos, que auxilia para melhorar a autoestima, “Autoestima é a tendência a aceitar e dar valor a si mesmo. Ela avalia em que medida alguém quer bem a si próprio e o grau de positividade com que se vê” (SIMMONS, SIMMONS JR. e JOHN, 1999, p. 8). Ao praticar a biodança, os idosos conseguem compartilhar suas vivências fazendo com que se sintam importantes novamente para a sociedade.

Uma vez participei de um workshop com a Dr^a. Flávia Borges, e ela disse uma frase que me fez refletir muito, era sobre um dos mandamentos de Deus, “Amai ao próximo como a ti mesmo” e ela completou, que nós não nos amamos como deveríamos, sempre buscamos fazer mais pelo próximo que esquecemos do mais importante, que somos nós e que é impossível amar o próximo sem que não consigamos nos amar e aceitar por inteiro. A veracidade desse pensamento consiste em que a correria do dia a dia, são poucas as pessoas que buscam uma cura interior, que acrescentam na sua rotina um momento de se amar, e acabam depositando seus estresses diários em amigos e familiares.

Todo o projeto, me mostrou o quanto a biodança realmente é importante e faz a diferença na vida das pessoas, como consegue trazer uma aproximação do nosso eu em um processo de cura, pois em tempos atuais, nós vivemos para o mundo e esquecemos de viver para nós mesmos, segundo o autor, a dança é uma atividade física que melhora a saúde, pode desencadear vários benefícios e melhora o estilo de vida do indivíduo, independentemente da idade, e é uma excelente promotora da qualidade de vida (MARBÁ, 2016 p.4).

Concluindo então que é possível se alto curar com a presença de pensamentos e energias positivas emanadas pelo grupo diante de exercícios livres dos movimentos não coreografados do corpo, interagindo com o conhecimento e evolução de cada um durante a prática que leva ao autoconhecimento.

8. Referências

BIODANZA ROLANDO TORO (Org.). **¿QUE ES LA BIODANZA?** Disponível em: <<http://www.biodanzarolandotoro.com/>>. Acesso em: 22 jun. 2019.

CARVALHO, Daniela Franco et al. **Prêmio Professor Rubens Murillo Marques** 2018: Fundação Carlos Chagas. 8. ed. São Paulo: FCC, p.41-76, 2018.

CLANDININ, D. Jean; CONNELLY, F. Michael. **Narrative Inquiry: experience and story in qualitative research. Translation: Narrative Inquiry Group and Teacher Education ILEEI/UFU.** Uberlândia: EDUFU, 2011. 250 p.

ELLMERICH, Luis. **História da Dança.** 3. ed. São Paulo: Ricordi, 1964.

FONSECA, Cristiane Costa; VECCHI, Rodrigo Luiz; GAMA, Eliane Florencio. **A influência da dança de salão na percepção corporal.** Motriz, Rio Claro, v. 18, n. 1, p.200-207, 3 jan. 2012.

Fonseca, K., Barbosa, M., Silva, D., Fonseca, K., Siqueira, K., & Souza, M. (2009). **Credibilidade e efeitos da música como modalidade terapêutica em saúde.** *Revista Eletrônica De Enfermagem* <https://doi.org/10.5216/ree.v8i3.7078> acessos em 07 nov. 2019

GIANNOTTI, L.A.; PIZZOLI, L.M. **Musicoterapia na dor: diferenças entre os estilos jazz e new age.** Revista Nursing, v.71, n.7, p.35-41, 2004.

MARBÁ, Romolo Falcão et al. **DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA.** Revista Científica do Itpac, Araguaína, v. 9, n. 1, p.1-9, 3 fev. 2016.

PADILHA, Joselita Machado; CRISTOFOLINI, Gloria Maria A. F.. **PROCESSOS DE CURA ATRAVÉS DE INDUTORES FREQUENCIAIS: HEALING PROCESSESS THROUGH FREQUENCY INDUCTORS.** Revista Saúde Quantica, São José do Rio Preto, v. 5, n. 5, p.112-127, Jan - dez. 2016

Pereira D'Alencar, Bárbara; Rino Mendes, Maria Manuela; Salete Bessa Jorge, Maria; Ximenes Guimarães, José Maria; REVISTA BRASILEIRA DE ENFERMAGEM: **Biodança como processo de renovação existencial do idoso existencial do idoso.** Brasília: Associação Brasileira de Enfermagem, v. 61, n. 5, 2008. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=267019604013>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

Pereira D'Alencar, Bárbara; Rino Mendes, Maria Manuela; Salete Bessa Jorge, Maria; Ximenes Guimarães, José Maria; TEXTO CONTEXTO ENFERM :

Significado da Biodança como fonte de Liberdade e Autonomia na auto-reconquista no Viver Humano. Florianópolis, 2006; 15 (Esp) p. 48-54

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. **Benefícios da dança na terceira idade.** Ruão. 2012

SILVA, Marilza Oliveira da. **Danças Indígenas e Afrobrasileiras.** Salvador: UFBA, Escola de Dança; Superintendência de Educação a Distância, 2018. 74 p. ISBN 9788582921609.

SIMMONS, Steve; SIMMONS JR, JOHN C. **Avaliando a inteligência emocional.** Rio de Janeiro: Record, 1999.

SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. **Efeitos psicofísicos da música no exercício:** uma revisão. Rev. bras. psicol. esporte, São Paulo , v. 3, n. 2, p. 33-45, dez. 2010 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-914010000200004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 nov. 2019

TAVARES, Isis Moura. **Educação, corpo e arte.** Curitiba: IESDE, 2005.

TEIXEIRA CS, Lopes LFD, Mota CB, Rossi AG. **utilização da visão para manutenção do equilíbrio estático em jovens.** The FIEP Bulletin. Volume: 77 ano de publicação: 2007 página: 636639. Foz do Iguaçu/Paraná.

TORO, Rolando A. A Vivência. **Apostila do Curso de Formação de docente de Biodanza da Associação Escola Rolando Toro** do Rio de Janeiro, 2000/2002.