

# Proposta

## A PROPOSTA DA BIODANZA

Definição Qual o objetivo da Biodanza

Quais os potenciais focalizados

Qual é a função do grupo

Biodanza, um movimento mundial-história e origem **DEFINIÇÃO** Biodanza é um sistema de integração e desenvolvimento de potenciais humanos mediante a dança, a música e situações de encontro em grupo. "Integração" significa coerência e unidade entre as diferentes funções orgânicas e psíquicas. O homem atual está dissociado a nível motor, emocional e orgânico. Sente uma coisa, pensa outra e atua de forma diferente. Sua existência é inautêntica, fragmentada. Essa situação o conduz à depressão, ao stress e à destrutividade. "Desenvolvimento de potenciais humanos" significa simplesmente a expressão genética das imensas capacidades afetivas e intelectuais.

A Biodanza estimula, através da música e situações de encontro em grupo, tanto a integração como o desenvolvimento dos potenciais inatos. Uma definição mais global poderia ser: Biodanza é uma poética do encontro humano que permite a expressão da identidade e o prazer de viver.

Os exercícios de Biodanza estão organizados a partir de um Modelo Teórico baseado nas Ciências da Vida: Biologia, Antropologia, Psicologia e Sociologia. O paradigma filosófico fundamental da Biodanza é o Princípio Biocêntrico. Todo o universo, inclusive os seres humanos, está organizado em função da vida. Dentro da nossa concepção, pretendemos resgatar a sacralidade da vida.

Se a nossa cultura optou por valores que conduzem à destrutividade e à morte, a Biodanza propõe uma cultura para a Vida, uma nova visão do mundo e da existência. Assim sendo, podemos dizer que Biodanza não é apenas uma forma saudável de libertação e saúde. Sua ação constitui uma forma de ecologia humana baseada em uma percepção da vida como experiência suprema.

voltar **QUAL O OBJETIVO FINAL DA BIODANZA** O objetivo final de Biodanza é produzir modificações estáveis do estilo de vida e elevar a qualidade de vida. O conceito de "renascimento" em Biodanza implica uma renovação existencial. Onde quero viver? Com quem quero viver? Que tarefas desejo desempenhar na vida? Biodanza estimula a coragem para chegar a cumprir os objetivos interiores.

As mudanças transitórias induzidas por sessões isoladas de Biodanza não são suficientes para produzir o processo de integração e a expressão dos potenciais. Não basta alcançar o bem-estar, é necessário ter acesso à felicidade.

voltar

### QUAIS OS POTENCIAIS FOCALIZADOS NA BIODANZA

Que necessita uma pessoa para ser feliz? Temos aqui uma lista de aspirações humanas obtidas através de uma pesquisa com 600 pessoas:

Saúde, alimento, energia.

Afetividade, amor, compreensão, prazer, amizade, solidariedade, ternura.

Criatividade, trabalho, casa, livre expressão.

Transcendência, acesso ao êxtase, visão de totalidade, expansão de consciência.

Observando esta lista de necessidades, podemos descobrir que elas correspondem às cinco Linhas de Potencial que a Biodanza desenvolve.

A felicidade é contagiosa. Uma pessoa feliz pode influir na felicidade de muitas outras. A felicidade é um processo de maturação. Cada pessoa pode desenvolver seus potenciais de felicidade e alcançar estados cada vez mais refinados e intensos.

### voltar **QUAL É A FUNÇÃO DO GRUPO**

O grupo é essencial no processo de mudança porque induz novas formas de comunicação e vínculo afetivo. O grupo é uma matriz de renascimento na qual cada participante encontra continente afetivo e permissão para a mudança. Durante um século de psicoterapia tem-se concentrado o interesse no indivíduo como ser isolado. Hoje sabemos que não existe a possibilidade de uma evolução solitária. Martin Buber, Pichon Rivière, James Hilman e Kenneth J. Gergen começaram a busca do homem como ser relacional. Nasceu o homem ecológico. A presença do semelhante modifica o funcionamento

das pessoas em todos os seus níveis orgânicos e existenciais.

voltar **BIODANZA, UM MOVIMENTO MUNDIAL**

A Biodanza foi criada há trinta anos, a partir das observações e experimentações do chileno Rolando Toro Araneda. Existem núcleos e escolas de formação de professores em vários países da Europa, como Espanha, França, Inglaterra, Alemanha, Suíça, Áustria e Itália

A expansão da Biodanza em todo o mundo com impressionante força deve-se ao fato de apontar as necessidades mais profundas desta época de crise ética e cultural.

voltar