

# Congresso Saúde Pública e Formação Humana

Data: 04/08/2023

14h

Márcia Maria e Silva

Laércio Lourenço

Tema Coragem

Resumo

*Biodanza* é um sistema vivencial que combina música, movimento, emoção, canto e a dinâmica em grupo para desenvolver os potenciais humanos. Foi criado na década de 60 pelo antropólogo chileno Rolando Toro Araneda, e tem sido construído e aperfeiçoado durante os últimos 60 anos. Inspirada nas descobertas da neurociência e das ciências humanas, a *Biodanza* é um convite à expressão dos potenciais humanos e um caminho para reaprender a arte de viver plena e profundamente. Através da experiência do corpo, da emoção e da troca com o outro, facilita uma sensibilização profunda em relação a si mesmo, à humanidade e ao mundo que nos compreende. É um sistema testado e reconhecido mundialmente, com atuação em diversos tipos de projetos como grupos regulares, ação social em instituições (escolas, prisões, hospitais, centros de saúde, empresas) e clínicas. O êxito dos efeitos pedagógicos, terapêuticos e sociais tem se refletido na crescente procura pela *Biodanza* e sua recente inclusão no Ministério da Saúde, sendo uma das 29 PICS - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. *Biodanza* é, portanto, um sistema preventivo, profilático que atua sobre a parte sã do sujeito. Acreditamos que onde a vida se instala não existe espaço para a patologia.

<b>Parte 1 - Teoria</b> Até 30'	O que é biodanza? Para que serve? Quem criou o sistema? Qual o tema da aula? Por que da escola do tema da aula? "Vivência de Biodanza é uma reprodução, reduzida no tempo, do processo de integração que dura toda a vida"(Toro).	Tema da aula Ativar a autopercepção da própria coragem para avançar de si para si e para definir, criar e vivenciar com leveza e assertividade os caminhos para a realização dos objetivos.
<b>Parte 2 - Vivências</b> Até 1h30	Ler o trecho (destacado acima) do livro de Guimarães Rosa, Grande	"O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquenta e

	Sertão Veredas.	<p>esfria,  aperta e daí afrouxa, sossega  e depois desinquieta.  <b>O que ela quer da gente é  coragem.</b>  <i>O que Deus quer é ver a  gente  aprendendo a ser capaz  de ficar alegre a mais,  no meio da alegria,  e inda mais alegre  ainda no meio da tristeza!</i>  <b>A vida inventa!</b>  <i>A gente principia as coisas,  no não saber por que,  e desde aí perde o poder de  continuação</i>  <b>porque a vida é mutirão de  todos,</b>  <i>por todos remexida e  temperada.</i>  <b>O mais importante e bonito,  do mundo, é isto:</b>  <i>que as pessoas não estão  sempre iguais,  ainda não foram  terminadas,</i>  <b>mas que elas vão sempre  mudando.</b>  <b>Afinam ou desafinam.</b>  <b>Verdade maior.</b>  <i>Viver é muito perigoso; e não  é não.</i>  <i>Nem sei explicar estas coisas.</i>  <b>Um sentir é o do sentente,  mas outro é do sentidor.”</b></p>
<b>Exercício</b>	<b>Música</b>	<b>Consigna</b>
1. Roda de integração inicial Márcia Maria	<b>A de Ó (Estamos chegando)</b> (Milton Nascimento)	Coragem de lançar-se com originalidade no mundo.

2. <b>Caminhar individual e depois a dois</b> sinérgico/fisiológico/ expressivo/alegre	<b>Toda menina baiana</b> (Gilberto Gil)	A magia que cada um tem. A sua originalidade. Valorização dos passos realizados na caminhada da vida.
3. <b>Caminhar em grupo</b>	<b>Após o amanhecer</b> (Sérgio Mendes)	Viver em grupo e lidar com as diferenças e potencialidades dos grupos é um ato de coragem.
4. <b>Jogo das palmas com trocas</b>	<b>The more I see you</b> (Chris Montez)	Valorização do trabalho em grupo ativando a vitalidade.
5. <b>sincronização rítmica</b>	<b>L-o-v-e</b> (Natalie Cole)	Adequar-se com o ritmo do outro sem forçar o próprio ritmo sobre e sem se submeter.
6. <b>Dança rítmico-melódica</b>	<b>Dream a little dream</b> (Laura Fygi)	Diminuir o ritmo. Dançar a melodia.
7. <b>Dança de fluidez</b>	<b>Isn't it a pity</b> (versão dois) (George Harrison)	Buscar a fluidez no movimento e nas relações.
8. Segmentar de pescoço	<b>Because</b> (Beatles)	Deixar fluir, soltar-se.
Posição geratriz de valor	<b>Also sprach Zarathustra</b> (Richard Strauss)	Reconhecer a sua própria potência, seu próprio valor.
10. Encontro com abraço	<b>Perhaps love</b> (Plácido Domingos)	Coragem Acreditar em si.

11. Roda de embalo	<b>Common Threads</b> (Bobby McFerrin)	Confiança é ter coragem. Ninho de acolhimento. pessoas diferentes com os mesmos objetivos. A resiliência requer coragem.
12. Roda de ativação	<b>Redescobrir</b> (Elis Regina)	Suor. Vida. Trabalho. Luta. Magia. Memória. Dança. Mãos. Feitos. Efeitos. Vitória
13. Roda final	<b>O que é o que é?</b> (Gonzaguinha)	Viver e ser feliz

### Referências

TORO, Rolando. Biodança. São Paulo: Olavobras, 2005.

TORO, Rolando. Lista Oficial de Exercícios, Músicas e Consignas 2012 – CIMEB/ Catálogo IBF, 2012.