

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.

Parte 1 - Teoria 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.
Parte 2 - Vivências 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. O que ela quer da gente é coragem. <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> A vida inventa! A gente principia as coisas, no não saber por que, e desde aí perde o poder de continuação porque a vida é mutirão de todos, por todos remexida e temperada. O mais importante e bonito, do mundo, é isto: que as pessoas não estão sempre iguais, ainda não foram terminadas, mas que elas vão sempre mudando. Afinam ou desafinam. Verdade maior. Viver é muito perigoso; e não é não. Nem sei explicar estas coisas. Um sentir é o do sentente, mas outro é do sentidor.”</p>
Exercício	Música	Consigna
1. Roda de integração inicial Márcia Maria	A de Ó (Estamos chegando) (Milton Nascimento)	Coragem de lançar-se com originalidade no mundo.

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

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