

ENFOQUE CORPORAL POR MEIO DA BIODANÇA NA CAPACITAÇÃO DOS TERAPEUTAS DA ALEGRIA

Geny Aparecida Cantos

Professora do Departamento de Análises Clínicas da UFSC, geny@ccs.ufsc.br

JUSTIFICATIVA E APLICABILIDADE DO TRABALHO NA HUMANIZAÇÃO A SAÚDE

Quando analisamos os movimentos do corpo ou o funcionamento de cada órgão percebemos que carregamos diferentes sentimentos para diferentes movimentos: o desejo de mover qualquer parte do corpo é movido por um instinto.. as mensagens emitidas pelo corpo, quando compreendidas, nos indicam quais caminhos devem ser tomados e quais devem ser revistos. De fato, o nosso corpo mantém uma linguagem especial com o que pensamos, como que sentimos e com o meio. O corpo é reflexo de tudo que a própria pessoa vive, já viveu, ou vislumbra em viver. As manifestações do corpo físico exercem o papel de sinalizadoras no processo de auto-conhecimento. Cada região do corpo além de prestar uma determinada função vital, pode ser mobilizado e integrado, de forma a descobrir e localizar uma energia no corpo, que libere uma forma de aquisição de novos conceitos, ampliando a capacidade de criação. Para tal é necessário que haja uma interação mente, corpo e emoção, onde pode-se criar relações onde o indivíduo possa desenvolver suas habilidades artísticas na construção do palhaço.

A idéia de trazer a *biodanza* dentro deste contexto deve-se ao fato de que a mesma trabalha em grupo e com exercícios específicos que estimulam os potenciais genéticos de cada participante, de forma a melhorar a comunicação a auto-estima da pessoa e também a aceitação do outro com todas as suas diferenças, harmonizando o indivíduo com seu semelhante e na sintonia com o ambiente, produzindo vivências integradoras que se mesclam com a música, canto e a uma situação mais efetiva (Toro, 2002).

Na verdade, nossa capacidade de percepção das coisas boas e belas, nossa sensibilidade pelo lado maravilhoso da vida são constantemente perturbadas pela ansiedade, pela preocupação, pelo medo, pelos preconceitos e pela agressão. Segundo Toro, nossa vida não pode consistir apenas em ter o que comer, o que vestir e onde morar. Temos necessidades também de carinho, amor, alegria, e capacidade de expressão e comunicação. Necessitamos, com urgência, recuperar nossa qualidade de vida por meio da reintegração ao ritmo natural e orgânico de nossa própria existência. Precisamos retomar o valor do contato com os outros, da amizade, da convivência e do amor sem repressão. Devemos redescobrir que somos parte do universo, seres que manifestam o maravilhoso fenômeno da vida. Mas isto não se consegue apenas com intenções ou propostas intelectuais. Há muito tempo viemos priorizando o conhecimento, a racionalidade, a intelectualização das relações e esquecendo ou reprimindo o envolvimento emocional com a essência das coisas e dos seres vivos.

Assim, consideramos que este projeto soma-se a proposta dos terapeutas da alegria que entre outros objetivos propiciar um ambiente favorável ao desenvolvimento das capacidades intere intra-pessoais. Por outro lado, como a *biodanza* trabalha na linha da criatividade, este projeto deve auxiliar na formação de acadêmica, explorando o potencial criativo do mesmo, tornando-o mais conscientes da importância do trabalho interdisciplinar e dos princípios da humanização e educação em saúde

RESUMO

Objetivo

Este projeto inseriu-se organicamente no projeto integrado terapeutas da alegria e foi desenvolvido na perspectiva de que, por meio da biodança, pudéssemos explorar limites e possibilidades da linguagem corporal, em suas múltiplas expressões e experiências nas relações com consigo mesmo, com o outro, contribuindo na capacidade de tocar, de sorrir, de abrir espaço para a

troca de interações coletivas, rompendo fronteiras individualistas e recriando a ideologia do eu coletivo.

Metodologia

Participaram deste projeto somente os acadêmicos inseridos no projeto Terapeutas da alegria (em torno de 50). Durante os meses de março a maio de 2009, os participantes tiveram reuniões semanais, preparando-os sobre a construção do personagem "clown", a partir da experiência vivida no estágio hospitalar. Durante esta fase os alunos tiveram sessões de biodança com duração de uma hora, numa atividade, onde a articulação do ritmo musical com a expressão gestual, foi mediada por meio de músicas específicas, agregando antes de cada exercício consignas a fim de potencializar componentes essenciais para que ocorresse vivências integradoras. Os exercícios foram desenvolvidos progressivamente, respeitando o estágio de crescimento do grupo. No final de cada encontro os integrantes foram convidados a compartilhar com o grupo as experiências. Este diálogo permeou a construção do conhecimento desta pesquisa. As sessões de biodança foram planejadas com antecedência pelos coordenadores do projeto terapeutas da alegria e a programação foi decidida coletivamente no início das atividades, nos espaços de diálogo

RESULTADOS

A metodologia utilizada constitui-se numa forma adaptada de pesquisa e ação, considerando que a população-alvo contemplava principalmente de estudantes e profissionais universitários. O enfoque corporal, utilizando a biodança, propiciou uma rematrização de identidade por meio de elaboração das brincadeiras, focalizando a tensão corporal, ajudando a liberar as "courageas", e ampliando este espaço interno para fluxo energético de desenvolvimento do indivíduo, que foi levado a brincar, abrindo espaço energético na relação terapeuta-brinquedo-criança. Por meio deste

procedimento investigativo, a biodança constituiu-se em uma atividade em que por meio da música e de exercícios específicos, os integrantes do projeto foram sensibilizados criando-se vínculos afetivos entre os alunos e os facilitadores. Os indivíduos ao ouvirem as músicas, puderam movimentar-se sem preocupações, dançaram com todo o corpo, relaxaram a mente, liberaram emoções e deixaram o corpo e criaram sua própria linguagem. Alguns encontros foram interpretados como a celebração da vida, seja de alegria, de prazer, de divertimento, de agrado e de afeto. Embora esses resultados se constituam num atributo subjetivo pode-se dizer que eles trazem em si a plenitude da experiência e pertencem a mesma categoria da alegria, da coragem, da ternura e do prazer de viver.

Conclusões

A biodança propiciou vivências integradoras, de forma a melhorar a comunicação, auto-estima das pessoas e também a aceitação do outro com todas as suas diferenças, harmonizando o indivíduo com seu semelhante e na sintonia com o ambiente. E ainda a biodança ajudou o indivíduo para um campo de descobertas, de forma que o mesmo pudesse expressar livremente toda sua criatividade e manifestasse suas emoções. Por outro lado, a biodança ajudou no processo de capacitação de acadêmicos para atuação em hospitais, utilizando o personagem "doutor palhaço", de forma a explorar o potencial criativo dos mesmos, incentivando-os em ações que auxiliem a melhoria da realidade do sistema de saúde.

REFERÊNCIAS

- ANDINO, G. Iniciação à biodança . **Cadernos de biodança**, ano 1, n.1, PortoAlegre, 1994.
- CANTOS G. A, WALTRICK C.A, SILVA C.M, DUTRA RL, HERMES E. , MELLO E S. Biodanza como nova abordagem terapêutica para pacientes com problemas cardiovasculares. **Rev Pensamento Biocêntrico** 2005;2:5-10.
- GARAUDI, R. **Dançar a vida**, 5 ed. , Rio de janeiro, Ed, Nova Fronteira, 1989.
- LIPP, M.E.N. Pesquisa sobre estresse no Brasil: saúde, ocupações e grupo de risco. Campinas – São Paulo. Papyrus, 1996.
- LIPP, M & ROCHA, J. C. **Estresse, hipertensão arterial e qualidade de vida.:** Papyrus Editora, Campinas, São Paulo 1996.
- NAHAS, M.H. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**, Londrina: Ed Midiograf, p. 177-196, 2001.
- MAY, R. **A coragem de criar**, 9 ed, Rio de janeiro, Ed, Nova Fronteira, 1975.
- NASCIMENTO, J.R. **Aprender a curtir os anos dourados**, Petrópolis, RJ, Ed. Vozes, 1997.
- RONSEIN, G., WALTRICK, C. A., SILVA, C. M., HERMES, E. H.,, SOUZA, S. J. CANTOS, G. A
Influência do estresse nos níveis sanguíneos de lipídeos, ácido ascórbico, de zinco e de outros parâmetros bioquímicos. **Acta Bioquímica Clínica Latinoamericana. Argentina:** , v.38, n.1, p.35 - 38, 2004
- ROY, M., KIRSCHBAUM, C., STEPTOE, A. Psychological, Cardiovascular, and Metabolic Correlates of Individual Differences in Cortisol Stress Recovery in Yong Men. **Psychoneuroendocrinol.**, p. 375-391, 2001.
- TORO, R Biodanza. São Paulo (SP): Ed. Olavobrás; 2002. **WEIL, Pierre & Tompakow, Roland.** O Corpo Fala.- a Linguagem Silenciosa da Comunicação Não-Verbal" (Ed. Vozes)Petrópolis, Editora Vozes, 1988, 19ª edição, pg 7