



Biodanza na Promoção Da Saúde Mental: Um Estudo Fenomenológico

Biodanza in the Promotion of Mental Health: A Phenomenological Study

**La Biodanza dans la promotion de la santé mentale: une étude
phénoménologique**

Pedro Alencar Cabral Ribeiro¹

Maria Cláudia Gatto Cardia²

Marísia Oliveira da Silva³

Resumo

A *Biodanza* é uma abordagem terapêutica criada pelo chileno Rolando Toro, reconhecida mundialmente por contribuir para ressaltar aspectos saudáveis dos indivíduos, mediante vivências integradoras em grupo, através de danças e músicas específicas. Desde 2017, esta abordagem compõe o catálogo de Práticas Integrativas e Complementares (PICS), do Sistema Único de Saúde (SUS). No Brasil, existem, atualmente, 23 Escolas de Formação de Facilitadores de *Biodanza*. O presente estudo tem como objetivo compreender e analisar, de um ponto de vista fenomenológico, como a *Biodanza* contribui para a melhoria da saúde mental dos alunos concluintes do curso desta formação. Para tanto, foi desenvolvida uma pesquisa qualitativa, de cunho fenomenológico, envolvendo seis sujeitos participantes de uma Escola de *Biodanza* do estado do Ceará, sendo selecionados pela técnica de amostragem bola de neve para responderem acerca dos sentidos apreendidos pela experiência com a *Biodanza*. A partir da análise procedida foram identificados aprendizados e transformações significativas que se configuraram em dois grandes Núcleos de Sentido: 1) Autoconhecimento/Autoconsciência e 2) Saúde Mental. O núcleo 1,

¹ Psicólogo humanista da Abordagem Centrada na Pessoa, graduado em Psicologia pela UFPB, especialista em Saúde Mental e Facilitador de *Biodanza*. Universidade Federal da Paraíba. **E-mail:** alencarpsi@gmail.com **Orcid:** <https://orcid.org/0009-0005-8027-5198>

² Professora aposentada do Departamento de Fisioterapia da UFPB, Facilitadora Didata de *Biodanza*, Doutora em Ciências da Reabilitação. Atua com *Biodanza* Clínica e Social com mulheres com dor e sofrimento. Universidade Federal da Paraíba. **E-mail:** gattocardia@gmail.com **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-5866-860X>

³ Professora Associada do Departamento de Psicologia da UFPB, Doutora em Educação. Desenvolve ações e pesquisas na perspectiva da Psicologia Humanista e da Educação Popular em Saúde. Membro permanente do Mestrado Profissional em Psicologia Clínica, da UFPB. **E-mail:** marisia.oliveira@academico.ufpb.br **Orcid:** <https://orcid.org/0009-0001-7101-7972>



apresentou as seguintes Unidades de Sentido: Presença; Consciência corporal e autopercepção; Percepção e abertura ao outro; Maior conexão com a natureza; Conexão com a ancestralidade; e Proximidade com a espiritualidade. O núcleo 2 evidenciou as unidades de sentido: Autonomia e empoderamento; Autocuidado; Autoaceitação; e Abertura à experiência e flexibilidade psicológica. A partir desses resultados, concluiu-se que estar na formação e participar de grupos de *Biodanza* promoveram transformações internas na direção do autoconhecimento e da promoção da saúde mental dos sujeitos.

Palavras-chave: Biodanza; Saúde Mental; Pesquisa Fenomenológica; PICS.

Abstract

Biodanza is a therapeutic approach created by the Chilean Rolando Toro, recognized worldwide for contributing to highlighting the healthy aspects of individuals through integrative group experiences, using specific dances and music. Since 2017, this approach has been part of the catalog of Integrative and Complementary Practices (PICS) of the Brazilian Unified Health System (SUS). In Brazil, there are currently 23 Schools for the Training of Biodanza Facilitators. The present study aims to understand and analyze, from a phenomenological point of view, how Biodanza contributes to the improvement of the mental health of students completing this training course. To this end, a qualitative phenomenological study was conducted, involving six participants from a Biodanza School in the state of Ceará, selected through the snowball sampling technique to provide insights regarding the meanings they derived from their experience with Biodanza. Through the analysis, significant learnings and transformations were identified, which were organized into two main Sense Categories: 1) Self-knowledge/Self-awareness and 2) Mental Health. Category 1 presented the following Meaning Units: Presence; Body awareness and self-perception; Perception and openness to others; Greater connection with nature; Connection with ancestry; and Proximity to spirituality. Category 2 highlighted the following Meaning Units: Autonomy and empowerment; Self-care; Self-acceptance; and Openness to experience and psychological flexibility. Based on these results, it was concluded that being in training and participating in Biodanza groups promoted internal transformations towards self-knowledge and the promotion of participants' mental health.

Keywords/Palabras clave: Biodanza; mental health; phenomenological research; PICS.



Résumé

La Biodanza est une approche thérapeutique créée par le chilien Rolando Toro, reconnu dans le monde entier pour contribuer à mettre en valeur les aspects sains des individus, à travers des expériences de groupe intégratives, à travers des danses et des musiques spécifiques. Depuis 2017, cette approche fait partie du catalogue de Pratiques Intégratives et Complémentaires (PICS), du Système de Santé Unifié (SUS). Au Brésil, il existe actuellement 23 écoles de formation d'animateurs de Biodanza. La présente étude vise à comprendre et analyser, d'un point de vue phénoménologique, comment la Biodanza contribue à l'amélioration de la santé mentale des étudiants qui terminent cette formation. À cette fin, une recherche qualitative a été développée, à caractère phénoménologique, impliquant six sujets participant à une école de Biodanza dans l'État de Ceará, qui ont été sélectionnés en utilisant la technique d'échantillonnage en boule de neige pour répondre sur les significations apprises à travers l'expérience de Biodanza. De l'analyse effectuée, des apprentissages et des transformations significatifs ont été identifiés qui ont été configurés en deux grands noyaux de sens : 1) Connaissance de soi/Conscience de soi et 2) Santé mentale. Le Core 1 présentait les unités de signification suivantes : Présence ; Conscience du corps et perception de soi ; Perception et ouverture aux autres; Une plus grande connexion avec la nature ; Lien avec l'ascendance ; et Proximité de la spiritualité. Le Core 2 a mis en évidence les unités de sens : Autonomie et responsabilisation ; Soins auto-administrés; L'acceptation de soi ; et Ouverture à l'expérience et flexibilité psychologique. De ces résultats, il a été conclu que le fait d'être en formation et de participer à des groupes de Biodanza favorisait les transformations internes vers la connaissance de soi et la promotion de la santé mentale des sujets.

Mots-clés: Biodanza; Santé mentale; Recherche phénoménologique; PHOTOS.

Ao considerar o ser humano em sua integralidade, a Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua a saúde como o estado de completo bem-estar biopsicossocial, sendo compreendida de forma ampliada, para além da ausência de doenças (Cavalcante, 2020).

Nas últimas décadas, investigações científicas sobre saúde e a sua relação com o aspecto mental têm crescido em todo o mundo, o que revela crescente interesse dos profissionais da saúde com a população acometida por enfermidades psicossomáticas (Borges & Baptista, 2008; Pinho et al., 2023; Silva, 2019).



Conforme Amarante (2007), a saúde mental é dinâmica e refere-se a um tema repleto de significados, na medida em que se aprofunda no estado psíquico dos indivíduos e perpassa por valores culturais, genéticos, subjetivos e ambientais.

Vázquez-Colunga et al. (2017), destacam que a abordagem hegemônica dos estudos em saúde mental é historicamente mais focada no déficit e no comportamento desviante do que propriamente na saúde ou em referências positivas da personalidade. Segundo os autores, doença e saúde implicam processos distintos de intervenção, e ações para desenvolver o bem-estar divergem daquelas necessárias para o tratamento das doenças, ou seja, combater indícios patológicos não leva automaticamente a alcançar saúde.

Nessa perspectiva, visando ressaltar o bem-estar, a dança foi inserida como objeto de estudo nas pesquisas no campo da saúde, especialmente porque, foi observado que ela contribui na regulação da pressão arterial, dissolução de tensões musculares, melhora a flexibilidade corporal e a postura, alivia os níveis de estresse, depressão e ansiedade, além de promover integração e estimular a expressividade e o autoconhecimento, operando como dispositivo para a prevenção de agravos, promoção e reabilitação da saúde (Nadolny et al., 2020; Oliveira et al., 2020; Toro, 2002).

Por compreender a necessidade de fomentar atitudes que favorecessem a qualidade de vida, o professor, filósofo e pesquisador Rolando Mario Toro Araneda (1924-2010) criou uma abordagem terapêutica reconhecida internacionalmente como Sistema *Biodanza*. Etimologicamente, esse termo em espanhol significa “dança da vida”, isto é, a junção do prefixo grego *bio* (vida) com dança. A sua finalidade consiste em salientar aspectos saudáveis dos indivíduos por meio de vivências integradoras em grupo, mediadas por danças e músicas específicas (Toro, 2002).

Assim, a *Biodanza* é definida como um sistema de desenvolvimento humano que trabalha com a integração afetiva, a regulação das ações biológicas e a reaprendizagem das funções originais da vida, que são relativas às pulsões inatas e mantêm a vida possível. Em uma sessão de *Biodanza* enfatiza-se a importância do ser humano se reconectar com suas motivações internas, que são produzidas no próprio organismo e despertam o “estado” de vivência (Toro, 2002).



O conceito de vivência adotado na teoria de *Biodanza* foi desenvolvido pelo filósofo Wilhelm Dilthey (1833-1911), sendo compreendido como uma experiência única, subjetiva e intransferível, vivida com imensa intensidade por um indivíduo no aqui-agora, a qual envolve funções emocionais, afetivas, viscerais e cenestésicas, antecedendo a consciência (Toro, 2002).

As pesquisas de Carbonell-Baeza et al. (2010), D'Alencar et al. (2006) e Ferraro et al. (2021) comprovaram que, ao se frequentar sessões de *Biodanza* com regularidade, decorre uma modificação do organismo nos níveis físico, imunológico, homeostático, afetivo-motor e existencial, o que eleva os índices salutíferos. As referidas autoras identificaram diversos benefícios à saúde propiciados pela *Biodanza*, a saber: a dissolução de tensões crônicas; a disposição para o vínculo afetivo; a consciência cinestésica; a percepção sinestésica e cenestésica; a redução do estresse; alívio de dores; o fortalecimento da identidade e da autoestima; sentimento de integração; aquisição de novas habilidades sociais; e o destaque para a saúde em geral. No Brasil, a *Biodanza* é reconhecida como uma prática integrativa complementar (Portaria N° 849/GM/MS, 2017).

Estabelecendo uma relação próxima com a *Biodanza*, uma das pesquisadoras do presente artigo, participou por dois anos, de sessões semanais de *Biodanza* em um Projeto de Extensão da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), no qual percebeu transformações gradativas em seu processo existencial e saúde mental, que se deram por meio da redução da timidez; menos ansiedade para trocar afeto; autonomia; autoestima; e, uma sugestiva liberdade para deslocar-se com mais ritmo e criatividade, percebidas ao longo do tempo, por si mesma, pelas facilitadoras do grupo e demais integrantes.

E após tornar-se profissional de psicologia, motivou-se a fazer o curso de formação de facilitadores do referido método, buscando compreender as repercussões da relação entre *Biodanza* e saúde mental, como também ajudar outras pessoas a expressarem suas identidades e emoções através da mesma.

Frente ao exposto, este estudo tem como objetivo geral compreender e analisar, de um ponto de vista fenomenológico, como a *Biodanza* contribui para a saúde mental dos alunos concluintes do curso de Formação de Facilitadores de *Biodanza*. Nessa direção, buscou-se atingir os seguintes objetivos específicos:



aprofundar os conhecimentos acerca do campo da saúde mental e da *Biodanza*; identificar os possíveis benefícios propiciados pela vivência e a formação em *Biodanza*; e apreender o sentido da *Biodanza* para os concluintes da formação.

O presente estudo apresenta relevância social à medida que visa debruçar-se sobre um tema sumamente importante relativo à saúde mental e os benefícios da *Biodanza* na sua promoção. E nesse sentido, por inserir-se no âmbito de responder à necessidade de ampliação do leque de possibilidades de intervenção dos profissionais de saúde mental, propõe-se a expandir o conhecimento e a utilização da *Biodanza* pela população em geral.

METODOLOGIA

Desenvolveu-se uma pesquisa qualitativa, de cunho fenomenológico, visando apreender os sentidos atribuídos pelos sujeitos concluintes do curso de formação de facilitadores de uma das Escolas de *Biodanza* do Ceará.

Conforme Minayo, Deslandes e Gomes (2016), a pesquisa qualitativa aproxima-se das experiências vivenciais dos investigados e essas não podem ser simplesmente reduzidas a dados estatísticos. No momento do estudo, a Escola contava com onze alunos, mas apenas seis participaram das entrevistas semiestruturadas, devido ao método e limitações do tempo, em que um grande número de sujeitos seria inviável para a análise proposta. Dessa forma, os sujeitos foram selecionados a partir do método não probabilístico chamado de bola de neve (*snowball sampling*), o qual é utilizado com maior frequência quando se quer acessar grupos sociais mais restritos e consiste no seguinte processo: para se atingir o número de participantes da pesquisa, o entrevistador estabelece comunicação prévia com um sujeito identificado como membro do agrupamento que se pretende investigar, e este indica outro possível colaborador, ou seja, alguém que cumpra com os critérios de inclusão do estudo (Costa, 2018). A escolha do grupo de sujeitos entrevistados se deu pela familiaridade destes com a *Biodanza* devido à assiduidade e, conseqüentemente, avanços mais significativos, a ponto de decidirem tornar-se facilitadores do sistema elaborado por Rolando Toro.



As entrevistas ocorreram de agosto a outubro de 2022, previamente agendadas com os sujeitos e gravadas pelo aplicativo *Zoom*, com a autorização dos mesmos, os quais assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente, os depoimentos coletados foram transcritos literalmente a fim de que a análise fenomenológica fosse desenvolvida. Com esse propósito, seguiram-se os critérios sugeridos por Giorgi (1985 citado em Bruns & Holanda, 2001), envolvendo as seguintes etapas: 1) visão do todo do depoimento; 2) delimitação dos elementos significativos da experiência; 3) compilação de pontos para uma síntese; e 4) discussão (Bruns & Holanda, 2001, p. 47).

Acerca dos aspectos éticos, este estudo foi vinculado à pesquisa geradora dos dados com aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), sob o CAEE nº 57812922.4.0000.5188, amparado conforme prescrições das Resoluções nº 466 de 12/12/2012 e nº 510 de 07/04/2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Com o objetivo de assegurar o anonimato dos participantes, os seus nomes foram substituídos pelos de personagens da Turma da Mônica, escolhidos por elas/es mesmas/os.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Informações sociodemográficas das/os entrevistadas/os:

Magali: mulher cis, parda, 38 anos de idade, heterossexual, casada, nível socioeconômico: 10 salários mínimos, de nível superior completo com doutorado, tempo de vivência de *Biodanza*: 4 anos em grupo regular.

Chico Bento: mulher cis, amarela, 38 anos de idade, bissexual, casada, nível socioeconômico: 4 salários mínimos, de nível superior completo, tempo de vivência de *Biodanza*: 4 a 5 anos em grupo regular.

Louco: homem cis, branco, 43 anos de idade, heterossexual, casado, nível socioeconômico: 3-4 salários mínimos, de nível superior incompleto, tempo de vivência de *Biodanza*: 3 anos em grupo regular.

Mônica: mulher cis, branca, 45 anos de idade, heterossexual, separada, nível socioeconômico: 3 salários mínimos, de nível superior completo com mestrado, tempo



de vivência de *Biodanza*: uma maratona realizada em fim de semana, pois em sua cidade não há grupo regular.

Cebolinha: homem cis, branco, 26 anos de idade, bissexual, solteiro, nível socioeconômico: 3-4 salários mínimos, de nível superior incompleto, tempo de vivência de *Biodanza*: 4 anos em grupo regular.

Zé Lelê: mulher cis, parda, 40 anos de idade, heterossexual, casada, nível socioeconômico: 4 salários mínimos, nível superior completo com especialização, tempo de vivência de *Biodanza*: 10 anos em grupo regular.

A fenomenologia estuda a essência das coisas. E para se aproximar desta, é necessário um “retorno às coisas mesmas”, isto é, um aprofundamento na experiência do ser-vivente, na investida de compreendê-la em sua complexidade. Para Merleau-Ponty (1999), a fenomenologia:

É a tentativa de uma descrição direta de nossa experiência tal como ela é, e sem nenhuma deferência à sua gênese psicológica e às explicações causais que o cientista, o historiador ou o sociólogo dela possam fornecer... Trata-se de descrever, não de explicar nem de analisar. ... Tudo aquilo que sei do mundo, mesmo por ciência, eu o sei a partir de uma visão minha ou de uma experiência do mundo sem a qual os símbolos da ciência não poderiam dizer nada (pp. 1-3).

Conforme sua ótica, evidencia-se que a experiência do sujeito é absoluta por si mesma e que a sua fala sobre esta, surge repleta de autoridade e significado, trazendo a verdade como produto imediato.

A partir das entrevistas realizadas, foram se configurando dois grandes Núcleos de Sentido, a saber: 1) Autoconhecimento/Autoconsciência e 2) Saúde Mental. No Núcleo de Sentido 1 foram identificadas seis Unidades de Sentido: Presença; Consciência corporal e autopercepção; Percepção e abertura ao outro; Maior conexão com a natureza; Conexão com a ancestralidade; e Proximidade com a espiritualidade. No Núcleo de Sentido 2, foram identificados quatro: Autonomia e empoderamento; Autocuidado; Autoaceitação; Abertura à experiência e flexibilidade psíquica. Tais Núcleos podem ser melhor visualizados abaixo na Figura 1.

Figura 1 - Agrupamento dos Núcleos de Sentido

Núcleo de Sentido	Unidades de Sentido
1. Autoconhecimento/Autoconsciência	1.1 Presença; 1.2 Consciência corporal e autopercepção; 1.3 Percepção e abertura ao outro; 1.4 Maior conexão com a natureza; 1.5 Conexão com a ancestralidade; 1.6 Proximidade com a espiritualidade.
2. Saúde Mental	2.1 Autonomia e empoderamento; 2.2 Autocuidado; 2.3 Autoaceitação; 2.4 Abertura à experiência e flexibilidade psíquica.

NÚCLEO DE SENTIDO 1: AUTOCONHECIMENTO/AUTOCONSCIÊNCIA

Pelas falas das/os entrevistadas/os, a *Biodanza* contribuiu para o processo de autoconhecimento/autoconsciência dos sujeitos. Aqui, a autoconsciência e o autoconhecimento são compreendidos como processos entrelaçados, relacionados à consciência que o sujeito tem de si-mesmo-no-mundo. Desse modo, envolve a compreensão e o reconhecimento gradual que o sujeito desenvolve acerca de seu funcionamento existencial, em sua totalidade – emoções, sentimentos, cognição e comportamentos. São processos que são caracterizados pela habilidade de o sujeito se autodescobrir na direção de uma identidade mais genuína.

A minha experiência na Biodanza foi realmente uma descoberta de mim mesmo, uma descoberta do mundo assim, foi uma descoberta da espiritualidade também, pode-se dizer de um afloramento das minhas capacidades sensíveis, de sentimentos, de poder estar mais presente, né?... - Cebolinha

... eu acho que a Biodanza, o grupo em si, a lógica, enfim, todo tudo que a gente vive na Biodanza e o que a gente ouve, eu comecei a reconhecer... que eu não era um ET, e eu tinha um lugar e as coisas que eu acredito, como eu penso e como tem que ser vivido, é... também é legítimo! - Mônica



Por meio de sessões regulares de *Biodanza*, verifica-se que o sujeito pode se expressar e despertar o seu ser para a sensibilidade e a integração, e se transformar, subjetivamente, a partir de situações que podem levá-lo a descobrir aspectos afetivos, emocionais, relacionais, espirituais e inclusive, identitários, de que antes não se tinha consciência.

Toro (2002) criou a *Biodanza* a partir de experiências pessoais como educador infantil, enquanto profissional do Hospital Psiquiátrico da Universidade do Chile e inspirado no conceito de Roger Garaudy “dançar a vida”, resgatando a dança como movimento humano natural, orgânico, integrativo, pleno de vida e significado, sem associá-la a uma forma de dança estruturada, como o balé.

Para ele, a *Biodanza* consiste na realização de exercícios específicos, inspirados no significado primordial da dança, estruturados a partir de gestos naturais do ser humano e destinados a ativar a potencialidade afetiva que conecta o ser a si mesmo, aos seus semelhantes, ao universo e a vida. Por isso, ela possibilita ao sujeito aflorar em um mundo de sensações que o religa a estados primordiais, mediado pelo ritmo da música, a sua própria movimentação e em contato com o outro (Toro, 2002).

De acordo com suas pesquisas e a observação empírica que fazia nos grupos, concluiu que as potencialidades genéticas se expressam interna e externamente, ou seja, tanto pelas estruturas orgânicas e funções vitais como pela forma e constituição corporais. Assim, utilizando o método fenomenológico, ele reuniu os resultados e agrupou-os em cinco linhas de vivências, nas quais se poderiam sintetizar as aspirações comuns a todos os participantes: “Vitalidade: saúde, ímpeto vital, alegria de viver. Sexualidade: prazer sexual, reprodução, vínculo sexual. Criatividade: inovação, construção, imaginação. Afetividade: amor, amizade, altruísmo, empatia. Transcendência: ligação com a natureza, sentimento de pertencer ao universo.” (Toro, 2002, p. 84).

Conforme seu raciocínio, ao longo da evolução, o ser humano foi se desvinculando da fonte vital e, hoje em dia, torna-se urgente a necessidade de estimular os padrões instintivos, regressar aspectos longínquos da história à procura das regras biológicas originais e do resgate da sacralidade da vida.

Cebolinha traz em sua fala a descoberta de sentimentos e sensações diferentes daquela que estava acostumado, oportunizada pela ação de se



presentificar. Em sua fala, verifica-se a criatividade existencial, um atributo buscado a partir de danças da linha de vivência da Criatividade.

Assim sendo, esse processo de autoconsciência/autoconhecimento ficou evidenciado em etapas que não são lineares, mas que estão estreitamente articuladas e que podem ser observadas nas Unidades de Sentido descritas nesse núcleo.

1.1 Presença

A presença tem a ver com estar exatamente inteiro e atento ao momento atual. Nesse sentido, relaciona-se com a percepção e os sentidos corporais e com a autoconexão no instante vivido, no aqui-agora. É no estado de presença que o sujeito sente a vida como ela se apresenta.

Biodanza me despertou uma verdade, uma presença, né? Um estado diferente que eu não soube entender, né? - Chico Bento

A Biodanza trouxe essa questão da presença, sabe? Esse senso, né, de presença, né? Do que o meu movimento ele vai fazer tanto pra dentro, quanto pra fora, pra algumas pessoas do meu convívio, é... de perceber, né? - Magali

Pelas falas, a prática da *Biodanza* proporcionou um estado de presença que parece estar vinculado à maior consciência de si e percepção do ambiente, assim como à amplitude do ato de se movimentar, embora entender literalmente esse estado não fosse fácil, como realçou Chico Bento.

Brito, Germano e Bonfim (2022) confirmam que ao se entregar plenamente para a dança, a integração do ser se torna mais fácil, fazendo as pessoas se sentirem mais fluidas, unas e em harmonia consigo mesmas, com os outros e o mundo. E acrescentam que o auge da presentificação e da conexão com o próprio corpo é frequentemente afirmado como uma experiência sagrada, um verdadeiro encontro com o numinoso: corpo e movimento se fundem, tornando-se um único fenômeno.

As autoras explicam que ao lidar com sensações experimentadas pelo movimento do corpo nas sessões de *Biodanza*, um alto nível de presença, vitalidade e uma conexão interior profunda surgem, ativando particularmente o ritmo orgânico, as memórias, intuições e *insights* de quem dança. Entretanto, por vezes ocorrem



questionamentos e dúvidas acerca do que foi sentido, vivenciado, como bem trazem Chico Bento e Magali.

1.2 Consciência corporal e autopercepção

A consciência corporal compreende a capacidade de perceber o próprio corpo, seu funcionamento, seus limites e envolve também um entendimento e estado de alerta e escuta aos sinais que o mesmo provoca em situações específicas.

... e com o tempo, eu fui percebendo que eu tava totalmente focado no externo, sempre no externo. Como o externo chega a mim? Como essa música chega a mim? Deixar que a música me dance, ao invés de eu trazer uma proposta pra essa música, deixar que ela entre, né? Abrir, sentir mais... - Cebolinha

... as vivências mais profundas que eu tenho é com... são as vivências relacionadas à sexualidade, é aí que vem a minha a explosão mesmo, sabe? Do sentir e é essa explosão que sai do salão... parece assim como se você tivesse num espaço mesmo, no universo assim, e se liberta! Acho que a palavra que define tudo que eu sinto, é a libertação mesmo, sabe? E tudo que você vive ali dentro, né? Que você tá consciente, mas... só que é uma consciência, né, que permite você se aprofundar e sentir, né? Então, é sentir a liberdade, é você sentir a leveza e que tá tudo muito leve, é você sentir a vida pulsando, é você sentir que você é um entre todos ali... - Mônica

A linha de vivência da Sexualidade busca desenvolver o instinto, o prazer e o vínculo sexual, cuja finalidade biológica é reproduzir. Toro (2002), explica que o prazer verdadeiro advém da profunda conexão e entusiasmo com a própria vida e o contato é a ação terapêutica mais essencial. Segundo ele, o corpo possui uma sabedoria intrínseca, devendo-se rever o conceito de corpo como escravo do espírito. Especialmente, porque a entrega para se mover em *Biodanza* é a primeira abertura para desfrutar dos pequenos e grandes prazeres.

A cada exercício realizado na *Biodanza*, o sujeito é conduzido a intuir diferentes maneiras de lidar com o seu corpo. Ao ter a oportunidade de se movimentar de forma menos rígida, sem julgamentos por parte do grupo, é comum que o participante também sinta abertura para se locomover com mais autonomia e criatividade em



outros ambientes, o que faz com que tal atividade favoreça, progressivamente, a consciência corporal, estimulando novas atitudes e transformações posturais, mentais e existenciais (Toro, 2002).

As falas dos entrevistados revelaram uma ampliação da visão de si mesmo, da noção do próprio corpo e do grupo, mostrando o quão é importante a conexão interna para: abrir-se às novas possibilidades; escutar os sinais corpóreos; cultivar momentos de interiorização; ter liberdade para ser o que se é; e expressar a sexualidade.

Mônica também traz o senso de pertencimento, o sentimento de ser parte do grupo. Um importante efeito terapêutico advindo da prática regular de *Biodanza* é a possibilidade de ampliar percepções sobre si mesmo, sobre as relações com os outros e com o mundo, o que faz gerar atualizações acerca da própria vida, devolvendo valiosas informações acerca de quem se é e do ambiente circundante (Brito et al., 2022).

1.3 Percepção e abertura ao outro

Nenhuma pessoa é uma ilha. Cada uma se constrói e se reconhece no coletivo, na relação com o outro. Ao participar de um grupo, cada sujeito é posto em contato consigo e com outras individualidades, abrindo canais de percepção acerca de si, do outro e do ambiente. É por meio dessas relações que, mutuamente, as pessoas podem experienciar o autoconhecimento, afinam-se, diferenciam-se e se desenvolvem, permitindo o crescimento interno, ou por outro lado, retraem-se e assumem defesas e resistências, especialmente quando não se sentem ouvidas, compreendidas e aceitas verdadeiramente.

... a Biodanza ela vem trazendo um olhar diferente, né? ... de valorizar, de ter uma escuta mais atenciosa, mais ativa, né? Valorizar toda a história que a pessoa tem e os conhecimentos... chega a ser esquisito, meu filho olhou pra mim e disse: “meu pai, o que é que tá acontecendo com você? Eu disse: “Por quê?”, “Porque você tá me olhando diferente!”, “E tá bom?” Aí ele disse: “Tá, tá ótimo, tá muito melhor!”. Meu filho falou isso, antes de saber que eu tava fazendo Biodanza... - Louco



... o vínculo com o outro, o vínculo com grupos, é... eu sempre fui uma pessoa muito retraída, de não conversar, de não falar em grupos assim, que eu não conhecia... a Biodanza ela veio rompendo isso assim... - Chico Bento

Os relatos demonstram que esses sujeitos foram se abrindo pouco a pouco para o outro e para o que era sentido e experienciado em seus grupos regulares de *Biodanza*, até perceberem benefícios em seu processo existencial. Na fala de Louco também pode-se observar uma melhor relação afetiva entre pai e filho. Na *Biodanza*, a linha da afetividade está presente em todas as sessões estimulando a melhora das relações interpessoais, possivelmente advindas da melhoria na relação intrapessoal. Quando a pessoa é incentivada a ser mais gentil consigo mesma, eleva-se a tendência de olhar, perceber e cuidar com mais carinho dos que estão próximos.

Toro (2002), afirma que a gênese biológica da linha da Afetividade relaciona-se com o instinto de solidariedade, com a capacidade de empatia, com os sentimentos gregários, com as tendências altruístas e os ritos socializantes. A simples presença de uma pessoa é capaz de provocar mudanças no tônus muscular e em nível neurofisiológico de outra. Nesse sentido, é pelo contato afetivo que as pessoas se identificam com as outras e são capazes de compreendê-las, amá-las, protegê-las, ou ao contrário, violentá-las.

Em *Biodanza* trabalha-se com um aspecto chamado progressividade, que “se refere à sucessão ininterrupta e constante dos diversos estágios de um processo” (Pessoa Santos, 2019, p. 128). Sessão a sessão, o facilitador intensifica exercícios de contato íntimo e de conexão intersubjetiva, em que a ternura, a empatia e o senso de pertencimento vão sendo experienciados. Por meio de músicas deflagradoras e de danças selecionadas, “vivências integradoras são ativadas por meio do sistema límbico-hipotalâmico, gerando mensagem de harmonia motora, neurovegetativa e neuroendócrina” (pp. 37-38), despertando a afetuosidade e organizando a unidade biopsicossocial-espiritual (Pessoa Santos, 2019).

O facilitador não deve ter pressa para alcançar resultados, planejando as danças e propostas vivenciais baseadas no bem-estar emocional e na autonomia, pois quando o indivíduo sente que a sessão respeitou seu processo evolutivo consoante suas condições físicas, emocionais e cognitivas, torna-se mais fácil a assiduidade e a motivação para sentir os benefícios dos próximos encontros.



1.4 Maior conexão com a natureza

O relacionamento com a natureza implica em não se sentir separado dela, mas integrante da sua grandeza. Significa reconhecer-se como um sistema vivo, complexo, dinâmico e que como outros seres vivos precisa de água, terra, aquecimento, ar, alimento, contato, reprodução e abrigo para se manter vital e em equilíbrio.

... a Biodanza me trouxe esse resgate para esse olhar, pra esse retorno pra a natureza... esse contato com a terra, esse contato com a água... ter mais esse olhar mais profundo para os elementos da natureza, eu acredito que quando eu dancei os quatro elementos ficou mais forte ainda, sabe... - Zé Lelé

Spode (2010) expressa que a Ecologia Humana estuda as relações do humano com sua espécie, com as demais e com o ambiente. Ao considerar o próprio homem/mulher como natureza, sugere-se um retorno para si mesmo em busca de uma nova percepção do universo, onde a vida está no centro e tudo tem um valor inestimável - percepção do Princípio Biocêntrico, paradigma que fundamenta a *Biodanza*.

A busca por se harmonizar com a natureza de forma total “é uma função orgânica; ela culmina na experiência suprema de identificação com o universo” (Toro, 2002, p. 89), a mesma não é intelectual e não pode ser controlada, simplesmente acontece. Quando ocorre, tal contato possibilita mudanças nos níveis homeostático e existencial. Para Toro (2002), “a sensação de ligação íntima com a natureza e com o próximo é uma experiência culminante” (p. 91) que ocorre com pouca frequência. Experienciá-la ao menos uma vez, torna o ser humano capaz de modificar a sua relação consigo mesmo e com os outros. Ter a consciência de que não se é um ser isolado da natureza torna-se suficiente para transcender a própria escala de valores, facilitando, inclusive, a conexão ancestral.

1.5 Conexão com a ancestralidade

A ancestralidade diz respeito à história pessoal e familiar de cada ser. Todo indivíduo nasce e se desenvolve em um contexto sociocultural, no entanto, carrega em seu componente celular a complexidade da sua origem genética, abarcando a sua



ancestralidade, a qual é formada pelos genes de seus pais, avós, bisavós, tataravós, etc.

... a Biodanza me fez, sabe? Voltar... às minhas raízes, a minha origem e ser quem realmente eu sempre fui... amorosa... - Mônica

Esse resgate foi justamente sobre é... a origem das minhas tias, das minhas avós, da minha mãe, das minhas bisavós, né? Que elas moravam na zona rural, então a Biodanza me trouxe esse resgate pra esse olhar, pra esse retorno pra natureza... Esse contato com a água, esse contato com a terra, eu tinha muito problema com andar descalço, então a Biodanza me trouxe esse retorno... - Zé Lelé

Segundo Castro (2004), “a ancestralidade, de maneira geral, é considerada relativa aos antepassados, aos antecessores, aos que passaram e aos que se encontram presentes” (p. 149). Representa o mundo dos que estão vivos e dos que não mais estão, mas que continuam na memória daqueles.

No vídeo da plataforma *Youtube* intitulado “ANCESTRALIDADE”, informa-se que essa “aproxima as pessoas de sua história enquanto comunidade, evidencia o que elas têm em comum – as lembranças, afetos construídos ao longo de muitas gerações por meio de contação de histórias, saberes, expressões, costumes e práticas”.

Trazendo esse conhecimento para a teoria e metodologia da *Biodanza*, Toro (2002) estudou gestos arquetípicos presentes em diversas culturas, desde os primórdios. Para ele, tais gestos são movimentos humanos que “aparecem nas esculturas e nas pinturas de variadas épocas e expressam adoração, sentimento de maternidade, de intimidade, ou se referem a atividades ligadas à natureza, como a agricultura” (p. 141). A partir disso, selecionou gestos “cuja combinação permitia criar danças espontâneas de grande riqueza e profundidade humana, capazes de induzir vivências profundas e transcendentais”, e as denominou de “posições geratrizes de dança” (Toro, 2002, pp. 141-142).



Quanto mais o sujeito tornar-se a sua própria dança, mais abertura e fluidez sentirá, distanciando-se da sua consciência e entrando em vivência. O retorno às origens, conforme Santos (2017) pode ter um sentido de resgate ancestral e até sagrado ligado ao movimento pleno de sentido. Assim, elevam-se as possibilidades criativas, expressivas e existenciais advindas da conexão com a ancestralidade. Logo, pelas falas das entrevistadas, revelou-se um afloramento da sensibilidade que possibilitou uma nova visão sobre si, bem como um resgate da sua origem ancestral a partir do contato com a *Biodanza*.

Estas falas também nos trazem um contexto carregado de afeto. Na *Biodanza*, a linha de afetividade enfatiza a ideia de o humano buscar ser uma unidade com a sua própria espécie, pois um indivíduo dissociado dela representa uma ameaça para a totalidade. Conforme a compreensão de Toro (2002), a afetividade é muito mais que a expressão de um sentimento individual, haja vista que as pessoas estão unidas por múltiplos canais de comunicação, dos quais não estão conscientes.

1.6 Proximidade com a espiritualidade

A espiritualidade é um aspecto humano que se relaciona com questões da transcendência e de proximidade com o sagrado, todavia, é anterior às tradições religiosas, porque tem a ver com a intuição e a expansão da consciência, comunicando o sujeito com experiências cósmicas que vão além do aspecto racional e físico. Reitera-se que a dança contribui para a integração do ser-dançante. Assim, dança e espiritualidade se relacionam, ao compreender que esta é uma dimensão que compõe o ser humano em sua totalidade.

... a linha da transcendência na Biodanza, ela tem como objetivo, na minha visão, trabalhar essa... não chega a ser uma mediunidade, né? Mas uma certa transparência, uma certa porosidade, eu diria assim, pra se comunicar com a natureza, sentir assim mais energias, abrir o campo mais energético e eu acho que isso está muito ligado ao trabalho da espiritualidade, né? Pelo pouco que estudei de Biodanza, ela não trabalha com a espiritualidade, com entidades, com nada que envolva a fé, né? - Cebolinha



... quando a Biodanza nos convida a ter esse olhar mais pra natureza, para essa vida, para esse ser vivo, né? Acaba de uma certa forma que fortalece a minha espiritualidade no sentido de que eu não estou só... - Zé Lelé

Investigações comprovam (Marbá et al., 2016; Toro, 2002; Toro & Acuña, 2010) que desde a Antiguidade, a dança, o canto e o grito já existiam como forma de expressividade humana. Os xamãs, por exemplo, faziam a dança do tigre para adquirir a força do bicho imitado, revelando que aspectos místicos, sobrenaturais ou espirituais já eram evocados pelos primatas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), citada em um estudo realizado por Volcan et al. (2003), conceitua a espiritualidade como o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material, com a hipótese de que existe mais no viver do que pode ser perceptível ou plenamente entendido, fato que remete a evidências pertinentes como o significado e o sentido da vida, não se limitando a qualquer protótipo de crença ou prática religiosa.

De acordo com Toro (2002) “na *Biodanza*, o conceito de transcendência refere-se à superação da força do próprio Eu e à possibilidade de ir mais além da autopercepção, para identificar-se com a unidade da natureza e a essência da pessoa” (p. 91).

Os exercícios de transe na *Biodanza* que levam à regressão ocorrem, principalmente, a partir da linha da transcendência, que ao ativarem o sistema parassimpático, induzem à perda de noção do domínio corporal, incluindo: estágios de leveza, sensações de plenitude, gozo supremo, beatitude e o acesso à consciência cósmica. Dessa forma, um complexo de percepções de iluminação pode ser experimentado, favorecendo estados alterados de consciência e possibilitando conexões divinas (Toro, 2002).

NÚCLEO DE SENTIDO 2: SAÚDE MENTAL

Aqui, as falas das/os participantes traduziram as transformações e aprendizagens de determinadas habilidades que contribuíram para a promoção da sua saúde mental e que estão relacionadas a lidar melhor com seus afetos, sentimentos e emoções que, anteriormente, até poderiam culminar em sofrimentos psíquicos.



2.1 Autonomia e empoderamento

A autonomia e o empoderamento se entrelaçam. A primeira pode ser identificada como a capacidade que o ser humano tem de livre arbítrio, de se locomover e de não se deixar paralisar diante dos desafios que a vida lhe impõe. Enquanto que o empoderamento está relacionado à assertividade, a assumir a própria identidade e a defender seus valores.

... é você aprender a ficar só, resolver as suas questões e valorizar tudo isso, sem você achar que tem que ter alguém para te salvar. Isso é maravilhoso, é libertador, é você realmente reconhecer o teu papel no mundo. É eu tomar as minhas decisões, é eu poder reger a minha vida de modo muito particular, do meu jeito, entende? - Mônica

... o que eu mais percebo em mim, é esse fortalecimento da identidade... me colocando no mundo como sou, sem precisar usar nenhuma máscara e sem precisar agradar ninguém... - Chico Bento

Lima et al. (2021) declaram que o conceito de autonomia é amplo, orientado por aspectos subjetivos e sociais, como: o estado cognitivo, a inteligência emocional, o contexto em que se vive, as condições intelectual e física. Segundo os autores, uma pessoa autônoma encontra-se consciente e orientada, tem capacidade de gerenciar as próprias emoções e de se relacionar satisfatoriamente com as pessoas, além de fazer escolhas acertadas. Dessa forma, possui capacidade intelectual e física para colocar em prática a sua vontade, respeitando seus valores, crenças e a sua cultura.

Sob o ponto de vista de Guedes (1979), estudiosa da obra de Carl Rogers, toda pessoa é potencialmente capaz de gerir a si mesma se tiver uma oportunidade, mediante um clima afetuoso, compreensivo e de confiança. Nesse sentido, a autonomia na teoria rogeriana converge com a ideia de que cada pessoa traz consigo uma energia propulsora para o crescimento, conhecida como tendência atualizante. Desde que tenha acesso a um ambiente favorável e enriquecido com valores humanos, a autonomia e o empoderamento serão alcançados. Vale completar que essa atitude de consideração estimada pelo outro e de buscar promover um ambiente seguro e acolhedor são imprescindíveis na sessão de *Biodanza*, haja vista que os



desígnios maiores dos facilitadores estão em proporcionar o florescimento interior de cada sujeito e o desenvolvimento de suas potencialidades por meio da dança, nas cinco linhas de vivência.

Freire (2014), na sua perspectiva crítica e libertadora das pessoas oprimidas, afirma que à medida que elas vão se conscientizando e se apropriando do seu mundo, a sua realidade segue encontrando formas outras, pois ocorreram mudanças em suas perspectivas individuais e coletivas. Fatos e percepções que antes não eram observados, agora geram reflexão, entendimento, problematização e não mais meramente reprodução. Para o educador, a pessoa emancipada é aquela que busca as transformações que lhe tiram da opressão.

Assim, o empoderamento é um processo no qual os que estavam destituídos de poder se fortaleceram e conquistaram voz sobre seus assuntos pessoais. Logo, tais pessoas construíram um caminho de protagonismo e agora, usam da fala para decidir sobre as questões que lhe atravessam, participando ativamente da comunidade nas quais estão inseridas (Kleba & Wendausen, 2009).

Pelas falas das entrevistadas, percebem-se afirmações acerca do reconhecimento da autonomia e do empoderamento, tais como: a solitude; a liberdade de não depender de um salva-vidas; o reconhecimento do papel individual no mundo; a iniciativa para tomar decisões; saber trilhar o próprio caminho; o fortalecimento da identidade pessoal; ser autêntica sem se preocupar em agradar os demais. Dito isto, tais aspectos corroboraram para que a prática de *Biodanza* auxiliasse na busca da emancipação, melhora da autoestima e autorrealização.

2.2 Autocuidado

O termo autocuidado também é abrangente e particular. Frequentemente, está associado ao reconhecimento das próprias necessidades e advém de uma escuta interior, que permite identificá-las. O autocuidado envolve ações que levam ao bem-estar físico e emocional, entre elas: priorizar-se; cultivar um tempo para si; e definir limites em suas relações.

Biodanza... é como recarregar na bateria, assim... é uma coisa que te coloca mesmo na vida, assim... eu vou lá e me entrego... num preciso preparar nada...

- Cebolinha



... na forma como a gente interage com o outro, sem invadir o espaço do outro, ou não se calando, né? ... eu acho que essa oportunidade, né? De estar atento a isso, equilibrar isso, né? Não só se doar ou não só querer receber, mas se permitir até receber um colo, né? ... ser cuidada, ... não ser a fortuna que sempre fazia tudo, tomava a frente, resolvia tudo. - Magali

Nas falas anteriores observa-se a linha da vitalidade. Para Toro (2002), “a vitalidade é entendida de forma sistêmica a partir do conjunto de funções destinadas a manter a homeostase e compreender os instintos de conservação, de fome, de sede, de luta e de fuga, e as funções de regulação da atividade e de repouso” (p. 84). Neste campo, uma das finalidades da *Biodanza* é garantir eco-fatores positivos que permitam a expressão das potencialidades genéticas de movimento, como: ímpeto e agilidade, coordenação, resistência, equilíbrio, ritmo, elasticidade, leveza e fluidez, dentre outras. “Os eco-fatores são estímulos do ambiente que podem bloquear ou favorecer o desenvolvimento das potencialidades de um indivíduo (Toro, 2002, p. 76).

Rolando Toro (2002) explica que uma sessão é criada a partir de “movimentos naturais do ser humano (caminhar, saltar, espreguiçar-se, etc.), os gestos ligados aos ‘costumes sociais’ (dar a mão, abraçar, embalar, acariciar...) e os gestos arquetípicos constituem os modelos naturais em que se baseiam os exercícios de *Biodanza*” (p. 138).

Na fala de Magali evidencia-se gestos arquetípicos das Posições Geratrizes (PG), que são exercícios específicos da *Biodanza*, como as PG de dar e de receber. “Tais movimentos, se realizados com uma música que intensifique a cenestesia estimulada pelas categorias motoras em ação, tornam-se danças, dentro da concepção original da dança como movimento da vida.” (Toro, 2002, p. 138)

A forma como as pessoas enfrentam as adversidades e se cuidam é subjetiva. Todavia, estudos indicam (Carbonell-Baeza et al., 2010; D’Alencar et al., 2008; Leite & Seibt, 2022; Tirintan & Oliveira, 2021) que a ação de dançar tem sido considerada uma atividade de autocuidado, em especial porque ajuda os praticantes a se conhecerem, a sociabilizar, a diminuir tensões emocionais e físicas, a emagrecer, a conhecerem mais profundamente seu corpo e a adotarem hábitos mais saudáveis, inclusive, relacionados à prevenção de riscos de doenças físicas e mentais.



Reis (2013) afirma que a *Biodanza* surge como uma abordagem de dança diferente das outras, pois não ocorre ensino-aprendizagem de coreografias, bem como não há necessidade de preparação corporal e/ou cognitiva prévias. Ao invés de focar no condicionamento físico ou em ensaios para apresentação, ela tem como um de seus objetivos desenvolver, progressivamente, a reeducação afetiva (Toro, 2002).

2.3 Autoaceitação

Não é fácil para o ser humano entrar em contato com as suas questões mais íntimas e os seus próprios limites. Acessar partes “desajustadas” da própria personalidade exige um olhar cuidadoso para dentro de si. Faz-se necessário o autorrespeito, a autocompaixão e a serenidade com o seu processo interno, inclusive, para acolher sentimentos e emoções que não são tão positivos e suaves de lidar. Portanto, como elemento do autocuidado, é fundamental se aceitar e reconhecer que, às vezes, é necessário buscar ajuda profissional para lidar de forma mais satisfatória com os próprios sofrimentos, antes de se agravarem em transtornos psíquicos.

E a maratona inteira eu fiquei super mexida a ponto de ter raiva da facilitadora, a ponto de me ver com umas impicâncias com a facilitadora e isso me chamou muita atenção... e me deu logo vontade de fugir e ir embora, de ir pra casa, de não participar, é... isso tudo chegou para mim, esse turbilhão de todos esses sentimentos, que na hora eu não soube nomeá-los. ... A partir daí, eu vi que eu precisava fazer terapia com psicólogo... - Chico Bento

Lá em 1992... É como se eu tivesse com um chicote na mão, entendeu? E hoje não, eu reconheço, acolho e eu busco a mudança, é muito diferente. E eu acho que a Biodanza fez isso comigo, então eu consigo ser mais amorosa, eu consigo reconhecer as minhas limitações e me respeitar, então das pessoas com que me fazem mal, que me dão gatilho, eu me afasto... - Mônica

Toro (2002) cita Leonardo da Vinci: “os monstros só podem ser controlados quando os conhecemos. E, para conhecê-los, temos de desenhá-los” (pp. 17-18). Para Rogers (2019) aceitar-se a si mesmo inclui uma tendência do sujeito para viver em uma “relação amigável com a sua própria experiência e isso não acontece facilmente” (p. 196). Não raras vezes, quando o indivíduo se vê diante de uma situação



nova, “inicialmente a rejeita”. Ainda, conforme o autor, “é apenas quando vivencia um aspecto de si mesmo negado até então, num clima de aceitação, que pode tentar assumi-lo como uma parte de si mesmo” (p. 196).

Uma grande parte do processo terapêutico é a descoberta constante por parte do indivíduo de que está experimentando sentimentos e atitudes que antes não tinha sido capaz de se tornar conscientes, que não tinha sido capaz de tornar ‘próprios’ como fazendo parte de si mesmos (Rogers, 2019, p. 214).

Para Rogers (2019) é somente quando se reconhece os próprios sentimentos e os experimenta plenamente, por mais que não sejam prazerosos de sentir, que a pessoa consegue integrá-los à sua experiência. É como se a pessoa quisesse ouvir a si mesma e às suas reações fisiológicas, mas agora sem tanto receio e medo de senti-las.

É fundamental acrescentar que a autoaceitação provoca uma flexibilidade e abertura à experiência vivenciada pelo sujeito e suscita uma aceitação mais fácil dos outros, sendo considerada por ele, uma “experiência altamente enriquecedora poder aceitar outra pessoa” (Rogers, 2019, p. 25).

Na *Biodanza*, os envolvidos são incentivados a exercer um movimento pleno de sentido, dando significado subjetivo ao seu movimento, entretanto, por mais que ela promova benefícios, não se está isento de sentir algum desconforto ou angústia, pois o sujeito é colocado de frente com suas limitações e dificuldades afetivas e relacionais de olhar, de aproximação, de toque, etc. Para enfrentamento dessas questões, Rolando Toro criou o Projeto Minotauro.

Brito, Germano e Bonfim (2022), defendem que, por vezes, o que é terapêutico é justamente uma mobilização desconfortável que provoca deslocamentos cruciais para as pessoas em processo de desenvolvimento. Logo, entende-se por terapêutico qualquer mudança ou efeito potencialmente benéfico, mesmo que não acompanhado de uma emoção positiva e ainda que não esteja atrelado a uma cura. Por isso, mesmo que na *Biodanza* o autocuidado seja agradável de sentir, muitas vezes põe o indivíduo em situação de vulnerabilidade psicológica, exposto a situações de incômodo, gerando desconforto para aceitar o que há de vir.

2.4 Abertura à experiência/Flexibilidade psíquica



Sentir abertura refere-se a estar disponível para o que surge em sua experiência e, muitas vezes, exige um certo nível de autoconhecimento. Abrir-se para novas experiências e para o outro requer coragem, desprendimento e flexibilidade para lidar satisfatoriamente com o que há de vir a partir de um contexto de facilitação e propiciador de liberdade experiencial.

E mermo que seja difícil, que às vezes é difícil... sempre tem exercício desafiador, que você num quer fazer, mas você vai lá e faz... passar por esse desafio e depois receber toda aquela energia de carinho das pessoas, de dança consigo mermo, de soltar os movimentos, fluir... isso é tão importante, sabe? percebendo os meus movimentos ansiosos, assim, de tremedeira, de rapidez....
- Cebolinha

E rompe, realmente, com aquelas aquelas é... com as couraças e... a ponto de você atualizar a tua identidade e levar para fora, realmente, quem você é, né?
- Mônica

Conforme a sua ótica, Rogers (2019) explicita que se abrir para uma nova experiência pode ser caracterizada como “o polo oposto à atitude defensiva” (p. 214). Quando o sujeito se permite vivenciar uma experiência inteiramente sem camuflar ou resistir, torna-se capaz de reconhecer seus limites e potencialidades internas, afastando-se de defesas. Segundo seu pensamento, a pessoa psicologicamente flexível caminha na direção de se tornar uma pessoa em funcionamento mais pleno, considerando cada um de seus sentimentos e reações.

Faz um uso cada vez maior do seu equipamento orgânico para sentir, tão exatamente quanto possível, a situação existencial interior e exterior. Faz uso de todas as informações que o seu sistema lhe pode fornecer, utilizando-as com toda a consciência, embora reconhecendo que seu organismo total pode ser, e muitas vezes é, mais sábio do que a sua consciência (Rogers, 2019, p. 219).

A reflexão de Rogers converge com o entendimento de Toro (2002) acerca da consciência e o organismo: “... a vivência é uma manifestação do ser que precede a consciência, anterior a qualquer elaboração simbólica ou racional. No processo de



integração da identidade e de expressão das potencialidades genéticas a vivência tem, por isso, prioridade sobre a consciência” (pp. 30-31).

Para Toro (2002), “todas as dimensões da dança despertam no ser humano a ressonância com a vida” (p. 28), e isso ocorre, porque essa se mostra como um processo mutável, que se renova, se modifica e se movimenta, necessitando de abertura e flexibilidade por parte de quem dança. Assim, a vivência possibilita transpor limites e flexibilização diante do outro e do mundo. É a partir do contato com o outro que a pessoa se abre às possibilidades de conviver com a diversidade e de se atualizar.

Percebe-se que a epistemologia baseada na vivência pode atingir não somente a uma consciência essencial da realidade, mas, também, o conhecimento advindo da integração com o próximo e com a natureza. A *Biodanza* inaugura, assim, uma forma de acesso extremamente profundo à consciência de si, do outro e do cosmos pela vivência (Toro, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos achados do presente estudo e tendo em vista os objetivos de compreender e analisar, de um ponto de vista fenomenológico, como a *Biodanza* contribui para a saúde mental dos alunos concluintes do curso de Formação de Facilitadores de *Biodanza*, tal prática evidenciou transformações subjetivas e atitudinais significativas que propiciaram autoconhecimento e bem-estar psíquico.

No entanto, considerando os resultados apresentados e a escassez de produção relativa à temática, sugere-se que sejam desenvolvidas mais pesquisas que aprofundem temas como: a importância da presença e a abertura para o outro em *Biodanza*; a conexão natureza-ancestralidade-espiritualidade e sua relação com a *Biodanza*; *Biodanza* e o autocuidado em saúde; *Biodanza* e flexibilidade psíquica como forma de prevenção ao adoecimento mental, etc.

Vale informar ainda que, apesar do reconhecimento evidenciado pelas falas das pessoas entrevistadas, com o destaque para experiências significativas, e até pela sua especificidade epistemológica e metodológica, a *Biodanza* é uma formação que foi recentemente reconhecida como Prática Integrativa e Complementar em



saúde (PIC), não podendo, portanto, ser confundida com a prática psicoterapêutica, haja vista que esta deriva de especificidades epistemológicas próprias à ciência psicológica.

REFERÊNCIAS

- Amarante, P. (2007). *Saúde mental e atenção psicossocial*. SciELO-Editora FIOCRUZ.
- CANAL CÁRITAS BRASILEIRA REGIÃO NORDESTE 3. (2021, 1 de junho) *ANCESTRALIDADE*. [Vídeo]. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=XKC6_J1HTk0&t=56s.
- Borges, C. F., & Baptista, T. W. D. F. (2008). O modelo assistencial em saúde mental no Brasil: a trajetória da construção política de 1990 a 2004. *Cadernos de Saúde Pública*, 24, 456-468.
- Portaria N° 849/GM/MS de 27 de março de 2017. (2017, 27 de março). Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.htm
- Brito, R. M. de M., Germano, I. M. P., & Bomfim, Z. A. C. (2022). “Quem Dança Seus Males Espanta”: Processos Terapêuticos em Práticas Grupais de Dança e Movimento. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 22(2), 811-831. <https://doi.org/10.12957/epp.2022.68654>
- Bruns, M. A. de T., & Holanda, A. F. (2001). *Psicologia e pesquisa fenomenológica: reflexões e perspectivas*. Ômega
- Carbonell-Baeza, A., Aparicio, V. A., Martins-Pereira, C. M., Gatto-Cardia, C. M., Ortega, F. B., Huertas, F. J., ... & Delgado-Fernandez, M. (2010). Efficacy of Biodanza for treating women with fibromyalgia. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16(11), 1191-1200. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0039>
- Castro, L. V., Jr. (2004). Capoeira angola: olhares e toques cruzados entre historicidade e ancestralidade. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 25(2).
- Cavalcante, T. L., Tavares, L. M., Luciano, W. V., & Bernardo, L. P. (2020). O discurso dos profissionais da estratégia saúde da família acerca dos determinantes sociais da saúde. *International Journal of Development Research*, 10(03).



- Costa, B. R. L. (2018). Bola de neve virtual: o uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. *Revista interdisciplinar de gestão social*, 7(1). <http://dx.doi.org/10.9771/23172428rigs.v7i1.24649>
- D'Alencar, B. P., Mendes, M. M. R., Jorge, M. S. B., & Guimarães, J. M. X. (2008). Biodança como processo de renovação existencial do idoso. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 61, 608-614. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672008000500013>
- D'Alencar, B. P., Mendes, M. M. R., Jorge, M. S. B., & Rodrigues, M. D. S. P. (2006). Significado da biodança como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 15, 48-54. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000500005>
- Ferraro, F. V., Aruta, L., Ambra, F. I., Distaso, F. P., & Iavarone, M. L. (2022). Pedagogic intervention for health: a narrative systematic review on biodanza. *Movimento*, 27. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.111547>
- Ferreira, G. R. (2024). Eu tinha um nome, um sorriso, uma ancestralidade e uma voz. *Revista de Arqueologia*, 37(1), 137-146. <https://doi.org/10.24885/sab.v37i1.1127>
- Freire, P. (2014). *Ação cultural: Para a liberdade e outros escritos*. Editora Paz e terra.
- Guedes, S. P. (1979). *Educação, pessoa e liberdade: Propostas rogerianas para uma prática psico-pedagógica centrada no aluno*. Cortez & Moraes
- Jung, G. P. (1999). *Violeta: uma nova abordagem em saúde*. Ed. Stévia.
- Kleba, M. E., & Wendausen, A. (2009). Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. *Saúde e sociedade*, 18, 733-743.
- Lapa, A. B., Pina, A. B., & Menou, M. (2019). Empoderamento e educação na cultura digital. *Revista educação e cultura contemporânea*, 16(43), 419-438. Recuperado de <https://mestradoedoutoradoestacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/ree-duc/article/view/5800>
- Leite, A. P. C. M., & Seibt, C. L. (2022). A Dança do Ventre como Autocuidado: respeito, acolhimento, reconhecimento. *Revista Científica Gênero na Amazônia*, (2), 15-26. <http://dx.doi.org/10.18542/rcga.v22i2.13462>
- Lima, A. M. N., da Silva Martins, M. M. F., Ferreira, M. S. M., Schoeller, S. D., & de Oliveira Parola, V. S. (2021). O conceito multidimensional de autonomia: uma



- análise conceptual recorrendo a uma scoping review. *Revista de Enfermagem Referência*, (7).
- Loango, A. O. (2020). Ciência e ancestralidade na Colômbia: Racismo epistêmico sob o disfarce de cientificismo. *Revista Em Pauta: teoria social e realidade contemporânea*, 18(46). <https://doi.org/10.12957/rep.2020.52012>
- Marbá, R. F., SILVA, G. S. da, & Guimarães, T. B. (2016). Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista Científica do ITPAC, Araguaína*, 9(1), 1-9.
- Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da percepção*. Martins Fontes.
- Minayo, M. C. de S.; Deslandes, S. F.; Gomes, R. (2016) *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Vozes.
- Nadolny, A. M., Trilo, M., Fernandes, J. D. R., Pinheiro, C. S. P., Kusma, S. Z., & Raymundo, T. M. (2020). A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(2), 554-574. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>
- Oliveira, C. R. de, Figueiredo, A. I., Schiavo, A., Martins, L. A., Telles, M. E., Rodrigues, G. A., & Mestriner, R. G. (2020). Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. *Ciência & saúde coletiva*, 25(5), 1913-1924. DOI: 10.1590/1413-81232020255.20002018
- Pessoa Santos, M. L. P. (2019). *Biodança: Vida e Plenitude*.
- Pinho, P. D. S., Freitas, A. M. C., Patrão, A. L., & Aquino, E. M. (2023). Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. *Saúde e Sociedade*, 32(4). <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210604pt>
- Reis, A. C. dos (2013). Subjetividade e experiência do corpo na Biodança. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 13(3), 1103-1123.
- Rogers, C. R. (2019). *Tornar-se pessoa*. WWF Martins Fontes.
- Santos, I. F. (2017). Corpo e Ancestralidade: Tradição e Criação nas Artes Cênicas. *Rebento*, (6), 99-113.
- Silva, L. (2019). Suicídio entre crianças e adolescentes: um alerta para o cumprimento do imperativo global. *Acta Paulista de Enfermagem*, 32(3). <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900033>
- Spode, E. (2010). Uma ideia de ecologia humana. *Revista Pensamento Biocêntrico*, (14), 89-92.



- Tirintan, M. M., & Oliveira, R. C. D. (2021). Os impactos da experiência da dança em sua relação com a saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 31(04). <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310410>
- Toro, R. (2002). *Biodanza*. Ed. Olavobrás/EPB.
- Toro, R., & Acuña, C. T. (2010). Biodança: a dança da vida para crianças. *Revista Pensamento Biocêntrico, Pelotas, ed. especial*.
- Vázquez-Colunga, J. C., Pando-Moreno, M., Colunga-Rodríguez, C., Preciado-Serrano, M. D. L., Orozco-Solís, M. G., Ángel-González, M., & Vázquez-Juárez, C. L. (2017). Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho. *Saúde e Sociedade*, 26(2), 584-595. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902017169061>
- Volcan, S. M. A., Sousa, P. L. R., Mari, J. D. J., & Horta, B. L. (2003). Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. *Revista de Saúde Pública*, 37, 440-445.

Submetido em: 20.10.2024.

Aprovado em: 15.12.2024.

Publicado em: 01.01.2025

Autores

Pedro Alencar Cabral Ribeiro

Psicólogo humanista da Abordagem Centrada na Pessoa, graduado em Psicologia pela UFPB, especialista em Saúde Mental e Facilitador de *Biodanza*. Universidade Federal da Paraíba. **E-mail:** alencarpsi@gmail.com **Orcid:** <https://orcid.org/0009-0005-8027-5198>

Maria Cláudia Gatto Cardia

Professora aposentada do Departamento de Fisioterapia da UFPB, Facilitadora Didata de *Biodanza*, Doutora em Ciências da Reabilitação. Atua com Biodanza Clínica e Social com mulheres com dor e sofrimento. Universidade Federal da Paraíba. **E-mail:** gattocardia@gmail.com **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-5866-860X>

Marísia Oliveira da Silva



Professora Associada do Departamento de Psicologia da UFPB, Doutora em Educação. Desenvolve ações e pesquisas na perspectiva da Psicologia Humanista e da Educação Popular em Saúde. Membro permanente do Mestrado Profissional em Psicologia Clínica, da UFPB. **E-mail:** marisia.oliveira@academico.ufpb.br **Orcid:** <https://orcid.org/0009-0001-7101-7972>