

# PRÍNCIPIOS DA BIODANZA

O resultado terapêutico da Biodanza se baseia na coerência do modelo teórico e na orientação de seus princípios.

## Princípio Biocêntrico

A Biodanza fundamenta-se no Princípio Biocêntrico, que tem como destaque a **sacralidade da vida**, a vida é o que há de mais sagrado em todo o universo. Sendo assim, a Biodanza solidifica-se sobre as leis universais que regem, conservam e permitem a evolução da vida. Reforçando a vitalidade é que podemos minimizar ou até mesmo eliminar as “doenças de civilização”. Estas foram estudadas pelo inovador da Medicina Psicossomática, Arthur Jores, que contabilizou e classificou mais de 2000 doenças, sendo que cerca de 1.500 delas ele denominou de “Doenças da Civilização”. Suas causas têm origem nos conflitos emocionais e no estilo de vida acelerado de nossos tempos, tais como: a carência de afeto, a dependência, a hostilidade, as condutas competitivas, a falta de auto-estima, as tendências inconscientes à autodestruição, os sentimentos de culpa, a falta de prazer e a frustração (Jores, sd)\*.

A Biodanza trabalha no sentido de aumentar a saúde e as potencialidades existentes em cada pessoa. Sua capacidade latente de afeto, sua criatividade, sua ternura e solidariedade, sua sensualidade, sua beleza interior, que normalmente encontram-se reprimidos pela cultura. Esta potencialidade pode simbolizar-se no arquétipo da “criança divina”. A Biodanza ensina a manifestar a criança divina e também a reconhecê-la nos outros.

## Princípio da Progressividade

A Biodanza é progressiva e **seqüencial** e obedece o nível de abertura e facilidade ou dificuldade de cada participante em seu processo de evolução e entrega. Cada um é responsável pelo seu autodesenvolvimento de acordo com os seus próprios padrões e possibilidades e tem parte ativa em sua cura e desenvolvimento evolutivo. As sessões de Biodanza são planejadas de acordo com este princípio e as vivências se tornam mais intensas de acordo com a abertura de cada um (SANTOS, 1997)\*.

## Princípio da realidade

A Biodanza não adota nenhuma forma de culto mágico ou esotérico, seus conceitos e práticas se inspiram nas ciências naturais, humanas e na investigação experimental. A Biodanza está assentada na Biologia, Medicina, Antropologia, Sociologia e Psicologia (TROTE FILHO, 1983)\*.

## Estrutura Grupal

Não existe Biodanza individual porque a vida não acontece sozinha. A Biodanza valoriza as relações e o vínculo com o outro. O grupo é o lugar da circulação dos afetos e equivale a um “útero afetivo”, funcionando como uma

matriz que nutre e dá suporte ao crescimento individual. Os exercícios de comunicação e de encontro vivenciados pelos participantes não poderiam obviamente realizar-se de forma solitária.

### **Transcendência**

Ampliar a capacidade de ir além do ego e integrar unidades cada vez maiores. Ampliar a consciência cósmica e ser capaz de perceber as conexões rizomáticas de tudo no universo. A Biodanza vê o homem em sua totalidade e o convida a viver harmoniosamente com o meio ambiente e com todos os seres viventes.

### **Transformação do Estilo de vida**

A Biodanza desperta uma nova sensibilidade frente à vida e coloca o participante em contato com suas questões mais profundas e tem como objetivo fornecer-lhe condições e recursos próprios para encontrar as melhores soluções para as mesmas. As perguntas norteadoras da Biodanza são: Onde quero viver?, Com quem quero viver? O que quero fazer?. Pretende-se que o participante seja capaz de ter estas respostas, baseado em seus sentimentos mais sinceros.

### **Prioridade da Vivência**

O desenvolvimento das cinco linhas de vivência (vitalidade, criatividade, afetividade, sexualidade e transcendência) é o instrumento de evolução. O projeto existencial tem que partir da vivência, e não da consciência.

### **Integração à Espécie**

A Biodanza cumpre sua função transformadora, vinculando-se a todos os seres humanos, sem discriminação. Todos podem e devem elevar a qualidade de suas vidas: crianças, adultos, anciãos, homens e mulheres, ricos e pobres, doentes e são, sábios e analfabetos. A espécie humana é uma só.

### **Notas:**

\* JORES, A. Sd, disponível em: <http://www.vivavivo.med.br/morto.html>

\* SANTOS, M.L.P, Metodologia em Biodanza. Belo Horizonte, 1997

\* TROTE FILHO, Fundamentos básicos em Biodança. Rio de Janeiro, 1983