

Biodança e o Movimento Humano

Os passos da corporeidade

O dualismo cartesiano separava o corpo e a mente como unidades distintas, onde a mente dominava o corpo. Resultou deste pensamento o advento do “homen-máquina” e do “corpo instrumento”, o corpo tinha como função executar o que a mente determinava, tornando o homem “estranho a seus próprios movimentos”(Le Bouch, 1987)

A ciência do movimento humano muda o paradigma cartesiano, partindo da existência corporal com totalidade e unidade (fundamento da Biodança). O organismo passa a ser considerado como uma estrutura completa cujas reações são unificadas e ordenadas, abandonando a idéia de que o corpo era somente um conjunto de órgãos que se agrupavam.

Na fisiologia, foi Pavlov que contribuiu para se ter a visão do corpo como unificado, colocando em evidência a função fundamental do córtex, a de criar novas ligações do organismo com o meio (visão ainda muito simplificada, mas que já demarca as inter-relações do organismo). Assim, o organismo toma a dimensão de “corpo próprio”, ser situado corporalmente no mundo, está sempre em atividade e a necessidade da ação é a própria necessidade de viver.

A Biodança entende o movimento humano como expressão corporal espontânea, traduzindo as sensações e emoções experimentadas pela pessoa.

A dança como movimento

“Antes de ser uma forma de arte, a dança foi uma expressão espontânea da vida coletiva a qual dava uma vigorosa e expressiva acentuação. *O homem dançou de fato antes de ter falado.* Em todos os hemisférios o homem manifestou-se, expressou-se com seu corpo desde as suas origens” (Le Bouch, 1987).

Nos povos primitivos, a dança é um meio essencial de participar das manifestações da tribo, onde a expressão do corpo é utilizada como modelo típico de manifestação dos afetos vividos em comum. Foi um instrumento utilitário da sociedade para pedir chuva, cura das doenças, fecundidade da terra, proteção contra os ataques, vitória nos combates e outros. Eram chamadas danças imitativas, onde os dançarinos simulavam as situações que queriam que acontecessem na realidade. O dançarino ficava tomado pelo papel que assumia, se convertia verdadeiramente em animal, espírito ou Deus. Neste aspecto o poder emocional era enorme, viviam de fato corporalmente a situação. Em Biodança, ao dançarmos os animais revivemos este tempo, dançamos nosso próprio Tigre e

não fingimos ou dançamos “como se” fôssemos um. Na dança nos convertemos em tigre, possuímos sua força, determinação, agilidade e sinergismo. Vivemos nosso tigre e tomamos consciência dele, reconhecendo-o como nosso, suscitando nosso eu poderoso, vigilante e dono de si mesmo.

Os sacerdotes feiticeiros e xamans inventaram um código e uma lei para as danças, e os dançarinos não passavam de instrumentos nas mãos dos deuses. Toda expressão pessoal lhe era proibida, pois infringia a lei. Nesta fase a dança com caráter de expressão espontânea, substituiu-se pela dança representativa e técnica, esvaziada de seu aspecto expressivo.

Jean-Georges Noverre foi um inovador da dança representativa, trazendo a dança novamente para o lugar da livre expressão, descartando as técnicas e leis. Teve como discípula, Isadora Duncan, que no final do século passado restituiu na dança o valor dos movimentos naturais. Ela afirma que qualquer atitude vale pela sua pureza e força de expressão. Fez renascer a espontaneidade e a paixão na dança, criando a “dança livre” impossível de ser imitada.

Rolando toro faz uma reunião de todos estes pensamentos e propõe um modelo que agrupa distintos aspectos do movimento corporal em relação a uma visão holística do homem, propõe uma dança dotada de emoção, com “movimentos plenos de sentido.” **A dança da vida**, com todas suas pulsações e dinamismo, em que a livre expressão das emoções é alcançada, sendo permitido a cada dançarino dançar sua própria dança, sem modelos e estereotípias. No entanto, ocorrem movimentos estereotipados em Biodança, o que acarreta um empobrecimento da expressão individual. Sempre deve ser estimulada a autenticidade do movimento, frisando que a dança é expressão da identidade, é única, inimitável e sem ensaios. Por este motivo podemos dançar 1001 vezes qualquer exercício proposto e nunca uma vivência será igual à outra. Chamamos vivência o movimento com emoção impulsionado pela música.

Categorias de movimento em Biodança (elementos motores)

- § Ritmo
- § Ímpeto
- § Giro
- § Variações
- § Agilidade (saltos)
- § Leveza
- § Deslocamento harmônico (valsa)
- § Controle de velocidade

- § Fluidez
- § Elasticidade integrativa
- § Sinergismo
- § Equilíbrio
- § Integração harmônica dos centros

Pelo menos uma destas categorias é trabalhada em aula, principalmente em grupos de iniciantes, pois são as bases motoras bem estruturadas que irão propiciar o acesso aos movimentos sensíveis.

Bibliografia

Toro, Rolando- Tomo I

Le Bouch, Jean- A Ciência do Movimento Humano

Simone Noronha
Facilitadora de Biodança e Psicóloga