

Biodança e saúde¹

De um modo geral, podemos observar que as enfermidades são produtos sócio-históricos, que se evoluem e transformam de acordo com cada época. O estilo de vida da contemporaneidade, marcados pela cultura do ter, cultura da quantidade, cultura do rápido e eficiente, tem produzido inúmeras doenças e sintomas nos seres humanos. Cada vez mais o homem encontra-se desvinculado da saúde. Possuímos cerca de 1500 enfermidades a mais do que os animais, todas criadas pelo estilo de vida do homem moderno. Na maioria das vezes tem sido difícil para a Medicina conhecer as causas e tratar os novos sintomas, devido a rapidez com que surgem. Em última instância, podemos dizer que nossa Sociedade está doente, haja vista, a violência e o descaso com a vida humana. Para nos vincularmos com a saúde e valorizarmos a vida é preciso realizar modificações nos estilos de viver.

A Biodança prioriza a saúde, à medida que, amplia nossa capacidade de cuidar da vida e de sua qualidade. Sabe-se que nossas emoções, bem como, nossos vínculos afetivos, afetam diretamente nosso potencial de saúde e o funcionamento de nossos órgãos. Por isto, a Biodança se propõe a atuar sobre nosso campo emocional-afetivo. Age para provocar uma diminuição da atividade cortical (que nos é tão exigida no dia-a-dia) e aumentar a atuação do sistema límbico-hipotalâmico (responsável pelas nossas emoções e expressões do afeto).

Através de vivências integradoras e da expressão das nossas emoções, nossas respostas neurovegetativas e as taxas de neurotransmissores são modificados para potencializar os mecanismos de regulação visceral. Com isto, buscamos a harmonia funcional do organismo.

Veja alguns dos efeitos em nossa saúde produzidos pelas vivências de Biodança:

- § Ativa o sistema simpático-adrenérgico e o sistema ergotrópico. Este último tem suas funções ligadas ao exterior, como respostas de luta e fuga. Estes sistemas são mediados pela adrenalina e nora-adrenalina. A ativação dos mesmos nos ajuda a vencer desafios, enfrentar dificuldades motoras, expressivas ou de comunicação (estimulados pelas vivências das linhas de vitalidade e criatividade).
- § Ativa o sistema parassimpático-hormônios colinérgicos e o sistema trofotrópico. Estes orientam o organismo para as funções de reparação e tranquilidade. Estão associados ao prazer, descanso, digestão e sono. Ampliam a percepção do nosso interior e é mediado pela serotonina e acetilcolina. Em geral, nossa cultura estimula mais as funções ergotrópicas e menos as trofotrópicas. A Biodança busca dar ênfase a estas últimas, tão pouco reconhecidas e valorizadas, para proporcionar a harmonia e integração

¹ Texto escrito por Simone Noronha durante seu processo de formação em Biodança.

destes sistemas (estimulados por vivencias das linhas de afetividade, sexualidade e transcendência).

- § Regulação da atividade simpática-parassimpática que amplia nossa capacidade de sentir prazer. São facilitadas pelas vivencias da linha da afetividade, por exemplo, no exercício de dar e receber continente e nos exercícios de acariciamento de caráter afetivo.
- § Estimulação do hemisfério direito: nossa cultura estimula muito o uso do hemisfério esquerdo, suas características lineares, de pensamento seqüencial e analítico. A Biodança, através do estímulo não verbal, de função integradora e analógica, tende a compensar a defasagem do enorme estímulo do hemisfério esquerdo, promovendo a conexão dos dois hemisférios no corpo caloso, ponto de comunicação entre eles.
- § Ativação da função gonadotrópica pela hipófise.
- § Regulação dos processos de nutrição e respiração.
- § Diminuição do stress e aumento do prazer de viver.

Enquanto a maioria das demais terapias e psicoterapias existentes tem o objetivo de curar o enfermo, a Biodança tem o objetivo de desenvolver os potenciais de saúde, trabalhando com fatores de “otimização bio-social”.

BIODANÇA

Fundamento	Estrutura corporal-vivencial Interdisciplinar Utiliza a linguagem científica e poética
Objetivos	Educativos e terapêuticos Transformar os valores alienantes Criar nova sensibilidade frente à vida
Instrumentos	Exercícios individuais ou coletivos utilizando música e movimento para liberação da emoção
Tratamento	Desenvolvimento das potencialidades biológicas, afetivas, criativas, sexuais e transcendentais.
Áreas de aplicação	Todas as pessoas Educação e profilaxia Reabilitação Auto-regulação orgânica

BIBLIOGRAFIA

Toro, Rolando-Coletânea de textos
Guyton, Neurofisiologia Humana

Simone Noronha
Facilitadora de Biodança e Psicóloga