

DANÇA

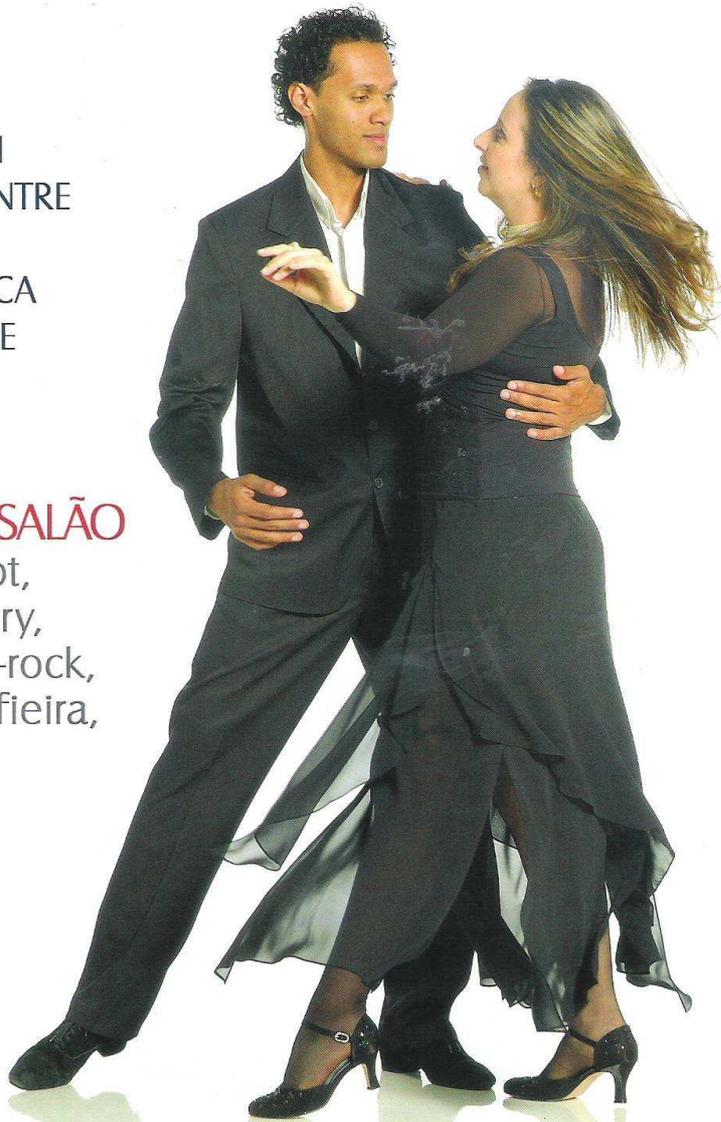
BEM-ESTAR E AUTOCONFIANÇA

SEU CORPO
PILATES
TAI CHI CHUAN
DANÇA DO VENTRE
ALIMENTAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA
TERCEIRA IDADE
BIODANZA

DANÇAS DE SALÃO

Bolero, Foxtrot,
Tango, Country,
Forró, Samba-rock,
Samba de gafieira,
Salsa, Zouk

ILUSTRADAS
em mais de
300
IMAGENS




LIVROS ESCALA

A dança da vida

“A DANÇA É UM MOVIMENTO QUE SURGE DAS ENTRANHAS DO SER HUMANO... É O MOVIMENTO DA VIDA, RITMO BIOLÓGICO, RITMO DO CORAÇÃO, DA RESPIRAÇÃO, IMPULSO DE VINCULAÇÃO À ESPÉCIE; É O MOVIMENTO DE INTIMIDADE. A DANÇA É, PORTANTO, A CELEBRAÇÃO DE NOSSA COMUNIDADE COM OS HOMENS E NOSSA LEGÍTIMA ALEGRIA DE VIVER...”

Rolando Toro

Em um mundo complexo, veloz e incerto, o homem se distancia, gradativamente, da sua essência. Em detrimento de uma nova percepção do tempo – cada vez mais escasso – aprisionamos nossa liberdade e vivacidade, em armaduras rígidas e padronizadas. Em busca de uma polidez social, de um sistema controlado e aparentemente “eficiente”, nos tornamos robotizados, perdemos a identidade e a excelência humana. O corpo adocece. A mente também. E a humanidade passa a conviver com novas patologias. Estresse, síndrome do pânico, ansiedade, depressão, câncer, epidemias de gripe, viroses... A doença passa a ser o “grito de libertação”, o sinal de alerta emitido pelo corpo físico e mental de que chegou a hora de mudar.

O DESPERTAR

O corpo fala. Saber ouvir e identificar as suas necessidades é uma grande virtude e um passo fundamental para romper paradigmas e resgatar a essência vital. Mas para isso, é preciso reconectar corpo e mente.

Nosso corpo é formado de matéria e energia. As doenças se instalam quando o fluxo de energia está desequilibrado. A cura está em entender as mensagens do corpo. Os antigos já compreendiam isso. Gregos e romanos cultuavam o corpo. Dessa época vem a expressão *mens sana corpore sano* (mente sã, corpo são). Eram valorizados os esportes

(para o corpo) e as artes e a filosofia (para a mente). Hipócrates, considerado o “Pai da Medicina”, acreditava que o equilíbrio e a saúde do corpo estavam diretamente ligados ao ambiente em que vivemos. “O homem é uma parte integral do cosmos e só a natureza pode tratar seus males”, preconizava o médico e filósofo grego.

Entretanto, durante a Idade Média, período também conhecido como “Idade das trevas”, o corpo vira tabu. A carne se transforma em símbolo de desejo e pecado. Punições e torturas recaem sobre os corpos, que são mutilados e auto-flagelados. Desde então, muita coisa mudou, mas a relação do homem com o seu próprio corpo continuou abalada. Pior ficou a relação do homem com o outro (semelhante) e com o meio em que vive (meio ambiente).

MUDANÇA DE PARADIGMA

Hoje, mais do que nunca, chegou o momento de integrar e envolver todas as partes, incorporando e potencializando o ser humano. Tudo está interligado e interconectado. A Organização Mundial da Saúde preconiza que saúde não é apenas ausência de doença. É muito mais do que isso, é o completo bem-estar social e mental do indivíduo. Ou seja, pessoas saudáveis são aquelas que vivem em “Contentamento Interno”, estado de completo bem-estar físico, mental e espiritual.

Portanto, chegou o momento de unir os avanços da ciência e tecnologia a uma visão mais global, integral, do ser humano. Nesse sentido, percebe-se a grande busca das pessoas por novas idéias, novos caminhos e alternativas. No intuito de complementar, somar, potencializar esta complexa máquina que chamamos de homem.

“NOVOS TEMPOS TAMBÉM EXIGEM E
CONSEQÜENTEMENTE RECEBEM NOVAS
FORMAS, NOVAS IDÉIAS E TALVEZ UM
NOVO HOMEM”.

Ida P. Rolf

BIODANZA

O psicólogo e antropólogo chileno Rolando Araneda Toro é uma destas pessoas. Há mais de quarenta anos ele desenvolveu um sistema de integração afetiva, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida, ao qual chamou de *Biodanza* (em espanhol).

Tudo começou em 1965, quando Toro aplicou músicas e movimentos em seus trabalhos com pacientes psiquiátricos. Logo ele percebeu o potencial curativo da música e da dança. “Em 1978, mudou-se para São Paulo (Brasil) e passou a chamar seu trabalho de Sistema *Biodanza*, inspirado na busca de um termo que unisse a noção de dança do corpo (matéria) e dança da alma (psique). Bio do grego *Bios*, que significa vida foi escolhido como termo que une corpo e alma. E dança aqui entendida como movimento pleno de sentido, contrapondo-se, por exemplo, a uma coreografia bem ensaiada”, explica Soraya Gazal, psicóloga e facilitadora de *Biodanza*.

Com fundamentos na Antropologia, Psicologia, Medicina, Etiologia, Biologia, Física Moderna etc., a *Biodanza* compreende o ser humano como um ser global, sustentado por três pilares. São eles:

- A integração afetiva – que restabelece a unidade entre pensamento e sentimento, razão e emoção.

- A renovação orgânica – que promove a regulação global das funções biológicas.

- A reaprendizagem das funções originárias da vida – que conecta o indivíduo aos seus instintos, que têm por função conservar a vida e permitir sua continuidade e evolução, favorecendo mudanças de comportamento e estilo de vida.

Tais pilares são erguidos sob a plataforma do Princípio Biocêntrico, que contrapõe-se ao Princípio Antropocêntrico, no qual o homem é o centro do Universo e tudo se organiza em função dele. No Princípio Biocêntrico, todo o Universo foi criado e desenvolvido em função da vida em todas as suas formas de existência. Por isso a reintegração do homem com seus instintos de sobrevivência, com seus pares e com a natureza.

“A grandeza da vida encontra-se no cotidiano, no trabalho, no prazer, no encontro entre as pessoas, na luta contra toda forma de opressão. Não é uma atitude passiva frente à realidade e sim ativa, criativa, corajosa e amorosa; têm como referência os valores de várias culturas, no que tangem a promoção e conservação da vida, como valores de solidariedade, respeito pelas diferenças e saúde, e denunciando valores que levam às várias doenças das civilizações como exploração/escravidão, imperialismo, guerra, pessoas em situação de miséria e destruição da natureza. A concepção Biocêntrica pode ser capaz de transformar as relações sociais de injustiça e desigualdade em relações ecológicas de amor e respeito pelas diferenças”, conclui Soraya Gazal, que desenvolve vivências de *Biodanza* com grupos de adultos em encontros semanais no Parque da Aclimação (SP), promovendo também um contato com a natureza em pleno centro urbano.

ESPETÁCULO VIVO

A prática da *Biodanza* acontece através de vivências em grupo, sempre orientadas por um facilitador. Nunca é praticada individualmente. Isto porque, para Rolando Toro, o homem só é capaz de reconhecer a sua identidade a partir da

presença do outro. “Sentir-se vivo por meio do outro e com o outro, pela exaltação das próprias características, tem o efeito de reforçar todos os circuitos da identidade saudável, como também a vitalidade”, complementa Toro.

Nesse sentido, a dança é evocada como meio de reconectar, não apenas corpo e mente, mas o indivíduo ao meio social e, principalmente, ao meio ambiente, resgatando sua essência. “A partir desta sensação visceral se atualizam tanto as primeiras noções do corpo como a sua percepção como fonte de prazer. Ao mesmo tempo, a sensação de ser diferente e único aumenta com o contato com as outras pessoas. A auto-estima e a consciência de si crescem a níveis incomuns. A tendência a perceber-se como ‘ser-no-mundo’, como parte integrante de uma totalidade, entra em ressonância com a auto-imagem e a sensação de ser diverso e único”, explica Toro, no livro “Biodanza”, uma publicação da Editora Olavobrás em parceria com a Escola Paulista de *Biodanza*, em que apresenta o modelo teórico do Sistema *Biodanza*.

Sempre de caráter integrativo, as vivências são estimuladas por músicas cuidadosamente selecionadas, através de uma análise da semântica musical, onde se verifica como a música deflagra determinada emoção e de que forma pode ser traduzida em movimentos, isto é, como estimula os participantes a “dançar”.

Entretanto, é importante destacar que a dança, neste sistema, não consiste em desenvolver coreografias ensaiadas, mas expressar as emoções vividas no “aqui e agora”, conferindo-lhes corporeidade. “Este conceito de dança aproxima-se da idéia de realizar as potencialidades humanas através de movimentos harmônicos com os ritmos e melodias do cosmos, dançar sendo a dança”, expõe Soraya Gazal, ao explicar que na *Biodanza* o “dançarino” deve desprover de conceitos estéticos e entregar-se às sensações corporais, ao movimento e às suas emoções, fazendo do corpo a expressão de sua autenticidade, como ser único e criativo.

O CORPO LIVRE

“O CORPO EM ÊXTASE AO RITMO DA DANÇA SE LIBERA DAS CONVENÇÕES CRIADAS PELA MENTE HUMANA, TRANSMUTANDO A EMANAÇÃO DA ALMA, LIVRE, LEVE...”

Milena Morozowicz

Nesse sentido, a *Biodanza* resgata o movimento cultural do início do século 19, que desnudou a dança clássica, revelando a sua verdadeira essência. Trata-se da libertação da dança, proposta por Izadora Duncan, mais tarde denominada como Dança Moderna.

Duncan revolucionou o cenário artístico ao desatar as amarras das incômodas sapatilhas de bailarina e trocar os apertados colants por túnicas leves e soltas e pés descalços. A rigidez plástica do balé clássico também foi substituída por movimentos livres e improvisações. “Dançar é expressar sua vida interior”, propagava Ruth Saint-Denis, dançarina contemporânea a Duncan. Na mesma época, outro estudioso do movimento, Rudolf Laban postulou que o comportamento das pessoas dependia principalmente do envolvimento com outros indivíduos e com elementos que participam de sua vida. Laban sustentava, ainda, que os movimentos da dança são os movimentos da vida. “Com isso, o movimento da dança se manifesta na riqueza dos gestos e nos passos utilizados no dia-a-dia: em qualquer ação o homem faz uso de movimentos leves ou fortes, diretos ou flexíveis, lentos ou súbitos, controlados ou livres”, explica Roseli Aparecida Bregolato, professora de educação física, no livro “Cultura Corporal da Dança”, Volume 1, Ícone Editora.

INTEGRAÇÃO

Dançar faz parte da natureza humana. É um meio que o homem encontrou para expressar suas idéias,

suas emoções e sua vitalidade, desde os tempos mais remotos. Assim como a música, faz parte de uma linguagem universal e traduz, de forma singela, a mais pura manifestação da vida.

Isso deve-se à intrínseca relação entre o homem, os sons e o movimento. Primeiro, o homem percebeu o ritmo da vida, os sons ecoados pelos órgãos, o ritmo do coração, da respiração, do pulsar... Depois ele descobriu os sons da natureza, o barulho das águas, o som emitido pelo balançar das folhagens provocada pelos ventos, o canto dos pássaros e os infinitos sons emitidos pelos mais variados animais.

**“A DANÇA INTEGRA O SER HUMANO
CONSIGO MESMO, COM SEUS
SEMELHANTES E COM AS FORÇAS
DA NATUREZA.”**

Rolando Toro

Aos poucos, o homem percebeu, instintivamente, que diferentes tipos de sons provocavam diferentes sensações. Alguns evocavam ternura, outros enchiam de energia, alguns remetiam a estados melancólicos, outros levavam ao êxtase, havia ainda aqueles que despertavam o medo... A proposta do Sistema *Biodanza* é justamente utilizar esta percepção de forma organizada, focando o fortalecimento e desenvolvimento humano, restabelecendo a sua integração e, principalmente, devolvendo-lhe seu bem-maior: saúde, energia e vitalidade.

Nesse sistema, Rolando Toro identificou cinco linhas de vivências, que sintetizam os potenciais inatos dos seres humanos, comuns a todos, e que devem ser desenvolvidos de forma equilibrada ao longo da vida. São eles: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência. “Estas linhas devem desenvolver-se plenamente em cada indivíduo, pois se alguma delas estiver ausente ou debilitada, o indivíduo estará enfermo”, destaca Soraya Gazal.

A linha da Vitalidade refere-se ao ímpeto vital, à energia necessária para enfrentar o mundo em que vivemos de forma a preservar a saúde e o equilíbrio físico e emocional. É a “alegria de viver” e compreende os instintos de conservação da vida, ou seja, a auto-regulação do organismo, função responsável pela fome, sede, saciedade, assim como as respostas de luta, de fuga, e as funções de regulação da atividade e do repouso.

A linha da Sexualidade compreende a capacidade de dar e sentir prazer na vida, a sensualidade e o instinto de reprodução. O fato é que, durante séculos, o corpo foi condenado, relegado, mal-tratado. Agora, buscamos compensar o tempo perdido de forma alucinada. Entretanto, é importante encontrar o equilíbrio e redescobrir o nosso corpo, o que nos dá prazer, seja o mais simples deles, como tomar um banho relaxante ou saborear um prato especial. O prazer, segundo Toro, “é menosprezado na escala de valores convencionais, considerado por muitos como sinônimo de superficialidade, de frivolidade e de materialismo. Todavia, não existe prazer verdadeiro que não provenha da profundidade e do entusiasmo natural para a vida.”

A linha da Criatividade evoca a nossa imaginação, a nossa capacidade de inovação, de construção, de exploração. É como se resgatássemos a “criança interior” e a cultivássemos sempre por perto, para permitir que cada ato, seja sempre criativo e nos leve a novas descobertas diariamente.

A linha da Afetividade está relacionada ao amor em sua forma mais simples e universal, ao amor fraternal, à amizade, ao vínculo, ao instinto de solidariedade e proteção ao próximo. É por meio da afetividade que nos identificamos com outras pessoas e somos capazes de compreendê-las, amá-las e protegê-las. Da mesma forma que estipulamos nossos limites de forma firme e por vezes intensa, rejeitando-as ou, até mesmo, agredindo-as.

Por fim, a linha da Transcendência, como o próprio nome diz, traduz a capacidade de ir além de si mesmo e identificar-se, com os outros seres vivos, com o cosmos, com o universo, com a natureza.

Desenvolver esta linha é experimentar um sentimento único: o de pertencer ao universo, reconhecer-se parte importante de um sistema complexo muito maior.

No Sistema Biodanza, o desenvolvimento destas linhas se dá por meio de vivências, cuidadosamente estruturadas a partir de danças e músicas específicas, que resgatam movimentos de origem primitiva e de caráter universais, ordenados de forma a provocar o renascimento e a integração de um novo ser, preparando-o para lidar melhor com a realidade em que vive, construindo uma ponte entre passado, presente e futuro.

“A DANÇA VEM SENDO, ASSIM,
UM CONJUNTO DRAMÁTICO DE
MOVIMENTOS QUE TÊM UM PODER
DE MUTAÇÃO, DE TRANSFORMAÇÃO
DA REALIDADE”.

Rolando Toro



BIODANZA

NA PRÁTICA

A *Biodanza* é um sistema, onde as vivências são realizadas em grupo, pois considera que o desenvolvimento humano não se dá isoladamente, mas sim, em interação com os outros. Utiliza músicas, movimentos/danças e vivências integrativas individuais, em duplas, trios e grupos. As aulas iniciam com uma parte verbal, com explicações sobre o sistema e troca de experiências vividas nas aulas, seguida por uma parte não verbal, que começa geralmente com uma roda de integração, onde os participantes passam a sentir-se integrantes do grupo e comprometidos com aquele momento de auto-descobertas e crescimento. Após esta vivência inicial seguem várias propostas de movimento/dança, no período de uma hora, onde progressivamente o participante vai superando bloqueios e expressando sua autenticidade e liberdade de movimentos.

A seguir, selecionamos algumas atividades propostas no Sistema *Biodanza*. Muito mais do que exercícios, estas atividades induzem a vivências, que devem sempre ser conduzidas por um facilitador, nome dado ao profissional formado pelo Sistema *Biodanza*. “A diferença entre um exercício e uma vivência é que o exercício pode ser feito de maneira mecânica, já a vivência é realizada a partir da motivação emocional subjetiva de cada pessoa, as vivências de *Biodanza* são estimuladas pela música e pela conexão com o sentido existencial de cada movimento”, explica Soraya Gazal, psicóloga e facilitadora de *Biodanza*, que há 12 anos conduz grupos de vivências semanais e *workshops*.



Caminhar fisiológico

- **Sentido:** A forma de caminhar demonstra como cada um se movimenta no mundo. No nível psicológico, a observação do caminhar dá uma compreensão do caminhante, podendo revelar os estados internos e, até mesmo, refletir a postura frente à vida. As diversas formas com que a Biodanza exercita o caminhar vão desenvolver uma postura de auto-confiança e elevação da auto-estima, abrindo caminhos na vida com responsabilidade e afetividade.
- **Objetivo:** Regular a função motora integral e estabelecer a curvatura da coluna como eixo do movimento. Promove mudança no metabolismo; na percepção do contato dos pés com o chão. Favorece a integração das pernas ao tronco e do peito e pélvis. Este caminhar é uma massagem natural em todo o corpo, colaborando com a integração afetivo/motora, propiciando relaxamento e prazer.
- **Movimento:** Caminhar com todo o corpo, incluindo o sinergismo, que é a alternância do movimento dos braços com o das pernas.
- **Música:** “*Doctor Jazz*”, Tradicional Jazz Band. A música leva a uma conexão com a expressão rítmica natural, impulsionando o caminhante a soltar-se e conectar-se com o desejo de caminhar.



Caminhar com motivação afetiva

- **Sentido:** Esta vivência traz à luz sensações que estavam guardadas dentro da pessoa e estimula a coragem de expressar emoções e sentimentos, de modo que a vida possa adquirir um colorido especial.
- **Objetivo:** A expressão emocional é estimulada facilitando o contato com afetos, amizades, sentimentos de alegria, abertura e vínculo com a vida.
- **Movimento:** Caminhar com o espírito aberto, sentindo o impulso que nasce desde o peito, provocado pela emoção induzida pela música.
- **Música:** “*Night and day*”, Ella Fitzgerald.
A música estimula o participante a entrar em contato com emoções de alegria e intensidade, que deve, então, expressá-las no caminhar e por meio dos movimentos rítmicos e espontâneos.



Sincronização rítmica

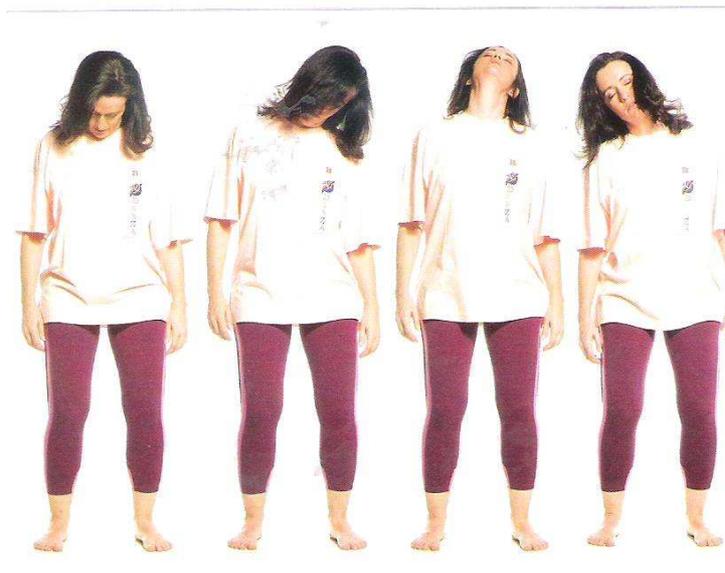
- **Sentido:** Na relação a dois, é necessário que as pessoas se percebam para poder se comunicar de forma autêntica sem que haja dominador nem dominado. Esta vivência reflete os relacionamentos do cotidiano, onde precisamos aperfeiçoar a percepção do modo de agir dos outros, sem, no entanto, inibir nossa própria ação.
- **Objetivo:** Favorece a sintonia entre as pessoas, melhorando a percepção de si mesmo e do outro, regulando o seu ritmo frente ao ritmo do outro.
- **Movimento:** Duas pessoas caminham lado a lado, conectadas inicialmente pelo olhar e depois por uma das mãos e, assim, realizam uma sincronização rítmica dos movimentos, onde o ritmo de ambos deve estar presente, sem que um predomine sobre o outro.
- **Música:** “Hello Dolly”, Traditional Jazz Band.





Segmentares

• **Sentido:** No estilo de vida a que estamos submetidos atualmente, passamos a realizar um grande número de esforços e desprender enorme energia para conter as emoções, isso muitas vezes em função dos papéis pré-determinados pela sociedade, acarretando o acúmulo de tensões que vão se estruturando na musculatura e nas articulações. Estas tensões impedem a expressão autêntica do ser, gerando dissociações entre o pensar, o sentir e o agir, assim como a perda da autorregulação orgânica que é a regulação instintiva das funções e necessidade vitais, a qual devemos respeitar.



Pescoço

- **Objetivo:** Evoca uma vivência de entrega, harmonia e doçura, desbloqueando as tensões musculares desta região, que geralmente são causadas por intensas atividades mentais.
- **Movimento:** Relaxar os músculos do rosto e, com os olhos semi-serrados, girar lentamente a cabeça, sem forçar a extensão para trás.
- **Música:** "Rancho de Nuvens", Tom Jobim.



Peito e braços

- **Objetivo:** Evoca a vivência de liberdade, num movimento de reconhecimento e expansão do dorso e expressão sincera de desprendimento. O movimento é motivado por impulsos que partem da vivência de abrir o peito liberando mágoas e abrindo o coração.
- **Movimento:** Os braços se moverão de maneira expansiva e fluida. Fazer a rotação dos braços abrindo o peito.
- **Música:** "Oh, Baby", George Harrison.



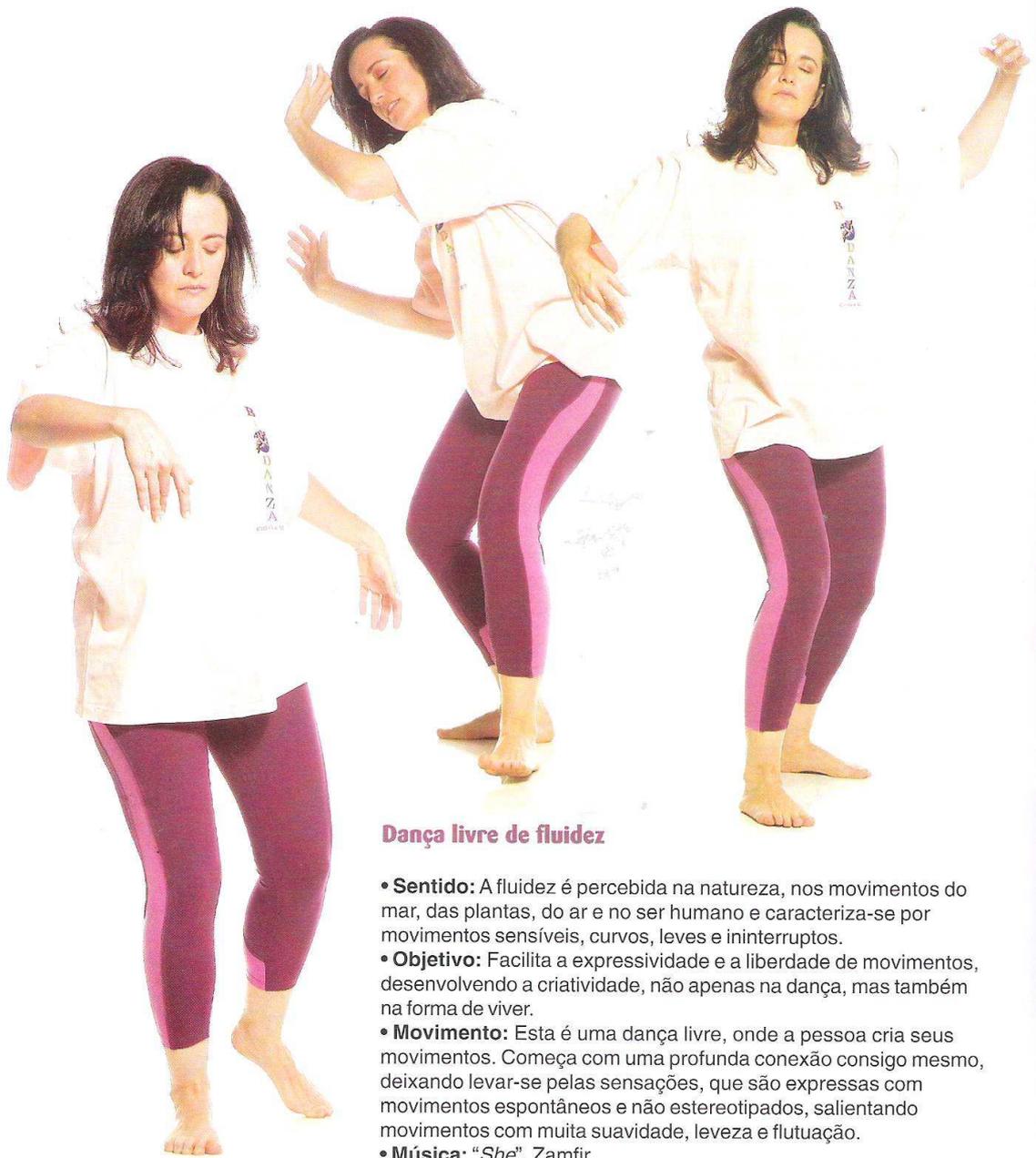
Pélvis

- **Objetivo:** Propicia o relaxamento de tensões relacionadas a conflitos ligados a sexualidade, permitindo a pessoa entrar em contato com o prazer e com a liberdade de movimentos.
- **Movimento:** Com o corpo ligeiramente relaxado, iniciam-se movimentos da pélvis, de forma leve e fluida.
- **Música:** "Oloha oe", Malekowa Guitars.

Elasticidade integrativa

- **Sentido:** O movimento humano é pulsante e faz parte do movimento maior do universo. Sentir-se integrado significa sentir-se inteiro e ao mesmo tempo parte do todo. Para promover uma integração corporal é necessário que o nosso corpo realize movimentos com todas as suas partes integradas, numa mesma pulsação.
- **Objetivo:** Esta vivência consiste em movimentar todo o corpo e principalmente os três segmentos trabalhados anteriormente, de forma integrada, sem tensão e com suavidade. Ir para o chão, o que permite explorar novos movimentos integrativos e de prazer cinestésico.
- **Movimento:** Movimentos ondulantes e a entrega ao som da música, conduzem à sensação de desmanchar-se e, assim, desce-se para o chão, o que permite explorar novos movimentos integrativos e de prazer cinestésico.
- **Música:** "Love Theme", Blade Runner





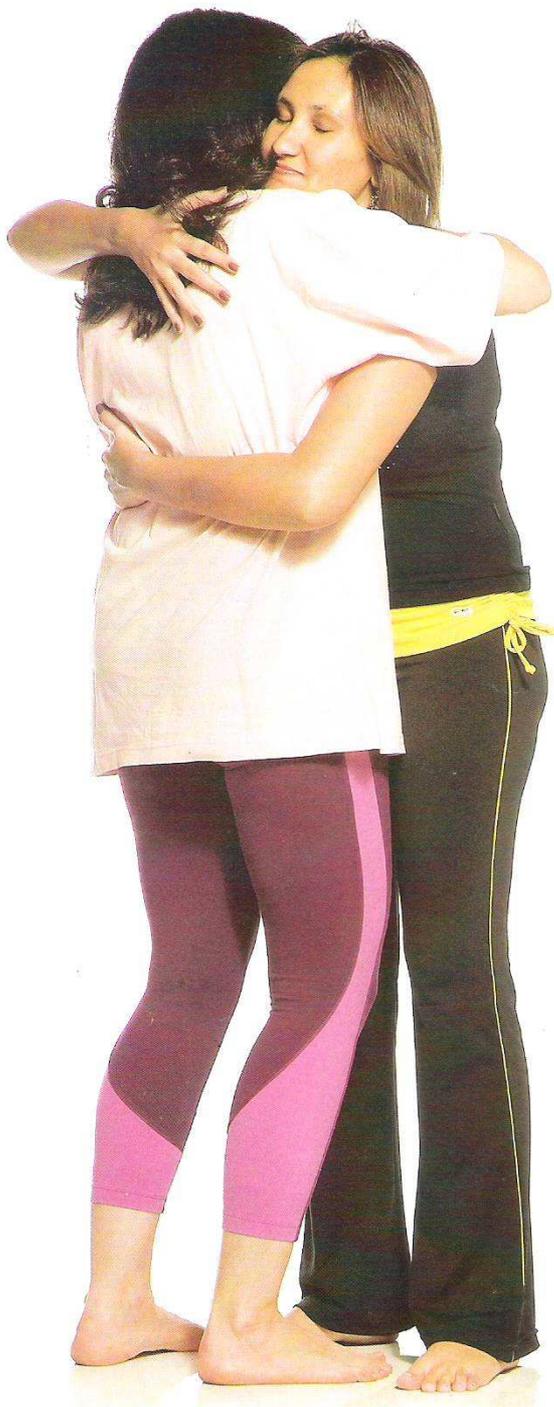
Dança livre de fluidez

- **Sentido:** A fluidez é percebida na natureza, nos movimentos do mar, das plantas, do ar e no ser humano e caracteriza-se por movimentos sensíveis, curvos, leves e ininterruptos.
- **Objetivo:** Facilita a expressividade e a liberdade de movimentos, desenvolvendo a criatividade, não apenas na dança, mas também na forma de viver.
- **Movimento:** Esta é uma dança livre, onde a pessoa cria seus movimentos. Começa com uma profunda conexão consigo mesmo, deixando levar-se pelas sensações, que são expressas com movimentos espontâneos e não estereotipados, salientando movimentos com muita suavidade, leveza e flutuação.
- **Música:** "She", Zamfir



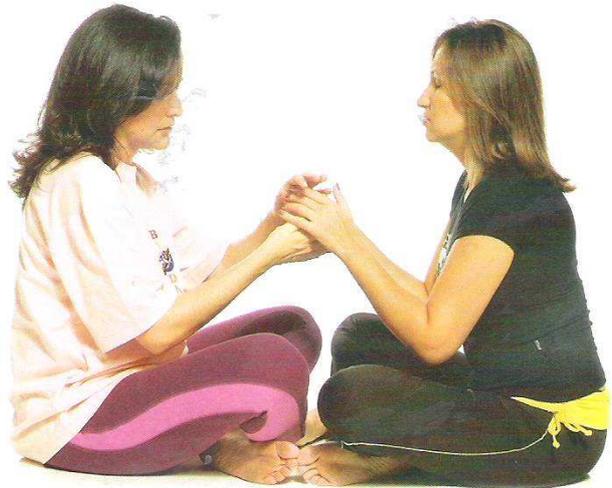
Eutonia de mãos

- **Sentido:** Cada pessoa, no seu jeito de ser e no modo de agir, manifesta a sua existência com mais ou menos rigidez mental e emocional; assim seus movimentos traduzem a possibilidade maior ou menor de uma movimentação corporal contínua, integrada e graciosa. Na relação com o outro existe a possibilidade de sensibilizar a percepção e exercer um relacionamento mais fluido com sintonia e harmonia entre elas.
- **Objetivo:** Estimula a auto-regulação, sentimentos de cooperação e sintonia.
- **Movimento:** Duas pessoas dançam juntas, com os olhos fechados, as palmas das mãos unidas, realizando movimentos leves, de modo desacelerado e sensível.
- **Música:** “*C’era una volta il West*”, Ennio Morricone.



Abraço fraternal

- **Sentido:** Dar e receber afeto são características da afetividade humana. Ao nascer, traz-se geneticamente a predisposição a ser afetivo e esse potencial se desenvolve à medida que o meio em que vivemos e as relações que se estabelecem com os outros favorecem a possibilidade da expressão deste afeto. Abraçar é dizer para o outro, sem palavras, o quanto ele é bem vindo, aceito e querido.
- **Objetivo:** Estimular o companheirismo, a fraternidade, a amizade e a humanidade.
- **Movimento:** O abraço é precedido pelo olhar e pela aproximação progressiva; pouco a pouco os pares se juntam em comunhão de sentimentos fraternais. Após, se despedem mantendo o olhar e trocam de pares.
- **Música:** “Canção da América”, Milton Nascimento.



Acariciamento de mãos em par

- **Sentido:** As mãos possuem uma função fundamental de estabelecer contato com o mundo, são também o foco da ação, da criação e do cuidado humano.
- **Objetivo:** Ter as mãos acariciadas é um elogio ao potencial criativo e afetivo, desenvolve a cumplicidade, a ternura, facilita a expressão afetiva do contato e da carícia
- **Movimento:** Escolhe-se uma pessoa do grupo para formar um par. Sentados no chão, com os olhos fechados, um em frente ao outro, acariciam-se as mãos simultaneamente, com muita suavidade.
- **Música:** “Moonlight Sonata/Adágio”, Beethoven



Posição geratriz de valor

- **Sentido:** As posições geratrizes representam movimentos, gestos originais geradores de outros movimentos. São observados na história da humanidade desde os tempos primitivos, nos desenhos e pinturas das cavernas, até hoje em esculturas e pinturas. Todas as coisas existentes no universo possuem um particular valor, um sentido próprio. Cada ser humano possui um valor de vida, algo intrínseco e inalienável. Reconhecer este valor é conectar-se com a vida, com a grandeza do universo, com a força de si mesmo.
- **Objetivo:** Por meio da posição geratriz de valor a pessoa aumenta a consciência de si mesma e entra em contato com seu valor e dignidade, reconhecendo o seu poder de expressão e fortalecendo sua auto-estima.
- **Movimento:** De pé, os braços cruzados em frente ao peito e as mãos em punho, olhando para a frente com firmeza, altivez e serenidade.
- **Música:** "Assim falava Zarathustra", Strauss.



Dança de expressão da força

- **Sentido:** Os seres humanos podem diferenciar-se ao longo de sua vida mediante inovações de suas respostas frente ao mundo. A autenticidade criativa é parte fundamental da coragem de viver de um modo próprio. Quanto mais o ser é si mesmo, mais manifesta o potencial genético em sua totalidade e assim aumenta a força de sua identidade.
- **Objetivo:** Impulsiona à realização de objetivos, conectando a pessoa com a força, potência e energia vital.
- **Movimento:** É uma dança dinâmica com intensidade nos movimentos, seguindo um impulso interior instintivo e emotivo pleno de vitalidade.
- **Música:** "Crime of the century", Supertramp

Celebração: As vivências de *Biodanza* terminam com danças de celebração em grupo, como rodas alegres e abraços fraternais, resultando em sensações de bem estar que duram por vários dias. Estas, entre outras vivências de *Biodanza*, são planejadas para despertar potenciais de vitalidade, sensualidade, criatividade,