

ESCOLA DE FORMAÇÃO DE FACILITADORES  
ROLANDO TORO-PELOTAS

LILIAN ROSE MARQUES DA ROCHA



**VOZ E POESIA:  
A LINGUAGEM POÉTICA DA BIODANZA**

Porto Alegre  
2005

LILIAN ROSE MARQUES DA ROCHA

Monografia apresentada como requisito parcial para  
obtenção de grau de Facilitador Titular em  
Biodanza.

LILIAN ROSE MARQUES DA ROCHA

Orientador: Carlos Manuel Dias

Porto Alegre, agosto 2005

## AGRADECIMENTOS

### QUE HOMEM É ESTE?

UM MISTO  
DE SÁBIO  
PROFETA  
INOCENTE  
CRIANÇA  
ÁRVORE DA VIDA  
SEIVA VIBRANTE  
DE CLOROFILA.  
RESPIRA AMOR  
INCITA AFETO  
JORRA SEXO  
LIBIDO A FLOR DA PELE.

QUE HOMEM É ESTE?  
QUE MEXE  
COM A MENTE  
COM OS MEMBROS  
COM AS VÍSCERAS  
COM A ESSÊNCIA  
DE HOMENS EM RODA  
GIRANDO EM BEIJOS  
E ABRAÇOS  
QUE CURAM  
QUE CELEBRAM  
QUE ENCARAM  
A NATUREZA  
BRUTA  
BELA  
DE HOMENS  
COMUNS  
VENCEDORES  
DERROTADOS  
EXTASIADOS  
DEPRESSIVOS  
VELHOS  
JOVENS  
"NORMAIS"

SIMPLESMENTE  
HOMENS.

QUE HOMEM É ESTE?  
QUE COMO UMA ÁRVORE  
LANÇA SEUS FRUTOS  
AO MUNDO  
PARA SEREM SABOREADOS  
DEGUSTADOS  
E LANÇA AS SUAS SEMENTES  
DA ÁRVORE  
DA SAÚDE  
DO VÍNCULO  
DO PRAZER  
DA EXPRESSÃO  
DO TODO.

PARA TODOS AQUELES  
QUE QUEIRAM CONHECER  
A METODOLOGIA  
DESTA INTELIGÊNCIA AFETIVA  
DO NEGRO GATO  
MANHOSO  
INOCENTE  
SAFADO  
E MÁGICO  
QUE SE CHAMA  
ROLANDO.

E A RODA GIRA  
E UM HOMEM TORO  
GIRA NA RODA DA VIDA  
BENDITO SEJA  
ESTE VELHO  
HOMEM MENINO  
POETA E ETERNO.

A este gênio poeta Rolando Toro, agradeço pela sua irreverência e estado de êxtase constante e que gerou esta metodologia maravilhosa que transformou a minha vida.

A Cleusa Maria Fré de Miranda que com os olhos brilhantes e a voz aveludada, falou da existência de algo que se chamava Biodanza, um processo transformador. Por seu entusiasmo, fui conferir de perto esse sistema, e, desde então, sete anos atrás, estou em contato estreito com a Biodanza.

A Myrthes Gonzalez, minha primeira facilitadora, espelho de mulher, amiga, guerreira e companheira de tantos momentos importantes nesta estrada da vida.

A Sílvia Eick ,pelo sorriso e afeto; a Mônica Turco, pelo elo mágico que se fez entre nós; ao Sanclair Lemos, pela luminosidade e realismo e ao Sérgio Cruz, pela musicalidade de seu interior.

Ao meu orientador Carlos Manuel Dias, pelo afeto, compreensão e ritmo cadenciado.

A grande família Frater e Escola de Formação de Pelotas, pelos vários momentos de mais pura afetividade.

Aos meus alunos, pela confiança e amorosidade.

Aos facilitadores e alunos de Biodanza que participaram das pesquisas que fazem parte desta monografia, pela disponibilidade e confiança.

A minha família, pelo amor existente entre nós, possibilitando que eu acreditasse que a vida é possível quando cremos no amor.

## **RESUMO**

Esta monografia visa fortalecer a importância da voz, da música ao vivo, da poesia e da linguagem poética nas sessões de Biodanza, como potencializadores do resgate instintivo do ser humano. Pesquisas realizadas com facilitadores, alunos de Escola de Formação de Biodanza e alunos de grupos semanais comprovam a experiência pessoal da autora e dão legitimidade para um maior uso desses instrumentos por parte dos facilitadores nos processos vivenciais. As pesquisas demonstram que o canto e a poesia, assim como a dança, são movimentos plenos de sentido.

## **ABSTRACT**

This monograph aims to strengthen the importance of the voice, live music, poetry and poetical language in Biodanza's classes as powerful elements to recover the human being's instinct. Researches done with Biodanza's teachers, participants of Biodanza's Graduate School and weekly groups prove the author's personal experience and make larger Biodanza's teacher's use of these instruments legal in living processes. The researches show the song and poetry, as well as the dance, are plenty of sense movements.

## **O QUE É BIODANZA?**

É DANÇAR A ESSÊNCIA DO UNIVERSO  
É GRITAR O SEU NOME DE PEITO ABERTO  
É DESCOBRIR O SEU ESPELHO  
NO OLHAR E NO SORRISO DO OUTRO  
É VIVENCIAR O SENSÍVEL TOQUE DO AFETO,  
DO MERECIMENTO, DO AQUI E AGORA.  
É ESTAR PRESENTE  
PARA QUE SE POSSA TER UM FUTURO  
É ACREDITAR NO MISTÉRIO DA VIDA  
É FAZER PARTE DA SINFONIA ORGÂNICA  
QUE GERA UM SER VITAL,  
AFETUOSO, CRIATIVO, PRAZEROSO  
E CONECTADO CONSIGO, COM OS OUTROS  
E COM O COSMOS.



## APRESENTAÇÃO

Por que o tema Voz e Poesia?

Há muito tempo, o canto, a voz como essência e como identidade, representa para mim o estar vivo, uma pulsação diferenciada, um encontro comigo mesma e um estar presente com as outras pessoas.

Canto deste a barriga de minha mãe, e canto porque sei que as notas são infinitas, que são capazes de formar uma helicoidal de energia, de força, de unidade com o Todo, com o Divino.

Comecei a tocar violão aos dez anos de idade, primeiramente com professoras particulares, após isso, estudei no Liceu Musical Palestrina, onde a intenção era aprender a teoria musical. Dessa maneira, conheci o Mundo da Música. Tocando violão percebi o quanto a voz era importante na transmissão de mensagens para aqueles que estavam dispostos a ouvir e sentir a música. Com o passar do tempo, fui trabalhando com música em bandas, grupos vocais, em duplas e isoladamente, até chegar em um ponto em que fui convidada a participar do Coral da Aliança Francesa. Neste coral, além de ser do naipe dos contraltos, fui convidada, pelo seu regente, para auxiliar no ensaio de naipes femininos. Com o passar do tempo, comecei a frequentar outros corais, nos quais também era solicitada no auxílio da técnica vocal.

Verifiquei, então, que era necessário um aprimoramento teórico, o que foi realizado na Academia de Música Prediger, e com vários professores de técnica vocal, com ênfase ao estudo de Improvisação e Harmonia, Teclado e Técnica Vocal.

Neste período começaram a surgir novas propostas musicais, nas quais era imprescindível a Técnica Vocal. Estive ligada a corais como: Coral da Aliança Francesa e Coral Casa de Cultura Mário Quintana, até que surgiu o Coral do CECUNE (Centro Ecumênico de Cultura Negra), em que comecei como integrante-fundadora e depois fui convidada a ser regente e professora de técnica vocal.. Neste percurso, sempre priorizei a técnica vocal, não apenas como expressão vocal, mas, principalmente a voz como presença, como identidade, como referencial da essência de cada um de nós, pois “A voz é nossa respiração audível” (Ricardo Oliveira). E nesse processo de reconhecimento da voz como identidade, surgiram outros trabalhos individuais, em duplas e em grupos vocais locais. Logo após esse período, montei um grupo vocal no meu local de trabalho (Vocal Expressão), do qual sou a coordenadora vocal.

Então, surgiu a Biodanza em minha vida. Resolvi ingressar na EFFBRT-Pelotas, comecei a me aprofundar no estudo do duo Biodanza e Voz. Iniciei a realização de aulas específicas de Bidanza e Voz, para os futuros facilitadores da Escola de Formação de Pelotas, e, dedicando-me, a seguir, à realização de maratonas de final de semana com essa abordagem. Complementando esse trabalho, criei um curso que se chama Ritmo Interno. Seu enfoque é as pulsações dos ritmos internos de cada um, interagindo com o meio; e um trabalho específico de Técnica Vocal, em que propicia-se a expressão da identidade de forma orgânica e integrada.

Desde muito cedo, comecei a escrever poemas, porque acredito que a poesia é uma veia artística extremamente expressiva que nos permite estar em contato direto com o nosso instinto, com a nossa essência; e ela só tem valor no momento em que a colocamos para fora, parindo a nós mesmos, movendo-nos em direção às outras pessoas e mostrando essa força maior criativa. Por isso, acredito tanto na linguagem poética da Biodanza, nas suas consignas

poéticas , porque elas alcançam o cerne primitivo, instintivo de cada um, dando a sua mensagem original e primária.

### **NO INÍCIO DE TUDO**

ERA O CANTAR  
INCESSANTE  
DA VIDA  
PULSANTE  
QUE NÃO SE CALA  
QUE NÃO DESISTE  
E QUE TRANSMUTA  
O CÍCLO RÍTMICO  
DA EXISTÊNCIA.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 A VOZ</b> .....	14
2.1 O que é a Voz? .....	14
2.2 Voz expressão da Identidade .....	15
2.3 Biodanza e Voz.....	18
2.3.1 <i>Mito de Orfeu</i> .....	18
2.3.2 <i>Vivências</i> .....	19
2.3.3 <i>Experiência pessoal</i> .....	21
2.3.4 <i>Pesquisa</i> .....	22
<b>3 MÚSICA AO VIVO NAS VIVÊNCIAS DE BIODANZA</b> .....	25
3.1 Pesquisa .....	25
<b>4 A IMPORTÂNCIA DA CONSIGNA</b> .....	28
4.1 Pesquisa .....	28
<b>5 A POESIA NA BIODANZA</b> .....	32
5.1 A Linguagem Poética .....	44
5.2 Pesquisa .....	45
<b>6 DISCUSSÃO DE RESULTADOS</b> .....	48
<b>CONCLUSÃO</b> .....	50
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	51
<b>APÊNDICE</b> .....	53

# 1 INTRODUÇÃO

“Toda enfermidade é um problema musical e a cura consiste em encontrar uma resolução musical” (NOVALIS).

*In principium erat verbum*, está no início do primeiro capítulo do Evangelho segundo São João, que foi traduzido como “No começo era o Verbo”, ou “No começo era a Palavra”, ou ainda “[...] o Vocábulo”. Porém, pensando melhor, traduziu-se “*verbum*” como “[...] o Som”, ou então “[...] o Canto”. A sua argumentação está baseada na tradição imemorial, na qual o Criador era tido como um canto infinito, e a cristalização desse canto era a pura Criação. A partir dessa idéia, compreende-se o pensamento de Pitágoras, de acordo com o qual a estrutura da música permitiria e seria suficiente para explicar a estrutura do Universo. Sendo assim, o estudo da música tornava-se a chave do conhecimento do Cosmos.

Conforme Novalis, poeta alemão, o homem é um ser que possui geneticamente todas as harmonias e ressonâncias do universo. Porém, com o passar do tempo, foi perdendo a sua capacidade de harmonia, por viver neste mundo, cada vez mais caótico e desintegrador. Há urgência em resgatar esse homem profundamente musical.

Segundo Rolando Toro, criador da Biodanza, esse sistema propõe-se a restaurar no homem o vínculo original com a espécie, como totalidade biológica, e em relação ao universo, na condição de totalidade cósmica. Para isso, na sua metodologia utiliza a música, o canto, o movimento e situações de encontro em grupo que possibilitam a indução de vivências integradoras. Possibilitando que o ser humano acesse a consciência de si e do mundo, por

meio da vivência (viver o “aqui e agora” com grande intensidade, envolvendo a cenestesia, as funções viscerais e emocionais).

A Biodanza resgata o movimento pleno de sentido e a voz humana, que é a cadência dos aparelhos respiratório ,fonador, articuladores, ressonador. Quando eles se integram, através da ressonância da totalidade do corpo de cada pessoa, ela se torna essencialmente emoção e expressão da identidade desse ser, pois, desse modo, ele é a mais pura música.

Não podemos esquecer que a palavra, nas vivências de Biodanza, deve ser emocionada, para que aquela possa gerar a dança, e não uma ação intensamente cognitiva. São utilizados o grito, as vozes onomatopéicas, o canto, o coro, os jogos glósicos e o uso de mãos e pés para produzir sons e a entoação de certos mantras, podendo ser acompanhados por instrumentos de percussão, unidos sempre ao movimento corporal.

De acordo com Rolando Toro, a palavra pode evocar vivências do originário do ser ou a linguagem se conecta com a gênese atual da vida quando o ato poético estiver conectado com a essência, em um ato profundamente vivencial; em que o mistério da vida é descortinado e a percepção do universo é expressão da pura criação.

“A Biodanza, mais que uma ciência, é uma arte, uma poética” (Rolando Toro).

## **2 A VOZ**

### **2.1 O que é a voz?**

“A Voz é o Eco da Alma” (PITÁGORAS).

“A Voz é a nossa respiração audível, é uma mensagem de dentro para fora, é a expressão sutil das individualidades, é o som desse instrumento chamado Homem” (OLIVEIRA, 1996).

A nossa voz existe desde o nosso nascimento e apresenta-se através do choro, do riso e do grito e dos sons da fala, é um poderoso meio de comunicação do indivíduo e uma forma básica de comunicação entre as pessoas.

A voz carrega inúmeras informações sobre a mensagem que queremos transmitir, revela quem nós somos; é uma de nossas identidades.

No dia-a-dia, através da voz expressamos nossos sentimentos e nosso estado físico e emocional.

A voz é produzida pelo trato vocal a partir de um som básico gerado na laringe e se utiliza de órgãos vitais de outras funções do corpo, como: pulmões, laringe e nariz (sistema respiratório), faringe, boca e língua (sistema digestivo).

As pregas vocais (antigamente chamadas e cordas vocais) são duas dobras, formadas por músculo e mucosa, situadas em posição vertical dentro da laringe, funcionando como um esfíncter que protege a entrada de corpos estranhos na via respiratória.

Quando respiramos, as pregas vocais ficam afastadas entre si, permitindo a entrada e a saída do ar, quando produzimos a voz, cria-se uma pressão de ar sob as pregas vocais, fazendo com que elas se aproximem e vibrem. Esse som gerado na laringe é ampliado pelas cavidades de ressonância (laringe, faringe, boca, nariz e seios paranasais). Os sons da fala são articulados na cavidade bucal por meio de movimentos da língua, lábios, mandíbula e palato, modificando o fluxo de ar vindo dos pulmões e projetando o som para o ambiente.

A respiração, nesse processo, é de suma importância, pois ela dita o ritmo interno (pulsção constante) mais evidente da voz.

“Respirar dentro do sentido existencial é um ato musical. Respirar toda a essência do universo é um ato místico de concentração da vida” (TORO In: "A vivência").

“ Considera-se que o canto brota de uma fonte misteriosa, que anima toda a criação, todos os animais, seres humanos, árvores, plantas e tudo que ouvir. Na literatura oral, diz-se que tudo que tem “seiva”, tem Canto” (Clarissa Pínkola Estés).

Na expiração falamos ou cantamos e na inspiração silenciemos. Podemos chamar, então, a inspiração e a expiração como o ritmo binário básico da respiração; ou seja, contração e relaxamento dos músculos do diafragma e abdômen pulsando por opostos simultâneos.

Todos os pulsos orgânicos são intimamente relacionados. Sendo assim, a frequência respiratória faz parte do equilíbrio dinâmico do organismo como um todo. Por isso, a voz, como respiração audível, explicita o nosso universo interior, não apenas por palavras, mas através dos ritmos, dos seus timbres, da sua musicalidade.

## **2.2 Voz expressão da identidade**

“A personalidade humana reflete-se no som da pessoa” (Paul Morse).

Todas as pessoas possuem um certo padrão tímbrico característico de sua individualidade. O timbre é a personalidade de cada voz. Todas as vozes possuem



características próprias e únicas que as diferenciam das demais; é como se fosse a impressão digital. Ele é determinado por vários elementos: a estrutura anatômica dos órgãos fonadores, a capacidade das cavidades de ressonância e o número e a ressonância de harmônicos que acompanham os sons e que são determinados pelas dimensões das pregas vocais.

Cada ser humano possui uma voz distinta, singular e particular, com um modo próprio de arranjar os seus sons harmônicos, com um timbre próprio no contato e na expressão de seu mundo interior.

Somos instrumentos musicais, e cada instrumento (e cada voz) com a sua particularidade. Os Sufis dizem que cada pessoa é um instrumento da Orquestra do Universo Inteiro (OLIVEIRA, 1996).

A identidade de cada ser humano é a sua essência. Segundo Santo Agostinho, a identidade é o mais íntimo daquilo que se é intimamente. É o núcleo de como sinto o mundo e como me diferencio dele. É um continuum de consciência e vivência de ser.

De acordo com Rolando Toro, a vivência primordial da identidade acontece com a expressão endógena do ser vivo. E essa experiência está intimamente ligada ao humor endógeno e à estimulação externa, por ter uma origem visceral.

Conforme Rolando Toro (2002), a importância que Jacques Lacan atribui à linguagem, na estruturação da identidade, deve ser levada em consideração, mas não deve ocultar os antecedentes primários: a protovivência de comunicação e as linguagens pré-verbais.

Protovivências são experiências do recém-nascido, durante os seus seis meses iniciais de vida, caracterizados pelas primeiras respostas aos estímulos internos e externos. Tais respostas são aprendidas e deixam uma impressão sobre a qual se desenvolvem as vivências posteriores.

Protovivência de Criatividade: a Expressão e a Curiosidade- A criança começa a fazer ruídos, pequenos murmúrios, gritos onomatopéicos, em que manifesta uma protolinguagem.

A mãe, caso seja atenta, começa a entender o que o bebê quer expressar. E, assim, lentamente, a criança começa a desenvolver a linguagem: o sim e o não, o protesto, o sorriso, o canto e o diálogo.

Rolando Toro (2002) considera o canto, o grito assim como a dança, condições inatas do ser humano.

Nesta vivência da identidade há dois estados diferentes, segundo Rolando Toro. Um relativo às primeiras noções sobre o próprio corpo, e o outro, às primeiras noções sobre o fato de ser diferente dos demais seres humanos.

Na Biodanza, quando utilizamos a voz, reforçamos, nas vivências, a identidade saudável; exaltando as características do participante, sendo valorizado, respeitado, ouvido, aceito e amado; o participante sente o seu potencial na expressão criativa.

O corpo humano é um verdadeiro instrumento musical. Quando utilizamos a nossa voz, ela se torna a música desse instrumento, e nesta gestalt de movimento e emoções o som criado se funde com a identidade, em um processo integrado e transcendente. Não escutamos puramente o som, uma vez que somos o som. Afinal, o som repercute em todas as nossas células através de mecanismos sutis e complexos de ressonância.

Exercícios criados por Rolando Toro, cujo objetivo é o aumento da Identidade e sua utilização tem como fim o aprimoramento da voz: Canto individual expressivo (emergente), Canto melódico (letras m, s, r), Grito primal, Palavra melódica, Coro rítmico (ace-sita-hum, samba cananda, camina, bum-va), Solo rítmico, Canto sufi.

No Modelo Teórico da Biodanza há o continuum identidade-regressão, em que à medida que diminui a consciência de nossa identidade, há uma alteração do nosso estado, ocorrendo a diminuição ou a anulação da atividade voluntária e cortical. Esse é o estado de regressão. Neste caso, podemos utilizar o exercício Coro da Caña Divina que leva a níveis progressivos de transe.

## 2.3 Biodanza e voz

“A música é um movimento de vida que nos transmite toda a harmonia rítmica do universo, que nos impulsiona a dançar a vida” (Sérgio Cruz, 1999).

A dança da voz acontece na Biodanza quando aquela está integrada ao movimento pélvico, abdominal, diafragmático, peitoral, cervical e oral da dança, interagindo com a ressonância dos braços, mãos, pernas e pés fluindo livres e integrados. Revelam toda a emoção e expressão da nossa essência.

A palavra, quando expressada de maneira emocionada, é pura dança contagiada pelo ritmo e pela nossa respiração e movimentos internos e expressões externas.

Segundo Sérgio Cruz: “Através do canto, conseguimos a vivência, que é a vibração que cura, a pulsação que penetra, que envolve e que dissolve.”

### 2.3.1 Mito de Orfeu

O mito de Orfeu dá fundamento mítico e clarifica aspectos arcaicos da Biodanza.

O legado de Orfeu é o poder do canto, da música e da poesia, capaz de induzir processos de transformação no ânimo humano.

Orfeu ganhou uma lira de Apolo e as Musas o ensinaram a tocá-la, já que aquele possuía o dom e o poder de encantar com a sua música e o seu canto.

Orfeu, filho do rei Trácio Eagro e da musa Calíope, foi o cantor, o músico e o poeta mais famoso de todos os tempos. Com a sua música acalmava os animais ferozes, comovia as plantas e pedras, as árvores dançavam e ocasionava transformações no ânimo humano.

O homem civilizado perdeu a sensibilidade auditiva à música e o mito de Orfeu nos permite reencontrar os sons e ritmos universais, como os sons das cascatas e do vento, o balançar das folhas, a alternância do dia e da noite, as fases lunares, o ritmo do batimento cardíaco e o ritmo respiratório.

Orfeu foi capaz de enfrentar a morte ,descendo aos infernos, por amor.

A relação da Biodanza com o mito de Orfeu:

1) O poder transformador da música, ocasionando mudanças no espírito e nos processos biológicos;

2) A música sendo capaz de seduzir a morte: a música interagindo com as partes mortas do inconsciente e facilitando o renascimento espiritual;

3) A radicalização da experiência vivida, por meio da qual o conhecimento do inferno nos permite ascender à luz e elevar o canto.

### 2.3.2 *Vivências*

Os exercícios Grito de Identidade, Coros Guerreiros, Coro da Caña Divina são bastante conhecidos, mas tenho utilizado em minhas aulas outros exercícios de Biodanza que podem também ser vivenciados com a nossa respiração audível.

Aqui, esses exercícios estão divididos dentro das cinco linhas de vivência da Biodanza: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência. Esta lista foi pesquisada na monografia para titulação em Biodanza de Jussara Silveira da Rosa (1996).

#### **VITALIDADE**

- ♣ Caminhar e emitir som da pulsação do coração;
- ♣ Caminhar, prestando atenção na respiração, soltando som na expiração;
- ♣ Caminhar rítmico, com emissão de som rítmico;
- ♣ Coros guerreiros: Acesita Hum, Samba Kananda Kamina Bum Va;
- ♣ Extensão harmônica;
- ♣ Fluidez conduzida;
- ♣ Fluidez com deslocamento;
- ♣ Fluidez em grupo;
- ♣ Girar a dois;
- ♣ Jogar para o alto;
- ♣ Roda tribal com marcação rítmica dos pés e emissão de sons;
- ♣ Sincronização a dois, com emissão de voz, salientando a melodia;
- ♣ Trenzinho;
- ♣ Valsa a dois.

## SEXUALIDADE

- ♣ Acariciamento das costas com o canto;
- ♣ Acariciamento de rosto com canto;
- ♣ Acariciamento profundo de cabelos com canto;
- ♣ Canto sobre o corpo a dois ou a três;
- ♣ Elasticidade integrativa;
- ♣ Grupo compacto com canto;
- ♣ Roda de comunicação;
- ♣ Roda de contato mútuo de mãos, um de frente para o outro;
- ♣ Roda de movimentação pélvica.

## CRIATIVIDADE

- ♣ Brincadeira com voz, em roda, para criar sons, de frente, repeti-los de lado, acrescentar outro som (com gestos);
- ♣ Cantar para o outro;
- ♣ Canto do nome;
- ♣ Criar linguagens (a três);
- ♣ Dança livre com canto;
- ♣ Dar e receber a flor;
- ♣ Expressão gráfica da emoção com canto;
- ♣ Grito de identidade – “Eu sou”;
- ♣ Polifonia livre;
- ♣ Roda de ativação suave ou progressiva com emissão de sons;
- ♣ Roda de integração ( boas vindas com emissão de sons).

## AFETIVIDADE

- ♣ Abraços;
- ♣ Acariciamento de mãos com canto a dois;
- ♣ Acariciamento suave do rosto;
- ♣ Acariciamento das costas;
- ♣ Acariciamento superficial de cabelos;
- ♣ Acariciamento de peito com canção de ninar;
- ♣ Canto do nome do outro, a dois;
- ♣ Canto no ouvido a dois, simultaneamente;
- ♣ Canto sobre o corpo a dois ou três;
- ♣ Colo com cantiga de ninar;
- ♣ Comunicação eutônica com os pés, com canto;
- ♣ Dança a dois, em que um é o instrumento que soa, enquanto o outro toca suavemente(corpo sonoro);
- ♣ Diálogo de voz;
- ♣ Encontro de mãos e conexão com o olhar;
- ♣ Escutar o coração do outro;
- ♣ Eutonia de dedos a dois com canto;
- ♣ Eutonia de mãos a dois com canto;
- ♣ Invocar pais internos;
- ♣ Movimento de entrega e confiança (pêndulo);
- ♣ Ninho com cantiga de ninar;

- ✿ Oferecer o coração;
- ✿ Pedir amor;
- ✿ Respiração dançante;
- ✿ Roda de acariciamento das costas (sentados)
- ✿ Roda de compressão e descompressão das mãos;
- ✿ Roda de despedida;
- ✿ Roda de embalo;
- ✿ Roda de entrega, deitados (saída do acariciamento das costas);
- ✿ Roda de olhares;
- ✿ Roda de olhares conduzida pelo facilitador;
- ✿ Roda pulsante (de coração a coração);
- ✿ Roda de pulsação de energia, sentados, percebendo a pulsação e passando pelo apertar das mãos;
- ✿ Segmentar de pescoço a dois.

### **TRANSCENDÊNCIA**

- ✿ Batismo de luz;
- ✿ Canto no corpo, a dois ou três;
- ✿ Círculo de energia com som primal (OM);
- ✿ Coro ao sol (AUM, OM);
- ✿ Coro com emergente (grupo - caña divina; um no centro - melodia livre);
- ✿ Coro de “Caña Divina”;
- ✿ Coro melódico (caracol: aaa...aaa...modulando);
- ✿ Regressão ao estado de criança, com proteção e cantiga de ninar;
- ✿ Roda de batismo de luz - duas rodas concêntricas, um e frente para o outro;
- ✿ Roda de fluidez;
- ✿ Transe de acariciamento;
- ✿ Transe de suspensão.

#### *2.3.3 Experiência pessoal*

Tem sido gratificante facilitar maratonas de Biodanza e Voz. Sentindo e presenciando a transformação de um corpo rígido em um corpo vibracional, que permite através do desbloqueio da voz a mutação do corpo, transformando-se em uma perfeita caixa de ressonância que entra em contato íntimo consigo, com o outro e com o Todo.

Dessa forma, o homem torna-se o mais puro instrumento. Transforma-se em dança, movimento e música que encanta e se deixa encantar.

Ritmo  
 Pulsar  
 Da vida oceânica  
 Que mergulho  
 Enquanto ouço  
 O silêncio rouco  
 Da pausa  
 Inquieta  
 Que bombeia  
 O teu coração.  
 E só assim  
 Mergulho  
 Na fonte  
 Inesgotável  
 Da batida  
 Sincopada  
 E alucinada  
 Da Paixão.

E grito  
 Na cadência  
 Descompassada  
 Do meu momento  
 Buscando a harmonia  
 Desta expressão de vida,  
 De força e de luz.

Transito entre  
 A certeza do sopro  
 E a verdade da criação  
 E aqui e agora me revelo  
 Mulher, estrela,  
 Terra, luz e água  
 Na ressonância  
 Do amor  
 Do olhar  
 Do meu pulsar  
 Que é também o teu.

#### *2.3.4 Pesquisa*

Achei importante realizar uma pesquisa com alunos e facilitadores de Biodanza, a respeito das sensações sentidas durante uma aula de Biodanza e Voz, bem como as dificuldades encontradas neste tipo de vivência. Realizei algumas entrevistas ao vivo e outras por e-mail.

**Resultados:** 19 pessoas responderam.

As perguntas foram as seguintes:

1 – Como você se sente em uma aula de Biodanza e Voz?	Nº	%
Sente dificuldade em expressar-se	5	26
Expressa sua Identidade	5	26
Tem sensação agradável	5	26
Tem a sensação de que precisa trabalhar mais a voz	3	16
Sente prazer	3	16
Sente prazer	3	16
Tem preconceito com a própria voz	1	5
Falta de segurança	1	5
Sente-se potente	1	5
Entra em estado de transe	1	5
Sente-se integrada ao grupo	1	5
Tem harmonia com o grupo	1	5
Fica em segurança quando está com o grupo	1	5

2 - Você encontra alguma dificuldade para entrar em vivência?	Nº	%
Não tem dificuldade	16	84
Outra forma de entrar em vivência	1	5
Acha mais difícil	2	11

3 - E no final da aula de Biodanza, quais são as sensações que permanecem?	Nº	%
Tem sensação de bem estar	6	12
Tem vontade de cantar	4	21
Sente-se transcendente	3	16
Expressa-se melhor	3	16
Está com maior comunicação	3	16
Falar mais as coisas que gosta	2	11
Torno-se mais afetiva	1	5
Sente-se mexida	1	5
Adquiriu maior posicionamento na vida	1	5
Sentiu alívio	1	5
Sair cantando	1	5
Ganhou energia vibracional	1	5
Melhorou envolvimento consigo mesmo	1	5
Melhora a respiração	1	5
Destranca a garganta	1	5
Mudam aspectos dentro das 5 linhas de vivência bem importantes	1	5

### Discussão dos resultados

Durante a aula de Biodanza e Voz as pessoas apesar de sentirem dificuldade na sua expressão vocal, muitas vezes por ter preconceito com a sua própria voz, conseguem sentir



uma sensação muito agradável e se dão conta da importância da voz como expressão de identidade.

Não encontram dificuldade em entrar em vivência. E ao final da aula, a grande maioria tem uma enorme vontade de comunicar-se melhor, sair cantando, transmutado, com uma grande sensação de bem-estar.

### **Conclusão**

A voz, em Biodanza, ainda é muito pouco utilizada, quando conseguimos desmanchar as couraças que tencionam o nosso corpo e permitimos que as nossas emoções se expressem, através dos mais diferentes sons, que vêm das nossas vísceras. Dessa maneira, somos capazes de parir a nós mesmos. E então, os velhos mandados, como:- Não grita, tua voz é muito aguda; ou – Pare de cantar, és muito desafinada; ou ainda –Não cante, isso não é para gente decente!) ficarão para trás e teremos o prazer e a coragem de fazer o caminho da transformação amorosa através da voz na Biodanza.

### **3 MÚSICA AO VIVO NAS VIVÊNCIAS DE BIODANZA**

Tenho utilizado em minhas aulas instrumentos de percussão; alguns harmônicos e em alguns momentos vocalizes e música à capela, o que tem ocasionado maravilhosos resultados em harmonia, integração e confiança do grupo.

Para isso, é necessário seguirmos os atributos da música orgânica: fluidez, harmonia, ritmo, tom e unidade de sentimento.

A música, na Biodanza, é o primeiro componente da tríade música- movimento- vivência. Sendo assim, a sua escolha é de fundamental importância, pois através dela é induzido os movimentos e as vivências integradoras.

Esta música deve ter coerência entre prolepse e desenvolvimento musical, conteúdo emocional definido e intenso, presença de um tema musical estável e presença de um tema musical que expresse um estado de ânimo elevado.

#### **3.1 Pesquisa**

A pesquisa foi realizada com alunos e facilitadores de Biodanza em entrevistas ao vivo ou por e-mail. Ao fazer as entrevistas, meu objetivo era saber como as pessoas lidam com a surpresa da utilização de música ao vivo, já que esse recurso é muito pouco utilizado em Biodanza.

**Resultados:** 20 pessoas responderam.

As perguntas foram as seguintes:

1 – O que você acha da utilização de música ao vivo nas vivências de Biodanza?	Nº	%
Sensação de bem-estar	7	35
Sensação diferente	5	25
Necessidade de ter ambiente, voz e instrumento adequados	5	25
Demora para perceber que era música ao vivo	4	20
Sensação de música mais presente	4	20
Muito forte	3	15
Pouca experiência	3	15
Potencializador	2	10
Mais pessoal	2	10
Legal	1	5
Superbacana	1	5
Não é potente	1	5
Mais fantástica	1	5
Maior vibração	1	5
Muito interessante	1	5

  

2 - Isso facilita ou dificulta entrar em vivência?	Nº	%
Facilita	15	75
Não sabe	4	20
Dificulta	1	5

### **Discussão de resultados**

A utilização de música ao vivo aparece como algo inovador, diferente, tanto que algumas pessoas demoram para perceber que não é música mecânica. A maioria delas sente uma sensação agradável e percebe a música mais presente. Não podemos esquecer, contudo, a importância do ambiente, da voz e do instrumento utilizados, que devem ser adequados à proposta da aula.

A grande maioria dos alunos e facilitadores não apresenta nenhum tipo de dificuldade para entrar em vivência.

### **Conclusão**

A música ao vivo, quando bem utilizada em Biodanza, pode trazer resultados qualificadores na proposta de vivência. Porém, é necessário sempre criar um ambiente

apropriado, em que o tipo de voz e o tipo de instrumento sejam adequados à proposta da curva da aula. O fato de ser o facilitador, uma terceira pessoa, o grupo inteiro ou uma fusão entre o facilitador e uma terceira pessoa que executa a música, é determinante na busca da harmonia e da integração do grupo. Por isso, deve ser muito bem estudado, antes de ser realizado, pois às vezes o improvisado pode causar erros, ou até mesmo ao utilizar-se uma terceira pessoa que não conheça Biodanza, o que não é recomendável.

Exemplo de uma aula utilizando apenas música ao vivo:

### **VIVÊNCIA**

- 1) Roda de Iniciação  
Música ao vivo- voz e instrumento harmônico
- 2) Roda Pulsante de Coração a Coração  
Som do coração: tum-tum
- 3) Caminhar em grupo emitindo o som do coração  
Duas passos para frente, 1 passo para trás e quando chega na frente grita VIDA
- 4) Enfrentamento  
Grita HÁ....grita o nome....troca um beijo
- 5) Caminhar com “boca chiusa”  
Vários tons, caretas, regulação da respiração
- 6) Sincronização a dois com emissão de voz  
Acesita Hum
- 7) Roda Expressiva  
Samba Cananda
- 8) Roda de Embalo com emissão de sons  
Música ao vivo- voz e instrumento harmônico
- 9) Coro da Caña Divina
- 10) Roda de Olhares  
Música ao vivo-voz e instrumento harmônico
- 11) Encontros ouvindo o coração  
Música ao vivo- voz e instrumento harmônico
- 12) Cantar o nome do outro a dois
- 13) Poesia Coletiva
- 14) Roda Tribal com batida rítmica e emissão de som  
Instrumentos de percussão e vozes

## **4 A IMPORTÂNCIA DA CONSIGNA**

Dentro da aula de Biodanza, a consigna é uma explicação breve que o facilitador dá ao grupo sobre o exercício que se vai realizar.

Existem quatro elementos que fazem parte da consigna. Geralmente usa-se a consigna em torno de dois elementos quando se explica o exercício.

Os quatro elementos da consigna são nome do exercício; o modo como realizá-lo, seguido de demonstração; efeito do exercício sobre o organismo e a importância do exercício como fonte de vivência determinada e sua projeção existencial.

É importante que a consigna seja adaptada ao tipo de aula realizada (de iniciação ou de aprofundamento). Já que esse tipo de explicação é determinante na qualidade das vivências. Quando o facilitador compromete-se, entusiasma-se e dá permissão, o ânimo dos alunos é transformado, pois esses sentem que o ambiente é afetivo e propício para a entrega. Por outro lado, quando falta expressividade, conteúdo e exaltação na consigna não se alcança o objetivo da aula de Biodanza.

A consigna é responsável por motivar o movimento e a vivência. Devido a esse papel, é fundamental que o facilitador tenha uma boa dicção: corretas respiração e articulação das vogais e consoantes, imitação da voz falada, projeção, ritmo, variação e colorido da voz.

### **4.1 Pesquisa**

A pesquisa foi realizada com facilitadores ou alunos de uma Escola de Formação de Facilitadores de Biodanza licenciados, através de entrevistas ao vivo ou por e-mail. Ao fazer

essas entrevistas, meu objetivo era verificar como os facilitadores percebem a sua voz durante a consigna em uma aula de Biodanza.

**Resultados:** 19 pessoas responderam.

A pergunta foi a seguinte:

1 – O que você acha da sua voz na consigna?	Nº	%
Tenho que trabalhar a voz	9	47
Tenho voz baixa	4	42
Força-me para falar mais alto e mais claro	4	21
Tenho uma voz legal	4	21
Tenho voz fraca	3	16
Tenho voz suave	3	16
Tenho voz calma	3	16
Tenho voz emocionada	3	16
Sinto que as pessoas gostam	3	16
Não questiono a minha voz	2	11
Tenho boa colocação da voz	2	11
Não sei falar em sussurro	2	11
Tenho voz com tonalidade	2	11
Adapto a voz ao tipo de vivência	2	11
Tenho que chegar mais perto do grupo	1	5
Tenho voz com defeito	1	5
Tenho voz amorosa	1	5
Tenho voz trêmula	1	5
Tenho velocidade na voz	1	5
Tenho veludez na voz	1	5
Tenho voz com ímpeto	1	5
Sai de dentro a minha voz	1	5
Tenho a mesma voz do dia a dia	1	5
Tenho a voz anasalada	1	5
Tenho voz sensual	1	5

### **Discussão de resultados**

A grande maioria dos facilitadores acredita que deve trabalhar melhor a sua voz, pois a percebe baixa e pouco clara.

### **Conclusão**

A consigna é uma mensagem que deve ser bem ouvida, para que possa ser compreendida e gerar o movimento e a vivência.

O facilitador é o responsável por realizar essa tarefa. Para isso, tem que saber utilizar os recursos necessários a fim de qualificar a sua voz.

### TUA VOZ nº II

CONTO-TE POEMAS  
SONETOS  
EM VERSOS  
BRANDOS.  
QUERIA-TE  
OUVIR  
EM MELODIAS  
SOLTAS AO VENTO  
DE TUA VOZ.  
PORÉM,  
DESCONFIO  
QUE A TUA  
VOZ ROUCA,  
CALADA  
INSISTE  
EM NÃO  
EMITIR  
“ SI” QUER  
UM MEIO TOM.  
TENHA “DÓ”  
DESTA VOZ  
PROLONGADA,  
INCESSANTE  
QUE ESPERA  
SEMIBREVE  
UMA PEQUENA  
PAUSA  
NA DISSONÂNCIA  
DOS LAÇOS  
ESTREMECIDOS  
DE CORDAS  
QUE ARREBENTAM  
QUASE SEMPRE  
SEM NOS AVISAR.  
QUE A TUA VOZ  
POSSA SER  
COMO  
NOTAS CARREGADAS  
PELOS ARRANJOS  
DA VIDA,  
QUE COM CERTEZA  
NAVEGAM  
COM A ESPERANÇA

DE SEMEAR  
PELO CAMINHO  
COMPASSOS INTEIROS  
DE PAZ, AMOR E FRATERNIDADE.



## 5 A POESIA NA BIODANZA

DANÇO  
A DANÇA  
DA FONTE  
QUE INUNDA  
O HORIZONTE  
DE GOTAS  
ESPARSAS  
DO ORGASMO  
DA VIDA  
QUE É  
PURO PRAZER  
TRANSCENDER  
O TEMPO E ESPAÇO  
NA BUSCA INCESSANTE  
DA VIDA E MORTE  
ETERNO PRESENTE  
DE LUZ E SABER.

“Se o homem é um animal poético, um poema inconcluso, cada indivíduo está desenvolvendo, através da sua existência, o poema de sua identidade” (Rolando Toro).

A vida é essencialmente poética. A expressão poética é uma manifestação vivencial e não puramente intelectual. A poesia faz com que nos sintamos vivos, em profunda conexão com o outro e com o universo pulsante. Em Biodanza, em específico, a poesia é vivenciada de uma forma pulsante, com a essência entre a consciência e os impulsos intuitivos mais arcaicos e cenestésicos que fazem parte do homem.

A poesia, assim como a dança, é um movimento pleno de sentido. Paul Valery, em seu livro *A Alma e a Dança*, revelou a qualidade poética da dança. No mito de Orfeu, citado em

outro capítulo anterior desta monografia, o mistério fascinante da música e da poesia fundem-se em uma única expressão.

Rolando Toro tem proposto integrar as vivências de Biodanza e Poesia em uma única experiência criativa. Em Biodanza, poesia não é simplesmente a arte de fazer versos, mas sim uma verdadeira expressão de vida, pois a poesia permeia o mundo das emoções. Em Biodanza, essa completude é reforçada em relação a situações reais, como a produção de emoções saudáveis de plenitude, afeto e respeitosa vinculação humana.

Rolando Toro realizou uma divisão de alguns poetas renomados, dentro do seu Modelo Teórico, nas cinco linhas de vivência:

a) Poetas da linha da Vitalidade:

✠ Pablo de Rocka

✠ Saint John Perse

✠ Walt Whitman

b) Poetas da linha da Sexualidade:

✠ D. H. Lawrence

✠ Pierre Louys

✠ Violette Ledouc

✠ William Bourroughs

c) Poetas da linha da Criatividade:

✠ Andre Breton

✠ Edith Sitwell

✠ Ludwig Zeller

✠ Stephan Mallarmé

✠ Vielimir Khlébnikov

d) Poetas da linha da Afetividade:

✠ Gabriela Mistral

✠ Pablo Neruda

✠ Pedro Tierra

e) Poetas da linha da Transcendência:

✠ Lubicz Milosz

✠ Novalis

✠ Rainer Maria Rilke

Nunca esquecendo, que essa distribuição é apenas aproximativa, pois os grandes criadores integram todas as linhas de vivência.

De acordo com os parâmetros do Modelo Teórico, essa distribuição ficaria assim:

a) Identidade:

✠ Ezra Pound

✠ Haroldo de Campos

✠ James Joyce

✠ Octavio Paz

✠ Paul Valery

✠ Stephan Mallarmé

✠ Vicente Huidobro

✠ Vielimir Khlebnikov

✠ Virgínia Wolff

b) Regressão:

✠ Allen Ginsberg

✠ Antonin Artaud

✠ Rene Daumal

✠ William Bourroughs

c) Integração:

✠ Friedrich Holderlin

✠ Lubiccz Milosz

✠ Novalis

✠ Rainer Maria Rilke

d) Potencial Genético:

✠ Gabriela Mistral

✠ Pablo Neruda

✠ Pedro Tierra

✠ Saint Jones Perse

Segundo Toro (1991), a poesia possibilita um processo de liberação do indivíduo.

“Os poetas dão para a humanidade neurótica um ponto de referência cósmico, um novo modo de identificação e uma percepção do transcendente.”

A abaixo, alguns poemas escritos durante o período da minha formação como facilitadora de Biodanza:

### **EXPRESSÃO DA TOTALIDADE**

As notas  
 Enchem-me  
 De entusiasmo,  
 Ecoam na batida  
 Compassada  
 Do meu coração.  
 Sinto o corpo  
 Flutuar  
 Na chuva de sentimentos  
 Que a regência  
 Da vida  
 Transforma  
 Em impulsos...  
 Em saltos quânticos  
 De emoção.

E assim  
 Percebo  
 Que faço  
 Parte do Todo  
 E que o todo  
 Nada mais é  
 Do que  
 O vibrar  
 Melodioso  
 Do meu corpo  
 Em propulsão.  
 Mágica da melodia  
 Que emociona  
 E transforma-se  
 Em luz  
 Em sopro  
 Geratriz de vida  
 Pleno, completo  
 Inteiro...  
 Como uma sinfonia  
 Onde cada elemento  
 Musical  
 Tem a sua importância  
 E aí...  
 Sinto-me importante  
 Porque me sinto  
 Melodia,  
 Harmonia,  
 Ritmo,  
 Uma simples pausa;  
 Mas sinto-me  
 Preenchida  
 Com o som  
 Do Todo  
 Que existe  
 Em cada  
 Um de nós.

### **APRENDER EM EXPLOSÃO**

Aprender  
 Palavra mágica  
 Que toca  
 A ansiedade  
 Daqueles que possuem a fome  
 Do conhecimento  
 Da ação  
 Do estar junto  
 E do perceber-se.

Como é difícil  
 Explorar esses quatro elementos:  
   Aprender a aprender  
   Vivenciando e refletindo  
   Religando a vida  
   Na fonte do amor  
   Permitindo que a música,  
   O movimento e a emoção  
   Integre-nos.  
 Para que possamos partir  
   Para a elaboração  
   Progressiva  
   Sem julgamentos  
   Da nossa autoconstrução.  
   E ao mesmo tempo  
 Tentarmos descobrir o outro  
   Criando os vínculos  
   E os diálogos necessários  
   Para entrarmos em contato  
   Conosco, com o outro  
   E com a totalidade.  
 Experimentando uma convivência  
   Amorosa e solidária  
   E assim integrando  
   O nosso ser  
   Vinculado  
   Aos princípios básicos  
   Da vida  
   Tendo a coragem  
   Do poder criativo  
   Indo em busca,  
   De forma espontânea,  
   Das respostas  
   Que só nós conhecemos  
   E que borbulham  
   Em nossos corações e mentes.  
   Hoje sei  
   Que nada sei  
   E que por isso  
 Busco conhecimento...  
   Respostas...  
   Mas não é só isso...  
   É a busca  
   Do preencher  
   Um vazio  
   Que só pode ser  
   Tocado e validado  
   Com amor,  
   Com carinho,  
   Com afeto,

Com contato,  
 Com vínculo,  
 Com respeito,  
 Com presença,  
 Com diálogo  
 Com coerência,  
 Com emoção,  
 De forma poética  
 E sincera.

### **VITALIDADE**

Não sei por que  
 A vida  
 Mostrou-me  
 Caminhos  
 Tão diversos...  
 Só sei  
 Que tenho  
 Um compromisso  
 Com o vital  
 Com a plenitude  
 Com o entusiasmo  
 Com o prazer  
 Por mim  
 E pelos que  
 Convivem comigo  
 E mais ainda  
 Com o Universo.  
 Talvez  
 Nestes caminhos  
 Múltiplos que se apresentam  
 Eu possa  
 Experimentar  
 A minha seriedade  
 E por que não?  
 O meu lado jocoso  
 A minha feminilidade  
 A minha vitalidade  
 O meu impulso pela vida...  
 Sem culpas  
 Sem medos  
 Simplesmente  
 E totalmente  
 De forma saudável.  
 Aprendendo  
 E ensinando  
 O que a vida  
 Até hoje

Permitiu-me  
 Desfrutar  
 E desnudar  
 O que ainda  
 Há de vir.  
 Que a luz  
 Se faça estrela  
 Originando a vida  
 Dos seres  
 Brilhantes  
 Que teimam  
 Em acreditar  
 Na grande conexão  
 Existente  
 Entre o impulso  
 Vital  
 E o Divino.

### **CAMINHOS DA TRANSFORMAÇÃO**

Hoje choro  
 Porém  
 Não de tristeza,  
 Mas choro  
 Porque  
 Sei  
 Que em minhas lágrimas  
 Corre  
 O fio  
 Da emoção  
 Do coração  
 Rasgado,  
 Ensangüentado  
 De sentimentos...  
 Que brotam  
 Da verdade  
 Do puro Amor,  
 Da sinceridade,  
 Da liberdade  
 Que surge  
 Do reconhecimento  
 Do pulsar  
 Da vida  
 Existente em mim.  
 E que hoje  
 Transforma-se  
 Em fonte  
 Vibrante  
 Energética...



Transcendendo  
 A barreira  
 Do não posso  
 Para impulsionar  
 A crença  
 Do meu  
 Mérito.

### **EM / MOÇÃO**

Ao mover-me  
 Sinto  
 E assim expresso  
 O meu pensamento...  
 E tenho forças  
 Para pulsar  
 Do repouso  
 Para o limite...  
 Rompendo couraças  
 Amadurecendo  
 Em plena vivência.  
 Mergulho  
 Em minha essência  
 E pressinto  
 Que a vida em movimento  
 Nada mais é  
 Do que o mais puro  
 Sentimento  
 Materializado  
 Em pensamento  
 E transformado  
 Em ações...  
 Já que energia  
 Não se cria  
 Apenas se transforma  
 Da noite para o dia...  
 Emociona-me  
 A dança da vida  
 Pois permite  
 Que eu sinta  
 O estímulo  
 Do estar vivo  
 Pois se existo  
 Posso sentir  
 E sentindo-me  
 Danço...movo-me  
 Ao encontro do outro...  
 De mim mesma  
 E penso

L'émotion de la vie  
C'est la propre vie.

### **BIODANZA...?**

Sinto a alma cheia  
Como lua que ilumina  
Não só os meus passos  
Mas os nossos corpos por inteiro;  
Que dançam  
A magia da vida  
Em compassos lentos  
De corpos suados,  
Úmidos  
Da fonte  
De onde  
Tudo se origina.  
Seria isto  
BIODANZA...?

### **REFUGIADOS**

Fugir...  
Fugir do quê?  
Do homem...  
Da guerra...  
Da fome...  
Da injustiça...  
Da diferença.  
Engraçado!  
Todas as vezes  
Que escuto  
A violência no Mundo  
Ouço ruídos  
Mudos.

### **RETRATOS**

Olhos  
Fortes  
Esperançosos  
Vazios  
Com medo  
Com raiva.  
Crianças  
Anjos  
Há a oportunidade

De dizer:  
 - Eu sou...  
 Único  
 Diferente  
 Igual.  
 Mas único  
 Em minha essência.  
 Quero ter chance  
 De vida  
 E não apenas  
 De morte.  
 Fugir...  
 De quem?  
 Para quem?  
 E por quê?  
 O que me torna miserável?  
 A doença Auto-Imune  
 Do Mundo.

### **INTOLERÂNCIA RACIAL**

Minas  
 Não de ouro  
 Ou de pedras preciosas  
 Mas sim...  
 De destruição  
 Mutiladoras  
 Que não só destroem  
 O físico  
 Como o mental,  
 O sentimental,  
 O espiritual.  
 Mutilam  
 A existência  
 A esperança  
 A crença.  
 E o Mundo se cala  
 Sente vergonha  
 Da sua face  
 Mal maquiada  
 Esfomiada,  
 Não só de comida  
 De prazer  
 De ter uma vida comum  
 Digna.  
 Ter direito  
 A um lar  
 A uma infância  
 A um emprego

De ter etnia,  
 E não só por isso  
 Torna-se uma erva daninha  
 Que deve ser estirpada,  
 Eliminada, expurgada  
 Da face da Terra.  
 Direito à Pátria  
 Direito à terra  
 Direito à vida.  
 Tenho esperança  
 Que a chuva  
 Mãe da sabedoria....  
 Molhe a mente  
 Dos ainda  
 Secos de espírito.

### CONTATO E CARÍCIAS

Revela  
 O teu tato  
 Experimenta  
 A tua língua  
 E verás  
 O sabor  
 Degustarás  
 O perfume  
 Vibrarás  
 Ao som  
 Do tilintar  
 De lábios  
 Que se roçam  
 E que experimentam  
 Suores, salivas  
 E num arrepio  
 De prazer  
 Percebes  
 O quanto  
 A tua pele  
 Quente e macia  
 Permeia  
 O limite  
 Corpo e alma  
 E te faz  
 Sentir  
 Único  
 E permite  
 Ser coletivo  
 Basta que toques  
 Basta permitir-te

Ser tocado  
 Permitir-te  
 Viver a abundância  
 Da mão que acaricia  
 Do abraço que entrelaça  
 Do pé que se esfrega  
 Do lábio que escorrega  
 Do seio que treme  
 Da coxa que aperta  
 E assim estarás  
 Mais perto  
 Do teu eu  
 Mais puro e genuíno.  
 Permite-te  
 Homem...  
 Mulher...  
 A vida  
 Só tem um preço  
 O da felicidade.

### LINHAS DE VIVÊNCIA

No limite  
 Das linhas  
 Percebo  
 A presença  
 Do outro  
 Que nada  
 Mais é  
 Do que  
 A minha presença  
 Refletida no espelho  
 Da minha essência.

#### 5.1 A linguagem poética

“A linguagem poética é a linguagem da Biodanza, pois é capaz de integrar conhecimento e emoção” (Myrthes Gonzalez).

Rolando Toro expressa que o facilitador de Biodanza não é um super-herói, mas uma pessoa como qualquer outra, buscando integração e desenvolvimento que deve possuir os seguintes requisitos: afetividade profunda, vocação humanística, desejo de ajudar o próximo,

espírito aberto ao prazer de viver, sinceridade e coragem; isto é, um facilitador afetivo, íntegro, poético e pleno de amor.

Segundo Rolando Toro, falta poesia nas psicoterapias e carece da percepção do grande sentido expressivo da vida.

A Biodanza emprega indistintamente a linguagem científica e poética.

De acordo com Rolando Toro, a poesia aparece como o caminho direto entre a vivência e a palavra. É na linguagem poética que se possibilita a intimidade, pois se restabelecem vínculos originários, em que o outro se faz perceber, quando se usa palavras simples, verdadeiras, diretas que possam ser a pura extensão originária da vida no próprio processo de vida. Nesse tipo de sistema, a linguagem poética transcende a palavra no seu sentido sintagmático e promove exatidão e profundidade, no eixo semiótico, o que não é sinônimo de eixo lingüístico. Através da linguagem poética poderá ocorrer uma síntese vital, criadora, que permite à pessoa criar uma transmutação profunda.

## **5.2 Pesquisa**

A pesquisa foi realizada com facilitadores ou com alunos de Escola de Formação de Biodanza licenciados, em entrevistas ao vivo ou por e-mail. Ao fazer esses questionamentos, meu objetivo era verificar se os facilitadores conseguem utilizar nas suas consignas a linguagem poética.

**Resultados:** 19 pessoas responderam.

A pergunta foi a seguinte:

- Você consegue utilizar uma linguagem poética em suas consignas?	Nº	%
Sim, consegue	10	53
Procura falar a parte técnica	7	37
Tenta utilizar	6	32
É conduzido pela emoção	3	16
Às vezes acha-se dura	2	11
Não consegue	2	11
Na parte regressiva é mais fácil	1	5

### **Discussão de resultados**

Cerca de 53% dos facilitadores conseguem utilizar com facilidade a linguagem poética, mas a grande maioria ainda tem dificuldade com esse tipo de linguagem. Nesse caso, utilizam-se um misto de conhecimento técnico, esse sendo priorizado, mediado por uma tentativa de uma linguagem poética.

### **Conclusão**

Os facilitadores buscam a utilização indistinta da linguagem poética e da científica, pois sentem dificuldades em expressar as suas emoções pela via poética, o que revela uma busca de integração entre esses dois pólos.

### **RITMO INTERNO**

Pulsção de corpos  
 Enovelados pela moeda da vida  
 A cada pulsar uma respiração...  
 A cada inspiração  
 Um ressoar de sensações...  
 Eu te olho,  
 Tu me olhas  
 E nós trocamos olhares.  
 A dança começa,  
 E a cada bailar teu  
 Meus olhos brilham,  
 Incendeiam e vibram em ti.  
 Respondes com um sorriso  
 E assim sinto-me grata,  
 Por mais uma vez  
 Encantar-me contigo.

## 6 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

“A qualidade, tom, extensão da voz são um reflexo da nossa vida emocional e do nosso estado mental” (Sonia Prazeres).

“A personalidade humana reflete-se no som da pessoa” (Paul Morse).

O nosso corpo quando utilizado como um verdadeiro instrumento musical, é capaz de expressar quem somos e como nos sentimos.

Quando nascemos a nossa voz expandi-se, livre, através do choro, dos nossos sons viscerais, puros e instintivos. Com o passar do tempo, começamos a falar e reprimimos os nossos sons essenciais, que expressam as nossas emoções, os nossos sentimentos.

Criamos, então, couraças que vão se moldando às nossas frustrações, raivas, medos; e somos obrigados a rir baixinho, a segurar o choro, a prender a respiração e até mesmo a calar a boca. E assim vamos adoecendo, empobrecendo o nosso processo de vida.

Eu acredito ser necessário resgatar esse potencial da nossa respiração audível, de forma arquetípica e ritualística, propiciando vivenciar emoções que fortaleçam a reintegração do ser humano.

A Biodanza dilui a divisória que separa a música do corpo; somos Uno. Somos movimento pleno de sentido em busca de plenitude, seja com a dança, com o canto ou com a poesia.

Todas as coisas e todos os seres produzem sons de acordo com sua própria natureza e com o estado particular em que se encontram. Isso porque são agregados de átomos que dançam e, por esse movimento, produzem sons. Quando muda o ritmo da dança, o som que ela produz também muda... cada átomo canta perpetuamente suas canções, e o som a cada momento produz formas sonoras densas e sutis. Assim



como existem sons criativos, há sons destrutivos. Aquele que for capaz de produzir ambos tem o poder de criar ou destruir (Lama Anagarika Govinda, 1969).

“O corpo humano é uma virtual sinfonia de frequências, sons, ritmos biológicos, mentais e emocionais em um estado de fluxo contínuo que procura realizar e manter o estado de equilíbrio perfeito” (Randall McClellan, 1994).

Na Biodanza nosso som visceral surge à medida que as tensões restritivas são liberadas, as estruturas internas do corpo envolvem-se mais no apoio, a respiração torna-se mais profunda e plena e uma maior parte do potencial ressonante do corpo se enche de som.

Somos pura ressonância. Sendo assim, podemos transmutar a nós mesmos, entrar em contato com o outro e nos interligarmos com o Teclado Universal do Cosmos.

Esta monografia visa a que a voz, a música ao vivo, a poesia e a linguagem poética sejam cada vez mais fortalecidas nas sessões de Biodanza, pois acredito na importância das mesmas no resgate do potencial instintivo do ser humano, pelos relatos e pesquisas feitos, após os trabalhos por mim realizados nesta área.

## CONCLUSÃO

A introdução da voz, da poesia, da música ao vivo nas sessões de Biodanza depende unicamente do treinamento e aperfeiçoamento do facilitador. Em muitos casos, esses instrumentos são utilizados em processos de radicalização de vivências. Sendo assim, o facilitador de Biodanza deve se qualificar, buscando recursos que possam capacitá-lo. Para, dessa maneira, poder, paulatinamente, fazer uso, de uma forma mais freqüente e consistente, visto que, na maioria das vezes, os profissionais apenas fazem uso de dois ou três exercícios mais conhecidos, por desconhecerem a grande gama de possibilidades existentes, que podem e trazem enriquecimento ao processo vivencial.

A voz e a poesia em Biodanza, além de serem, tais como a dança, movimentos pleno de sentido, são as formas pelas quais nos dirigimos aos nossos alunos, favorecendo o desencadear da vivência, expressão máxima da sessão de Biodanza. Por isso, cabe a nós, facilitadores, otimizar a linguagem poética e nos fazer compreender, com dicção clara e dinâmica e afetiva.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEHLAU, M. & PONTES, P. **Higiene vocal - cuidando da voz**. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.
- BEHLAU, M.; DRAGONE, M. L.; FERREIRA, A E.; PELA, S. **Higiene vocal infantil: informações básicas**. São Paulo: Lovise, 1997.
- BEHLAU, Mara. **Avaliação e tratamento das disfonias**. São Paulo: Lovise, 1995.
- CADERNOS DE BIODANÇA [s.l.] Escola de Biodança do Rio Grande do Sul, nº 2, 3 e 7, 1995/1999.
- COTTE, Roger J. V. **Música e simbolismo**. 11. ed. São Paulo: Cultrix, 1997.
- FREGTMAN, Carlos D. **Música transpessoal**. 10. ed. São Paulo: Cultrix, 1995.
- GAIARSA, José. **Respiração e circulação**. São Paulo: Summus, 1975.
- GERBER, Richard. **Medicina vibracional**. 12. ed. São Paulo: Cultrix, 1997.
- MARSOLA, Mônica & BAÊ, Tutti. **Canto uma expressão**. São Paulo: Irmãos Vitale, 2001.
- MATHIAS, Nelson. **Coral, um canto apaixonante**. Brasília, MusiMed, 1986.
- MCCLELLAN, Randall. **O poder terapêutico da música**. São Paulo: Siciliano, 1994.
- OLIVEIRA, Ricardo. **Música, saúde e magia**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1996.
- REIS, Sônia. **Biodança: expressão da identidade**. Brasília: [s.n.], 1993.
- REVUE ANNUELLE BIODANZA. Association Européenne des Enseignants de Biodanza, Bolgna (Itália), n. 4, 2000.
- ORTIZ, John M. **O Tao da Música**. São Paulo: Mandarim, 1998.
- REGINA, Cássia. **Gestos, palavras e músicas**. Fortaleza, 2002.
- ROSA, Jussara S.da. **Voz & Biodança**. Porto Alegre, 1996. (Monografia para Titulação: EGB).
- STEWART, R.J. **Música e psique**. São Paulo: Cultrix, 1989.

TORO, Rolando. **Teoria da Biodança**: coletânea de textos. Fortaleza: Associação Latino-Americana de Biodança (ALAB), junho, v. 1-2, 1991.

\_\_\_\_\_. **Biodanza**. São Paulo: Olavobrás/EPB, 2002.

\_\_\_\_\_. **Criatividade**. Apostila do Curso de Formação Docente- IBF.

\_\_\_\_\_. **Aspectos Biológicos de Biodanza**. \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_. **A Vivência**. \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_. **Identidade e Integração**. \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_. **Inconsciente Vital e Princípio Biocêntrico**. \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_. **Mecanismos de Ação**. \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_. **Metodologia II - A Sessão de Biodanza**. \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_. **Metodologia VI**. \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_. **Transe e Regressão**. \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_. **Vitalidade**. \_\_\_\_\_.

## **CURSO VOZ E BIODANZA**

Criei, no ano de 2004, o curso *Biodanza e Voz*. A seguir, apresento os quatro módulos, em formato reduzido do original:

### **MÓDULO I**

Parte Verbal: Apresentação, o Mito de Orfeu e a Importância da Respiração.

#### **VIVÊNCIA:**

- 1) Roda de Iniciação:  
Música ao vivo
- 2) Roda de Boas Vindas:  
Som mecânico
- 3) Caminhar Fisiológico prestando atenção à respiração:  
Som mecânico
- 4) Caminhar Rítmico em par, emitindo som rítmico:  
Som mecânico
- 5) Sincronização Rítmica, emitindo som rítmico:  
Som mecânico
- 6) Dança Rítmica, utilizando o corpo como instrumento: sozinho, em trios, quintetos ou grande grupo:  
Som mecânico
- 7) Roda - Cantar o nome e todos repetem
- 8) Roda - emitir o som de um instrumento e todos repetem
- 9) Roda de Eutonia com palma das mãos:  
Som mecânico
- 10) Roda de Embalo com emissão de sons da melodia:  
Som mecânico
- 11) Encontros: Eu sou  
Música ao vivo
- 12) Dança de Ativação em pares, cantando o nome do outro
- 13) Roda de Ativação  
Som mecânico
- 14) Roda de Despedida  
Som mecânico

## MÓDULO II

Parte Verbal: Teoria Vocal, Voz como Identidade.

### VIVÊNCIA:

- 1) Roda de Ativação Progressiva com emissão de som:  
Som mecânico
- 2) Caminhar Fisiológico com boca chiosa, caretas, emissão de sons, vogais:  
Som mecânico
- 3) Criar uma nova linguagem, em trios
- 4) Enfrentamento: gesto, gesto com som, gesto com som perpassando os grupos
- 5) Ritmo Cadência:  
Som mecânico
- 6) Sincronização Melódica:  
Som mecânico
- 7) Respiração Dançante:  
Som mecânico
- 8) Roda de Embalo com emissão de sons:  
Som mecânico
- 9) Acariciamento de mãos com canto- grupo de três:  
Som mecânico
- 10) Dança a Dois, em que um é o instrumento que o outro toca:  
Som mecânico
- 11) Encontros- Eu ofereço o meu coração:  
Som mecânico
- 12) Danças de Ativação em pares  
Som mecânico
- 13) Roda de Despedida

## MÓDULO III

Parte Verbal: Sentimentos, Cuidados com a Voz, Canto como Terapia

### VIVÊNCIA:

- 1) Roda de Iniciação:  
Música ao Vivo
- 2) Roda de Boas Vindas:  
Som mecânico
- 3) Roda de Olhares:  
Música ao Vivo
- 4) Encontros para ouvir o coração- fazendo o som do coração:  
Som mecânico
- 5) Encontros cantando o nome do par
- 6) Roda de Embalo:  
Som mecânico
- 7) Auto-acariciamento de peito com canção de ninar:  
Som mecânico
- 8) Colo com cantiga de ninar:  
Som mecânico

- 9) Cantar o corpo do outro:  
Som mecânico
- 10) Danças de Ativação em pares:  
Som mecânico
- 11) Roda de Despedida:  
Som mecânico

#### **MÓDULO IV**

Parte Verbal: Qual a importância da minha voz?

#### **VIVÊNCIA:**

- 1) Roda de Boas Vindas:  
Som mecânico
- 2) Caminhar Fisiológico:  
Som mecânico
- 3) Caminhar em Pares:  
Som mecânico
- 4) Sincronização Rítmica- Samba Cananda
- 5) Sincronização Melódica- boca chiusa:  
Som mecânico
- 6) Rodas Concêntricas- emissão de mensagens:  
Som mecânico
- 7) Ninho:  
Som mecânico
- 8) Despertar:  
Música ao Vivo
- 9) Poesia- Eu Sou:  
Som mecânico
- 10) Leitura da Poesia
- 11) Encontros: Eu quero, eu posso, eu mereço:  
Som mecânico
- 12) Roda de Ativação:  
Som mecânico
- 13) Roda Tribal:  
Som mecânico