

«das equações terapêuticas, para as crianças das cidades motoras e até na auto-estima» do filho. Portador de um atraso no desenvolvimento psicomotor, o João «**tornou-se mais independente e participativo**» graças às lições semanais. «**Quando estive no Brasil tive oportunidade de visitar um dos muitos centros de equoterapia que lá existem, e pensei que seria o indicado não só para o João como para crianças e adultos**

motoras, paralisia cerebral ou psicose comportamentais, a equitação é uma prática benéfica para todos, que aumenta a auto-estima, reforça o tônus muscular e ensina a gerir o *stress*.

Biodanza

Aos ritmos, sons e melodias da música, Manuela Roberts junta a emotividade, o contacto e o movimento, numa «**dança da vida**». Ou não fosse esse o significado original da expressão “biodanza”. Criada há 40 anos no Chile pelo médico e antropólogo Rolano Tordo, este “método de desenvolvimento humano” só chegou a Portugal em 1998. Facilitadora – é assim que se chamam os professores – de *Biodanza* desde então, Manuela optou logo no início por se dedicar à vertente infantil. «**Já tinha trabalhado como educadora de infância e, quando encontrei a Biodanza, percebi imediatamente que o que me ia realizar totalmente seria juntar as duas coisas**», explica. Neste momento é ainda a única dos cerca de cinco facilitadores reconhecidos no nosso país a dedicar-se a esta área. Trabalha sobretudo com crianças e jovens carenciados, entre os 3 e os 16 anos, quer nos Espaços Lúdicos da Câmara Municipal de Cascais, quer no problemático bairro do Fim do Mundo, no Estoril. No entanto, e independentemente da idade ou da origem, «**na Biodanza são todos iguais**», afirma. «**Aliás, todos os nossos grupos em Cascais incluem crianças que, seja por serem sobredotados, por terem Trissomia 21, ou por outro motivo qualquer, são diferentes**». Numa das suas turmas podemos mesmo observar a interacção sem preconceitos entre meninos cujas mães cumprem pena em Tires e outros, não considerados “de risco”. Para Manuela, que a maioria dos alunos trata afectuosamente por “Mané”, este é precisamente um dos grandes ensinamentos da *Biodanza*: a aceitação da diferença. «**As sessões são um espaço não só de libertação, onde a criança pode ser ela própria,**

mas também um recriar da sociedade, na qual somos todos indivíduos diferentes, que por sua vez se inserem num grupo». Entre exercícios de vitalidade, criatividade e afectividade, aos quais dá nomes bem-humorados, como “dança da gelatina”, ou “caminhar majestoso”, as crianças vão aprendendo que «**o outro é o nosso espelho**». E é para se encontrarem nesse espelho e com ele estabelecerem uma relação saudável que cada sessão começa e termina com uma roda de grupo. «**No final da aula, o que vemos nos olhos de cada um é completamente diferente do que lá estava no início**». Uma mudança com resultados visíveis também aos olhos dos pais, que os acham mais felizes, e até da própria sociedade. Depois de começarem a praticar *Biodanza* com a “Mané”, os jovens do bairro Fim do Mundo passaram, pela primeira vez, todos de ano. Até então, esse era um feito alcançado apenas por uma escassa minoria. Sinais de esperança trazidos por um método ainda recente, mas que, à semelhança da equitação terapêutica, abre um novo mundo de possibilidades. Apesar de reconhecer que «**ainda há muito a fazer**», Manuela acredita que «**dar os primeiros passos é estar já no bom caminho**».

