

O despertar dos sentidos

“O corpo tem a ambição de falar sobre aquilo que não sabemos e de que não temos consciência.” A afirmação é do coreógrafo João Fiadeiro, mas poderia ser de um terapeuta especializado em psicossomática. Manuela Robert descobriu esta evidência depois de concluir uma formação em Biodanza, em Lisboa. Aos 34 anos, os seus olhos têm o brilho próprio de quem conquistou a alegria de viver por meio da dança da vida (significado literal de biodanza). Desde então, já partilhou a sua vivência com centenas de crianças, num projecto que dá pelo nome de *Espaços Lúdicos*, na Câmara Municipal de Cascais. “Trabalho com crianças ditas normais, mas também com sobredotadas, com síndrome de

Down e com carências afectivas”, revela. A ideia é resgatar a alegria a crianças e jovens que a perderam, por viverem em condições adversas ou terem sido alvo de abuso e abandono, tendo deixado de acreditar nelas próprias por falta de exemplos positivos à sua volta. “A expressão corporal permite integrar o sentir, o pensar e o agir”, explica a facilitadora de Biodanza.

Talvez por isso instituições como a Aldeia de Crianças SOS, a Casa da Criança (estabelecimento prisional de Tires) e o Centro Pastoral do Bairro do Fim do Mundo (Cascais) tenham aberto portas a este trabalho pioneiro. Manuela Robert não se cansa de verificar na prática como é possível acordar emoções que têm poder terapêutico, recorrendo a actividades lúdicas que integram o instinto e a consciência de si.

O exercício físico
exercícios re
boas vaci
porque funciona
para possível