

Biodanza

Para

Crianças e Jovens

Manuela Mestre Robert

FICHA TÉCNICA:

TÍTULO

Biodanza para Crianças e Jovens

AUTORIA

Manuela Mestre Robert

© Manuela Mestre Robert, 2008

CAPA

Crianças do 1º ciclo do Ensino
Básico fazendo um acariciamento
de mãos em roda.

COMPOSIÇÃO

Yves Robert

ISBN

978-989-20-1184-4

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| ÍNDICE | 3 |
| AGRADECIMENTOS | 5 |
| PREFÁCIO | 7 |
| INTRODUÇÃO | 9 |
| 1ª PARTE O QUE É A BIODANZA | 13 |
| 1. COMO SURTIU A BIODANZA | 15 |
| 2. O QUE É A BIODANZA | 17 |
| 2.1 A VIVÊNCIA | 18 |
| 2.2 AS LINHAS DE VIVÊNCIA..... | 20 |
| A Linha da Vitalidade | 21 |
| A Linha da Sexualidade | 22 |
| A Linha da Criatividade | 23 |
| A Linha da Afectividade | 24 |
| A Linha da Transcendência..... | 25 |
| 2.3 A ACÇÃO DA BIODANZA..... | 26 |
| A acção da Biodanza sobre a Vitalidade | 27 |
| A acção da Biodanza sobre a Sexualidade | 27 |
| A acção da Biodanza sobre a Criatividade..... | 28 |
| A acção da Biodanza sobre a Afectividade | 28 |
| A acção da Biodanza sobre a Transcendência | 29 |
| 2.4 ALGUNS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DA BIODANZA..... | 29 |
| O Grupo | 29 |
| A Progressividade | 30 |
| A Auto-Regulação | 30 |
| O Princípio da Integração | 30 |
| O Acesso à Identidade..... | 31 |
| 2.5 A IMPORTÂNCIA DO CONTACTO NA BIODANZA | 31 |
| 2.6 BENEFÍCIOS DA BIODANZA | 40 |
| 2.7 ÁREAS DE APLICAÇÃO DA BIODANZA..... | 42 |
| Área da Educação | 42 |
| Área Empresarial | 42 |
| Área Clínica e de Reabilitação..... | 42 |

| | |
|--|------------|
| 2.8 BIODANZA: Algumas definições..... | 43 |
| 2.9 DIFERENCIAR O SISTEMA BIODANZA DE OUTRAS PROPOSTAS DE DESENVOLVIMENTO HUMANO..... | 44 |
| 3. A EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA..... | 47 |
| 3.1 OBJECTIVOS DA EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA..... | 48 |
| 3.2 CONTEÚDO PRAGMÁTICO DA EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA..... | 49 |
| 3.3 A BIODANZA COMO MEDIADOR NA EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA..... | 50 |
| ESTRUTURA TEÓRICA DA EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA..... | 51 |
| 2ª PARTE A BIODANZA NA PRÁTICA..... | 53 |
| 4. BIODANZA PARA CRIANÇAS..... | 55 |
| 4.1 COMO A BIODANZA PODE AJUDAR A CRIANÇA..... | 57 |
| 4.2 A CRIANÇA DOS 3 AOS 5 ANOS..... | 61 |
| Como a criança, dos 3 aos 5 anos, está numa sessão de Biodanza..... | 62 |
| Comentários de algumas crianças :..... | 63 |
| 4.3 A CRIANÇA DOS 6 AOS 11 ANOS..... | 63 |
| Como a criança, dos 6 aos 11 anos, está numa sessão de Biodanza..... | 66 |
| Comentários de algumas crianças :..... | 67 |
| 4.4 SITUAÇÕES QUE SURGEM NA SALA DE AULA..... | 68 |
| 4.5 COMO PREPARAR UMA AULA PARA CRIANÇAS..... | 70 |
| Estrutura das Aulas de Biodanza para Crianças..... | 75 |
| 4.6 EXEMPLOS DE AULAS PARA CRIANÇAS..... | 77 |
| 5. BIODANZA PARA JOVENS..... | 83 |
| 5.1 O JOVEM DOS 12 AOS 18 ANOS..... | 84 |
| CARACTERÍSTICAS DA ADOLESCÊNCIA..... | 87 |
| Como o jovem se apresenta numa sessão de Biodanza..... | 88 |
| Comentários de alguns jovens:..... | 89 |
| 5.2 COMO PREPARAR UMA AULA PARA JOVENS..... | 90 |
| Estrutura das Aulas de Biodanza para Jovens..... | 93 |
| 5.3 EXEMPLOS DE AULAS PARA JOVENS..... | 96 |
| 5.4 COMO A BIODANZA PODE AJUDAR O JOVEM..... | 100 |
| 3ª PARTE CASOS PRÁTICOS..... | 105 |
| 6. EXPOSIÇÃO DE UM CASO PRÁTICO DE BIODANZA PARA UM GRUPO DE CRIANÇAS..... | 107 |
| 7. EXPOSIÇÃO DE UM CASO PRÁTICO DE BIODANZA PARA UM GRUPO DE JOVENS..... | 113 |
| CONCLUSÃO..... | 121 |
| BIBLIOGRAFIA..... | 123 |

AGRADECIMENTOS

Há longo tempo em gestação, este livro deve muito a todos aqueles que, pertencendo ao movimento Biodanza, têm "dançado a vida" comigo e, mostrando interesse pelo meu trabalho, incentivaram-me a escrever este livro.

Quero agradecer em primeiro lugar ao Prof. Rolando Toro Araneda pela criação da Biodanza, este fantástico método que tanto tem contribuído para que eu e milhares de pessoas, pelo mundo inteiro, nos possamos sentir seres mais completos, mais felizes e realizados.

Devo uma referência ao meu querido Professor, Roberto Mirelman, por todos os seus ensinamentos, sua disponibilidade e sensibilidade.

Quero agradecer particularmente ao meu amor, Yves, por percorrer a vida ao meu lado, pelo seu carinhoso apoio e ajuda a dar forma a este livro (paginação, criação da capa e sua publicação).

Obrigada também a uma fiel amiga, Lucy, pela sua ajuda e amizade.

Agradeço à minha filha Sofia, restantes familiares e amigos, por me apoiarem e ensinarem a caminhar pela vida.

E a todas as crianças e jovens, que dançam comigo e me proporcionam momentos mágicos!

PREFÁCIO

A professora Manuela Mestre Robert possui uma larga experiência pedagógica e conhecimentos precisos sobre a teoria e metodologia do Sistema Biodanza.

O seu livro "Biodanza para crianças e jovens" revela um conhecimento amplo do significado da Biodanza e da sua influência integradora. A metodologia e os exercícios sugeridos são apropriados para o estímulo do desenvolvimento infantil em todos os seus aspectos.

Penso que este livro pode ser de grande utilidade para os professores de Biodanza que se dedicam a trabalhar com Biodanza para crianças e jovens.

Rolando Toro Araneda

INTRODUÇÃO

Mais cedo ou mais tarde, todos nós somos confrontados com uma terrível dúvida: “O que é que eu estou aqui a fazer?”. Esta pergunta primordial aparece sobre as mais variadas formas, como a procura da vocação, a busca de uma missão, uma meditação profunda sobre o sentido da nossa vida ou, por vezes, até como uma sensação de desperdício quando esta interrogação surge tarde demais.

Para mim, tanto quanto me recordo, esta necessidade de encontrar a minha vocação sempre fez parte da minha existência, por vezes até de uma forma muito dolorosa.

Foi neste percurso de desenvolvimento pessoal, nesta busca incessante de encontrar o meu lugar no mundo e a minha realização nesta vida, que encontrei a Biodanza.

Logo na primeira sessão fiquei fascinada com o método. Senti, a partir daí, que a Biodanza ia fazer parte integrante da minha vida. Tinha chegado a um ponto da minha busca em que já tinha duas certezas: queria trabalhar com dança e queria trabalhar com crianças. Mas não sabia ainda como. Com a Biodanza vi, finalmente, surgir a oportunidade de conciliar ambas as coisas: poderia ser facilitadora de Biodanza para crianças.

Para mim, fazia todo o sentido aplicar a Biodanza logo desde tenra idade, quando o ser humano ainda não está muito "castrado" pela

educação e pela sociedade, quando tem as suas potencialidades prontas a florescer. E que maravilha seria poder fazer um trabalho, que além de ser lúdico, iria dar às crianças a possibilidade de se encontrarem a elas próprias e de receberem ferramentas para poderem fazer das suas vidas caminhos de plena felicidade.

Iniciei, então, o Curso de Formação para ser facilitadora de Biodanza.

Nos primeiros tempos em que frequentei o Curso, estive mais empenhada no meu desenvolvimento pessoal e, a esse nível, foi todo um mundo que se abriu para mim. As mudanças começaram a ser imensas. Todos os amigos, conhecidos e familiares notavam os meus progressos. E eu senti-me cada vez mais viva e mais plena, resgatando a verdadeira Manuela.

A partir daí, comecei a empenhar-me a fundo na minha formação para ser facilitadora.

A Biodanza começou a fazer parte do meu dia-a-dia. E assim, em Dezembro de 2000, iniciei o meu trabalho como facilitadora de Biodanza.

Desde aí tenho levado a Biodanza a diversas Instituições, Escolas públicas, Ateliers de tempos livres e Colégios particulares no distrito de Lisboa.

Tenho trabalhado, sobretudo, com Biodanza para crianças e jovens mas também para grupos de professores, de pais e filhos, mães e bebés, idosos e mulheres presidiárias.

Hoje, sinto-me plenamente realizada, por poder facilitar a "dança da vida" e acho que posso afirmar que descobri a minha vocação.

Achei por bem, partilhar agora a minha experiência com outras pessoas que convivam com crianças e jovens, nomeadamente, os que actuam na Área educacional e na Área clínica.

A ideia de transmitir esta experiência na forma de um livro surgiu da grande receptividade que teve a minha monografia, também com o tema "Biodanza para crianças e jovens". E, também, por ainda não existir no movimento Biodanza nenhum livro específico desta área.

Pretendo assim, que este livro seja um útil manual prático para todos os facilitadores de Biodanza que queiram trabalhar com crianças ou jovens.

São objectivos deste livro partilhar o que tenho vivido com as crianças e os adolescentes, como tenho facilitado, através das vivências em Biodanza, o desabrochar dos seus potenciais e quais os recursos e técnicas usadas para levar cada um a reconhecer a sua verdadeira identidade e o seu valor.

Este livro está dividido em três partes:

Na 1ª parte, vou falar a nível teórico apresentando o sistema Biodanza, com textos cujo conteúdo é baseado, na sua maioria, nos escritos do criador do sistema, Prof. Rolando Toro Araneda. Não pretendo, contudo, um grande aprofundamento, mas sim que os conteúdos dêem uma visão geral, que nos leve à reflexão e à vontade de aprofundar.

Na 2ª parte, o principal enfoque é sobre duas das áreas de aplicação da Biodanza, a das crianças e a dos jovens. Desenvolvo nesta parte cada um dos seguintes pontos:

- ❖ As características dominantes dos diversos grupos etários, segundo diferentes autores e segundo a minha experiência pessoal.
- ❖ Algumas situações com que o facilitador terá de lidar.
- ❖ Qual a estrutura das aulas para cada faixa etária.
- ❖ Como preparar uma aula.
- ❖ Alguns exemplos de aulas.
- ❖ E por último, mas não menos importante, como a Biodanza pode ajudar a criança e o jovem no seu desenvolvimento.

Na 3ª parte passo a descrever casos práticos. Para cada faixa etária faço a exposição de um grupo com que trabalhei, como direcionei esse trabalho, as dificuldades por que passei, a evolução do grupo e os resultados obtidos.

Finalizarei assim este livro, com a descrição de como a prática regular de Biodanza levou um grupo de jovens a recuperar o brilho no olhar e a alegria de viver.

Partilho consigo os instantes vividos com eles e por eles.